

## Консультация для родителей «Питание-залог здорового образа жизни».

Уважаемые родители.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни, как самим, так и у своих детей. На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.

**Кто должен формировать этот интерес?**

Конечно, детский сад, но прежде всего, родители «Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте». Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача - воспитать человека XXI века - человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого, творческого и активного.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной задачей в нашей работе. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей в дошкольном возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

20% - наследственность; 20% - экология; 10% - развитие здравоохранения; 50% - образ жизни. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

**Скажите, а что такое ЗОЖ? (Здоровый образ жизни) .**

Здоровый образ жизни это-

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание

Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью. Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не

такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. В нашем детском саду создана целая система физкультурно- оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Прежде всего это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Вынужденная статическая поза (сидячая на занятиях), умственная работа ведут к утомлению, снижается уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам, к головному мозгу.

Для того чтобы избежать этих негативных явлений, мы в детском саду чередуем умственное напряжение с двигательной активностью. Двигательная активность детей



проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, прогулки, подвижные игры, разные виды гимнастик: утренняя гимнастика.

Движения необходимы не только телу ребёнка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

Мы проводим артикуляционную гимнастику. Она необходима для правильного произношения звуков. Часто в комплекс с артикуляционной гимнастикой мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков, пальчиковая гимнастика. Физкультурные минутки включаем в каждое занятие. Очень нравится детям гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

**Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?**

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Важным здесь является правильно организованный режим дня. Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

Полноценное питание - включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. В детском саду рацион питания грамотно рассчитывается медицинской сестрой. Меню рассчитывается с учётом потребностей растущего и развивающегося детского организма. Питание пятиразовое.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

**Как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух»**

Подготовила: Медсестра Мондагалиева Д.Е.