Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 39
пгт. Ильского

Консультации для родителей

Подготовила
Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Правила здорового питания

1. Следует потреблять разнообразные продукты.

2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.

3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю).

4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).

5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или диетические сорта мяса.

6. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.

7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.

8. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

9. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания или запекания.

Разнообразная свежая и правильно приготовленная пища, без излишних добавок позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности рациона питания.

***рекомендуемый рацион питания при отсутствии аллергии или других противопоказаний**

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Зарядка вместе

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной. Детям очень полезны массаж и физические упражнения, проводимые вместе с родителями.

Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической, а не от случая к случаю.

Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать веселые и забавные названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчик», «покажи самолётик», «был большой, а стал маленький (приседания)» и т.п. Такие занятия хорошо проводить под любую детскую музыку.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин:

Во-первых, у детей, регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Правила утренней зарядки:

- Проводите зарядку в игровой форме.- выполнять упражнения сразу после сна;
- включить веселую музыку;
- нельзя перед зарядкой есть и пить.

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающий переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный эффект.

Основная цельгимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а так же способствовать профилактике нарушений осанки и стопы. Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года при открытых фрамугах (или в хорошо проветренном помещении) в течение 7-15 минут в зависимости от возраста детей.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличиваетсякровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости,слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Подвижные игры на свежем воздухе

Каждому родителю хочется, чтобы ребенок побольше времени проводил на свежем воздухе. Но как организовать его досуг? Чем занять ребенка на прогулке, чтобы ему было интересно и весело. Мы предлагаем подборку самых интересных и веселых подвижных игр для детей на улице.

Отправляясь с ребенком на прогулку, надо помнить, что малыш немного слабее чем вы. Поэтому, необходимо чередование игр большой и малой подвижности.

В возрасте 3-7 лет дети ещё слишком эгоцентричны, не всегда умеют найти компромисс. Задача взрослого - организовать для них отдых на площадке: растолковать правила, распределить роли и понаблюдать за тем, как они играют. Родители должны выполнять и судейскую функцию - разрешать споры и конфликты. При этом будьте непредвзятыми, иначе дети перестанут вам доверять.

С ролью взрослых мы разобрались, теперь давайте узнаем, какие развлечения на улице можно придумать для детворы.

Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет.

1. Эстафета «Передай другому»
2. Полоса препятствий
3. Подвижная игры «Деревянные» салки
4. Подвижная игра «Насекомые»
5. Подвижная игра «Светофор»
6. Подвижная игра на меткость «Попади в цель»
7. Подвижные игры с надувными шарами

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие-это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь и, как следствие, является нарушением опорно-двигательного аппарата.

Стопа-фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений.

Установлено, что двигательная активность детей находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Дети нередко страдают плоскостопием. Одной из причин является неправильно подобранная обувь. Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 см.

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Правильная осанка ребенка

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Закаливание детей

Закаливание— система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Правильно, в соответствии с возрастом построенный режим дня и его строгое выполнение — одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка.

Систематическое применение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, ванна, купание и др.) оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

Закаливание допустимо только при полном здоровье ребенка; начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно для этого теплое время.

Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно. Постепенность — одно из основных правил закаливания.

Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы

Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе.

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Формирование здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни является одной из важнейших задач воспитания ребенка. Для решения данной проблемы применяются следующие технологии :

- физическое воспитание
- режим дня
- закаливание

Физическое воспитание ребенка является важной задачей воспитания здорового малыша. Для решения этой проблемы применяются следующие формы работы с детьми: физкультурные занятия, оздоровительные мероприятия, спортивные мероприятия, проводимые с родителями. Полноценное питание, свежий воздух, чистота тела, своевременное занятие физкультурой – все это способствует выработке иммунитета.

Режим дня – это правильное распределение времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физических потребностей организма: сна, питания, бодрствования. Значение режима заключается в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов, обеспечивает уравновешенное бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к инфекциям и простудным заболеваниям. В основе закаливания лежит процесс образования условных рефлексов, благодаря которым и достигается наиболее совершенное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Воздух, солнце, вода – это основные способы закаливания.

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Что такое ЗОЖ ?

«ЗОЖ» —это здоровый образ жизни или главная, жизненно важная привычка; которая аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних*(природных и социальных)*и внутренних*(наследственность, пол, возраст)*факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье— текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентамЗОЖ:

• Занятия физкультурой, прогулки.

• Рациональное питание, соблюдение правил личнойгигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

• дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить,умения отличать ложь от правды

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе

• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций

• Формирование понятия "не навреди себе сам". Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.

Профилактика простудных заболеваний.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания.

Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны: - движения во всех видах; - подвижные игры на свежем воздухе; - утренняя гимнастика; - закаливание; - достаточное освещение и правильно подобранная мебель; - постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий; - выполнение специальных комплексов упражнений.

-Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион малыша. К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы). Чеснок и лук – наверное, самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Чеснок и лук нужно есть как можно чаще. Особенно в периоды массовых заболеваний гриппом и простудами.

Как мощное профилактическое, витаминное средство в «гриппозный» период врачи советуют смешанные витаминные чаи из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях).

-Другими методами профилактики простудных заболеваний являются: ходьба, бег, плавание, а также специальная лечебная физкультура.

Воспитатель по ФК:
Крикун Н.Н.