**Консультации для родителей**

**Правильное питание детей дошкольного возраста**

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний *(гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения)*, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

1. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевой тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами.

Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта

2. Приток питательных веществ в организме происходит за счёт того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.

3. Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества *(пищевые волокна и клетчатка)*, они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов *(белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)*;

б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;

в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи *(традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка)* и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно.

Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов.

При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц

*(так называемый симптом «вялых плеч»)*, снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту.

Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень *(петрушка, укроп, сельдерей)*, зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.

**Снижение аппетита** – проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то более серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым для него условиям жизни.

***Будет ли малыш есть в детском саду?***

     Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

***Как подготовить малыша к питанию?***

     Для начала нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду.  График кормления ребенка лучше согласовать с детским садом, в который он ходит. Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно. Дети тяжело отвыкают от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут, и начинать это надо, как минимум, за 2-3 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.

      Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение. Детсадовского режима питания следует придерживаться до школы.

***Не перекармливайте малыша!***

     В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Так, суточное потребление продуктов в граммах для детей составляет от 1000 до 1700 г.

Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление.

     Нередко мамы, считая, что их ребенок недоедает, дают ему значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. Дома такие дети кушают реже, часто отказываются от еды, поэтому, возможно,   в саду они будут испытывать чувство голода. В течение дня малыш должен получать столько пищи, сколько требуется его организму. Накладывая в тарелку для крохи очередную порцию, учитывайте его возраст. Тогда объем получаемой пищи в саду и дома не будет сильно отличаться.

     Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается.

     Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада.

     Ежедневно включайте в него мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки и витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других.       Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то блюд, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

     После 1,5 лет рацион питания малыша должен быть достаточно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое борщи, супы-пюре, пюре, компоты, кисели, запеканки и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома.

     Также стоит придерживаться и некоторых правил приготовления еды в домашних условиях. Блюда в детском саду нежирные, в основном готовятся на растительном и сливочном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу пропадает. Если в вашей семье, кто-то предпочитает так питаться, то для малыша лучше готовить отдельно.

***Научите ребенка есть самостоятельно***

     Одна из причин отказа детей от еды в детском саду – неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Ребенок, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы уже с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, родителями, за общим столом. Кроме того, обед или ужин в детском коллективе до поступления в детский сад также будет для малыша неплохим опытом.

     Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки.

***Первый день – он трудный самый***

     Первые дни пребывания ребенка в детском саду самые сложные. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни. Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе пропасть. Мало того, некоторые новобранцы отказываются от еды и дома.

     Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период готовить дома для ребенка более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Вместо привычных макарон и каш следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки, кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты. Откажитесь на время от сладких поощрений. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка, так что он может отказаться от полноценного ужина дома.

А вот завтраком в первые дни кроху лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел.

Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять. При поступлении маленького человека в группу, предупредите воспитателя о  привычках своего чада. Для новичка в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, но накормить его – обязанность воспитателя или няни. Помните, что заставлять малыша делать что-то по-новому нельзя. Это может вызвать у него отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их до детского сада – не спешите!

И помните, чем младше ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.

**«Движение - основа здоровья»**

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

***Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме:*«Движение и здоровье»**

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

***Только говорить о значимости здоровья – это мало.***

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.

Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

***Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.***

Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

***«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»***

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

**Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни. Рекомендации для родителей.**

     Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

**Режим дня** — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических     и   оздоровительных процедур, занятий  и   самостоятельной деятельности     детей.

Бодрое,  жизнерадостное  и  в  то  же   время   уравновешенное   настроение  детей  в  большой мере зависит от  выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и  спят беспокойно.

Одним из  немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

**Уважаемые родители, помните, что** правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является  залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые,     но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

 Мы предлагаем вашему вниманию **примерный режим дня дома:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание | 7**.00**-8.00 |
| **2.** | Завтрак | 8.00-9.10 |
| **3.** | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| **4.** | Прогулка и игры на свежем воздухе | 10.00-12.30 |
| **5.** | Обед | 12.30-13.20 |
| **6.** | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| **7.** | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.30 -16.00 |
| **8.** | Полдник | 16.00-16.30 |
| **9.** | Прогулка и игры на свежем воздухе | 16.30-18.30 |
| **10.** | Ужин | 18.30-19.00 |
| **11.** | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| **12 .** | Ночной сон | 21.00-7.00 |

**« Хорошо быть здоровым»**

  Для  сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

· отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);

· оптимальный двигательный режим;

· рациональное питание;

· закаливание;

· личная гигиена;

· положительные эмоции.

        Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

 «Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека» (Н.А. Агаджанян).

 «Если не бегать, пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь» (Гораций).

 «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. Бальзак).

**Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!**

 Полезные привычки:

 \* утро начинать с добрых мыслей и зарядки;

 \* чистить зубы после еды;

 \* дышать носом;

 \* мыть руки перед едой;

 \* желать окружающим здоровья

 \* осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

 Вредные привычки:

 \* курить;

 \* употреблять алкоголь;

 \* поздно ложиться спать;

 \* принимать наркотики;

 \* завидовать.

 Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.

 Основные правила питания:

 1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.

 2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.

 3. Вечером не пить чай, кофе.

 4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.

 5. Белый хлеб есть как можно реже.

 6. Стараться обходиться без соли.

 7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.

 8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

 Экология питания

 Экология питания заключается в изучении продуктов, произведенных в определенной экологической среде и содержащих те компоненты, которые присутствуют в данной среде. Мы знаем, что существуют экологически чистые продукты, а также продукты, содержащие нитраты, остатки пестицидов, антибиотиков, гормональных препаратов и множество других добавок неприродного происхождения.

            От того, какие продукты питания мы используем зависит наше здоровье, физическое развитие, сопротивляемость болезням, физическая и умственная способность. Поэтому культура питания, качество продуктов и организация рационального питания играют значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый человек должен знать, сколько и какие продукты ему необходимы, где они произведены, какого качества и какие содержат добавки.

          Быть в движении - значит укреплять здоровье.

 Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

          Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

 Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

           Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

 Формы здесь разные туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт». Роль взрослого - не дать ребёнку ограничиться, каким- то одним движением, чувство ритма, прыгучесть.

 Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребёнок сам может выбрать, с кем ему позаниматься. Дети – продукт своей среды, она формирует их сознание привычки. Сыновья и дочери изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают «рабочие программы».

            Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

        Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.

          Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.         Только говорить о значимости здоровья – это мало.

                Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент,  на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

              Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Семейный «День здоровья» для взрослых и детей.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.

Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:=

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

               Общий подъем, команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

                    Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

                       Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

                        Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

                        Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

                        Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

                      Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

                          Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным. Будьте здоровы!