Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №39

Консультация для родителей

«Развитие двигательных навыков и двигательной активности детей третьего года жизни»

 1 младшая группа

 Воспитатели: Бондаренко Т.А.

 Сорочан В.Н.

 Консультация для родителей

 «Развитие двигательных навыков и двигательной активности детей третьего года жизни»

 1 младшая группа

   Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная двигательная активность вашего ребенка. Часто родителей раздражает чрезмерная активность детей, их постоянное стремление куда-то забраться, что-то взять.

  Дорогие папы и мамы, не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Надо не подавлять двигательную активность, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении двигаться, быть активным, создавать условия для этого. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, а это стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение. Правомерно выражение: «Движение — это жизнь». Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Постепенно у него развивается сила, координация, его игровая и бытовая деятельность становится более разнообразной, активной, самостоятельной.

*Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?*
   Исследования специалистов показывают, что объем и качество движений зависят от целого ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий, в которых он живет. Дети двух-четырех лет преодолевают за сутки приблизительно 2,5—3 км, а шести-семи лет - 7-8 км и более. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ. В течение суток потребность в движении также меняется. Так, наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17 до 19 - во второй.

 Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях. Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: они отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются. Другое дело — дети с повышенной двигательной активностью. Они неуравновешенны, не могут регулировать свою двигательную деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются. Детей с повышенной двигательной активностью необходимо вовремя переключать на другой вид деятельности.

*Ни в коем случае не прекращайте резко двигательную деятельность ребенка.* Переход от динамического состояния к статическому должен быть постепенным. Если вы считаете, что ребенок устал от бега, предложите ему, например, поискать пропавшую игрушку. Малыш ходит, ползает, разыскивая игрушку, и организм его постепенно приходит в равновесие. А после этого предложите послушать сказку о медведе. Детям с повышенной возбудимостью необходимо периодически давать задания, требующие точности, координации движений. Например, предложите малышу пройти по узкой дорожке, попасть в цель. Не огорчайтесь, если точные движения не сразу будут получаться.

Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает многих пап и мам. Однако родители должны знать, что у малоподвижных детей медленнее формируются двигательные навыки, необходимые ребенку в игре, в бытовой деятельности. Таким детям не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их значительно выше нормы, а это вредно для здоровья

 Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Предложите во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка. Пусть малыш попрыгает, как зайчик или воробышек, а вы посчитайте, сколько раз он прыгнет. Обязательно похвалите его, даже если он не очень хорошо справился с заданием. Хорошо активизируют действия малышей различные игрушки, особенно мяч.

*Действия с мячом дают нужную нагрузку организму и в то же время не утомляют. Бросайте мяч, а ребенку предложите догонять его, потом пусть малыш сам бросает и догоняет мяч. Постепенно действия с мячом будут усложняться. Всегда радуйтесь успехам ребенка. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес к ней у малыша.*

 Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми вилами основных движений. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с особенностями развития основных движений и задачами обучения этим движениям детей раннего возраста.

**Ходьба**. Дети начинают ходить к концу первого — началу второго года жизни. На протяжении второго-третьего года ходьба совершенствуется, а к концу дошкольного периода формируется походка. Для малыша, начинающего ходить, характерны следующие особенности: ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни повернуты внутрь. Ребенок ставит ногу не с пятки на носок, а опускает на всю стопу, шлепая ею. Шаг неравномерный, короткий, семенящий. Малышу трудно выдерживать направление при ходьбе. Все это возрастные физиологические особенности. Но если на них своевременно не обращать внимание, то некоторые из них могут сохраниться на всю жизнь. Создайте условия для своевременного появления следующих умений:

1. Ходить без помощи взрослого сначала на небольшое расстояние (2-3 м), постепенно доводя его до 10 м.
2. Выдерживать и менять направление при ходьбе.
3. Менять высоту и ширину шага, в зависимости от условий.
4. Ставить стопы параллельно.
5. Менять темп при ходьбе.
6. Ходить в разных условиях и разными способами.
7. Держать корпус прямо.                                                                                                                        Проводите с ребенком игры-упражнения.

 • Расположите какую-либо игрушку на расстоянии 2-3 м от ребенка и предложите ему принести ее. Постепенно увеличивайте расстояние до 10 м.
    • Затем расположите несколько крупных игрушек в разных концах комнаты. Пусть ребенок по очереди подойдет к каждой из них, погладит, поздоровается.
Эти упражнения помогут ребенку ориентироваться в пространстве и ходить в разных направлениях.
  • Положите на пол ленточку или веревку и предложите малышу перепрыгнуть через нее. Затем усложните задание. Разместите на полу 3-4 ленточки, через которые малыш будет перешагивать.

   Когда ребенок овладеет этими умениями, можно предложить ему перешагнуть через предметы высотой от 10 до 20-25 см.
   Эти упражнения помогут ребенку менять высоту шага в зависимости от высоты препятствия, а также не шаркать ногами, обогатит двигательный опыт вашего ребенка и сделает ходьбу более совершенной.
**Бег**. Бег отличается от ходьбы наличием фазы полета (полный отрыв от поверхности). Умение бегать формируется у ребенка к концу второго года, а иногда только на третьем году. Это зависит от физических данных малыша.

 Особенности бега в этом возрасте: мелкие семенящие шаги, ноги опускаются на землю всей стопой, движения рук и ног несогласованны, заметны боковые раскачивания корпуса, скорость бега очень небольшая. Малыш быстро устает. Поэтому ваша задача — *способствовать формированию у детей умения бегать:*

1. Переходить от ходьбы к бегу и наоборот.
2. Бегать в заданном направлении.
3. Менять направление при беге.
4. Менять темп бега (ускорять, замедлять).
5. Правильно держать корпус.

    Чтобы ребенок научился бегать своевременно, играйте с ребенком в такие игры, как «Догоню-догоню», «Догони меня». На прогулке можно предложить ребенку добежать до березки, клена и т. п. Детям нравятся подобные задания. Одновременно они учатся ориентироваться в пространстве и знакомятся с названием деревьев, окружающих построек.

 **Ползание и лазанье.** Ползанием ребенок овладевает к одному году, на втором этот вид движений совершенствуется. Лазанье по лестнице ребенок осваивает на втором году: сначала приставным шагом, затем смешанным и только к концу третьего года жизни — переменным шагом. Однако надо иметь в виду, что не все дети овладевают к трем годам перекрестной координацией, а следовательно, и чередующимся шагом. Это не должно огорчать родителей, так как к пяти — пяти с половиной годам перекрестная координация возникает спонтанно, без особого обучения.

Однако ваша задача – *создать условия для развития у малыша умения ползать:*

1. Ползать по прямой, с подлезанием под веревку (высота 25—30 см), пролезать в обруч, под стулом и т. д.
2. Ползти вверх по наклонной доске, сползать с нее вниз (высота 1 м).
3. Лазать по лесенке - стремянке вверх и вниз (высота 1—1,5 м).
4. Влезать на лестницу и слезать с нее.

  Дорогие родители, создавайте условия для ползания, хотя наш ребенок уже хорошо ходит. Ползание способствует разгрузке позвоночника, что очень важно для неокрепших мышц ребенка. Обязательно первое время страхуйте его. Постепенно координация движений вашего малыша будет более четкая, и к трем годам ваша страховка практически ему уже не нужна.
 **Бросание и катание.** На втором году ребенок начинает осваивать упражнения в метании. К ним относятся прокатывание мяча, бросание, бросание с последующей ловлей. Выполняя эти движения, малыш не всегда выдерживает направление. Толкание и бросок мяча тоже еще слабые. Ребенку трудно соразмерить силу броска с расстоянием, и поэтому он не всегда попадает в цель.

**Чему можно научить малыша?**1. Бросать, катать мяч в определенном направлении (прокатывать в воротца, между кубиками, бросать в корзину).
2. Соразмерить силу броска с расстоянием (ребенку предлагают несколько раз бросить мяч в корзину с расстояния от 0,5 до 1,5 м, меняя расстояние для возникновения у ребенка разных мышечных ощущений).
3. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 0,5—1,5 м). Бросать мяч взрослому.
4. Подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить.
5. Бросать мяч об пол и пытаться его ловить.

   Среди игрушек вашего ребенка обязательно должен быть мяч. Это любимая игрушка малышей. Он вполне может заменить ребенку партнера.                                                                                                                      **Прыжки**. Прыжковыми движениями малыш начинает овладевать одновременно с бегом на втором-третьем году. Прыжок, так же как и бег, требует известной физической подготовленности. Вначале ребенок овладевает подскоками на месте с продвижением вперед, затем учится прыгать в длину с места, спрыгивать с предметов. При прыжке малыш тяжело опускается на всю ступню, колени почти не сгибает, движения его рук и ног плохо согласованны. Руки не помогают отталкиванию и приземлению. Прыжок даже с незначительной высоты может при неправильном приземлении привести к сотрясению внутренних органов, что вредно для организма.

Поэтому**нужно способствовать развитию у малыша следующих умений:**
1. Ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола.
2. Подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками. Приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях.
3. Подскакивать с продвижением вперед.
4. Перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см), прыгать через ручеек, канавку и т. д.
5. Подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося на высоте 10—15 см от поднятой руки ребенка.
6. Спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см.
Покажите ребенку, как прыгает зайчик, мячик. Прочитайте стихотворение "Мой веселый звонкий мяч». Попрыгайте вместе с ребенком. Вначале он будет просто сгибать ноги в коленях, не отрываясь от почвы. Но постепенно овладеет прыжком. Итак, вы теперь знаете, как развиваются основные движения малыша и какие задачи при этом стоят перед вами. Мы хотим вас предупредить о том, что перечисленные выше трудности в освоении движений сами по себе не исчезают. Некоторые из них могут сохраняться на протяжении всей жизни. Надеемся, что вы хотите видеть своего ребенка ловким, выносливым, с легкой походкой, красивыми движениями. А раз так, то не теряйте времени, приступайте к обучению вашего малыша этому искусству. И не забудьте о красоте собственных движений, ведь ребенок будет подражать вам.

 Прежде всего, создайте условия для развития движений. В распоряжении вашего ребенка должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность. Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Максимально используйте ближайшее природное окружение. Не мешайте ребенку проявлять самостоятельность и активность, не спешите на помощь. Пусть малыш сам преодолевает препятствия.
Однако для совершенствования движений самостоятельной двигательной деятельности ребенка недостаточно. Необходимо проводить специальные занятия, подвижные игры, делать утреннюю гимнастику.

**“Солнце здорового образа жизни”.**

Из предложенных материалов, (большой бумажный круг, овалы, фломастеры) выложить солнце, лучи которого и будут все составляющие здорового образа жизни. Подписать лучи (1-2 слова),(3 мин. на обдумывание).



Повышение активности родителей и их участия в обсуждениях, в выступлениях по данной проблеме.

А теперь предлагаю выполнить следующее задание. Приведите пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье, высказывания известных людей.

Пословицы и поговорки:

Будет здоровье – будет все.

Здоровье за деньги не купишь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже всего на свете.

Здоровье – это движение.

Двигаюсь, значит, живу.

Береги природу для красоты и здоровья.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болен – лечись, а здоров, так берегись.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок.

«Правильное питание – основа здоровья детей»

 Советы родителям.

 Подготовила: Сорочан В,Н.

 Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний детей.

Чем кормить детей дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения.

Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильное кормление продолжается!

 Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда не переваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

 Почему надо избегать перекармливания? Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

 О чипсах!

 Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

 Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".

 Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы B можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

 Основные принципы питания дошкольников. Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

 Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

 В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

 В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

 В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

 В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

 Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

 При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

 Рацион дошкольника: рекомендации родителям

Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

— адекватная энергетическая ценность,

— сбалансированность пищевых факторов,

— соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

 Можно и нельзя

 Источником белка − строительного материала для быстро растущего организма − являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам − они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно − жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

 Что и сколько

 Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты − кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготовлять на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты − главный источник витаминов для ребенка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

 Соблюдаем режим. Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов − на обед, 15 процентов − на полдник и 20 процентов − на ужин.

Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Желания и безопасность:

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш.

Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами − этим можно добиться только полного отвращения.

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

 В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

Уважаемые родители!

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него.

Ответ, наиболее точно отражающий Ваше мнение, подчеркните или напишите

свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка (Да,

нет, иногда)

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда)

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда)

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? (Да, нет)

6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (Полноценное питание,

предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь

регулярно, нерегулярно)

7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье (Положительно,

отрицательно, не воздействует)

8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них

привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет)

10.Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими

детьми? (Да, нет, иногда)

11.Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)

12.Вы сами здоровы? (Да, нет, затрудняюсь ответить)

13.Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет)

14.Каковы причины болезни Вашего ребенка? (Недостаточное физическое

воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье,

наследственность, предрасположенность к болезням)

Благодарим за оказанную помощь.

Желаем Вам здоровья и благополучия!