

Закаливание  
спорт  
движение



– здоровья ————— достижения!

**Закаливание**



Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30-40 минут после еды. Начинаем с комнатной температуры, а затем постепенно понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам не следует принимать воздушные ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

**Гимнастика**

Появилась в Китае за 4000 лет до н. э. В Древнем Египте популярны были плавание и рыбалка, а у персов – поло. Самой спортивной нацией были греки. Они развивали такие виды спорта, как борьба, метание дисков, состязание на колесницах и в беге. каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры. Со временем появились новые виды спорта, уточнились правила. Спорт стал профессиональным и популярным.



**Обтирайся – закаляйся!**

Приступаем к влажным обтираниям  
Сначала обтирают руки – от пальцев к ладони, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытрите полотенцем!

Обливаем ноги Начинаем обливание тёплой водой (+28С), затем снижаем на 1С в неделю. Но температура не должна быть ниже +18С! Не забудьте вытереть ноги насухо!  
Обливаемся целиком Такое обливание - самое трудное. К этому нужно подготовить организм!

**Здоровье детей зависит на :**

10% - от экологии



10% - от здравоохранения

20% - от закаливания, физкультуры и спорта



10% - от образа жизни

«Мудрец будет скорее избегать болезни, чем искать средства против них»

Томас Мор



МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №17»

БУКЛЕТ

РОДИТЕЛЮ НА ЗАМЕТКУ

**«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ - В НАШИХ РУКАХ».**



Подготовила воспитатель:

Родионова С.О.

Псков 2025 г.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Что понимается под правильным питанием и каким оно

должно быть для ребенка дошкольного возраста?

**Правильное питание – это здоровое питание**

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

**Во-первых, полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

**Во-вторых, разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

**В-третьих, доброкачественным** - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

**В-четвертых, достаточным** по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и

обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Организация питания, рацион, режим и примерное меню



В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного

возраста, рацион должен **включать все основные группы продуктов.**

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку

**Рекомендуемые сорта рыбы:** треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

**Молоко и молочные продукты** занимают особое место в детском питании.

**Фрукты, овощи, плодоовощные соки.**

**Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.**

Важным условием является **строгий режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

**Не рекомендуются:** копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай

некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить** любые газированные напитки из рациона дошкольников. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

**Рекомендации родителям по питанию маленьких детей**

*Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.*

**Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.**

**Нежелательна термическая обработка продуктов** путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома

