Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 225»

Консультация для родителей

**«Азбука здоровья»**



**Подготовила воспитатель:**

Моржухина Н.И.

Ярославль, 2020

Существует правило: ***"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".***

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: **соблюдение режима дня**.

Во – вторых: **это культурно - гигиенические навыки**.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

В-третьих**, культура питания.**

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

**Витамин А**

Существует в двух формах: ретинол и каротин, или провитамин А.

* **Где найти витамин А?**

Ретинол – только в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко).

Источник каротина есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками.

Из каротина в организме образуется ретинол.

Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.

* **Чем ценен витамин А?**

Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний.

Поддерживает хорошее состояние кожи и волос. Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

* **Чем угрожает нехватка витамина?**

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе.

**Признаки нехватки витамина А**

– сухость кожи, покраснения и шелушения;

– повышенная восприимчивость к инфекциям;

– покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку.

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.

**Витамин В** - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

**Витамин С** - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

**Витамин D**

ВитаминD – кальциферол или “витамин солнца”.

Даже совсем молоденькие мамы наслышаны об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке.

* **Где найти витамин D?**

Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь.

Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

* **Чем ценен витамин D?**

Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.

Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

**Чем угрожает нехватка витамина D?**

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы “размягчение” костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает витамин D.

* **Кому нужно повышенное количество витамина D?**

Городским малышам; детям, которым назначено лечение противосудорожными средствами.

**Закаливание.**

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья.

Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

**Виды закаливания:**

* Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.
* Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.
* Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики. -Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.
* Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.
* Купание в водоемах – купание в летнее

время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

**Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.**

*Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:*

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.