

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО» П КРАСНОГВАРДЕЙСКОЕ  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 3 «СОЛНЫШКО»)

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»



**Подготовила воспитатель  
высшая категория:  
Василькова Л.А.**

**2024 год.**

**ЦЕЛЬ:** познакомить родителей с новыми здоровьесберегающими технологиями для улучшения здоровья дошкольников; способствовать внедрению их в семейное воспитание.

Слова замечательного педагога Аркина: «Если родители не будут принимать активное участие в воспитании ребенка, то они могут с легкостью разрушить то, что стоит огромного труда и усилий воспитателей» - актуальны и сейчас. Какой бы совершенной ни была программа, сколько профессиональным ни был педагог, без взаимодействия с родителями детский сад не в состоянии решить многие задачи ведь вы главные воспитатели и на вас дети стремятся быть похожими. А основная задача – это подготовка детей школе. Но обучение ребенка будет успешным только тогда, когда он здоров.

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ***«ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет».***

«В каждом маленьком ребенке,  
И в мальчишке, и в девчонке,  
Есть по двести грамм взрывчатки  
Или даже полкило,  
Должен он скакать и прыгать,  
Все хватать, ногами дрыгать,  
А иначе он взорвется  
Неизвестно отчего».

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста.

Мы предлагаем вам ряд полезных советов и рекомендаций, которые вы сможете применять в домашних условиях, которые должны способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом. Они смогут быть вам полезны в необходимости развития движений ваших малышей и сделать общение с ребенком интересным и полезным не только для него, но и для вас. Личный пример родителей для ребенка убедительней всяких аргументов и лучший способ заняться вместе с ним.

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, в

окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и другим вредным факторам окружающей среды.

Основными источниками витаминов являются различные продукты питания. Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста. Обычно детям не хватает витаминов **С**, группы **В**, а так-же витамина **А** и **бетакаротина**. Недостаточное потребление витаминов в детстве отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний и в итоге препятствует формированию здорового поколения. Витаминный дефицит резко усиливает отрицательное воздействие на организм вредных экологических условий, повышенного радиационного фона, усиливает риск онкологических заболеваний и генетических нарушений.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина **С** (аскорбиновой кислоты) являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина **С** в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин **С** в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха.

Витамин **В1** (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина **В1** развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин **В2** (рибофламин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. Основными источниками витамина **В2** являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин **А** (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. при дефиците данного вещества в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержка роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Наиболее богаты витамином **А** рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин **А**. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Нарушая обмен веществ, ослабляя организм, витаминный дефицит усугубляет течение любых болезней, препятствует успешному лечению, снижает эффективность профилактических и лечебных мероприятий, поэтому необходимо предупреждать гиповитаминозное состояние у детей.

**Кальций** жизненно необходим для формирования костей, зубов, здорового состояния десен, роста костей и повышения плотности костной ткани; уменьшает риск развития остеопороза. Способствует поддержанию здорового состояния

кожи.

Кальций играет важную роль в процессах регуляции деятельности сердца и нервных импульсов. Источники: молоко и молочная пища, продукты моря, овощи с зелеными листьями, арахис и семечки подсолнечника.

Наиболее важными функциями железа в организме являются повышение уровня гемоглобина и обогащение эритроцитов кислородом. Этот элемент необходим для повышения активности многих ферментов, для роста и образования энергии, поддержания нормального состояния иммунной системы.

Источники: печень, почки, мясо, крупяные изделия, бобовые, орехи, зеленые листовые культуры.

**Селен** -сильный антиоксидант, особенно эффективен в комбинации с витамином Е.

Селен защищает иммунную систему, предотвращает формирование свободных радикалов, которые оказывают отрицательное действие на организм. Установлено, что селен обладает способностью предотвращать развитие некоторых видов опухолей.

**Селен** и витамин **Е** способствуют нормальной деятельности сердца и печени.

Источники: дрожжи, чеснок, яйца, печень и рыба.

**Таким образом, для оптимальной работы всех функциональных систем организма ребёнка в его рацион должны ежедневно входить минералы и витамины.**



Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и другим вредным факторам окружающей среды.

Основными источниками витаминов являются различные продукты питания. Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста. Обычно детям не хватает витаминов С, группы В, а также витамина А и

**бетакаротина.** Недостаточное потребление витаминов в детстве отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний и в итоге препятствует формированию здорового поколения. Витаминный дефицит резко усиливает отрицательное воздействие на организм вредных экологических условий, повышенного радиационного фона, усиливает риск онкологических заболеваний и генетических нарушений.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина **С** (аскорбиновой кислоты) являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина **С** в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин **С** в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха.

Витамин **В1** (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина **В1** развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин **В2** (рибофламин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. Основными источниками витамина **В2** являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин **А** (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. При дефиците данного вещества в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержка роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Наиболее богаты витамином **А** рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин **А**. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Нарушая обмен веществ, ослабляя организм, витаминный дефицит усугубляет течение любых болезней, препятствует успешному лечению, снижает эффективность профилактических и лечебных мероприятий, поэтому необходимо предупреждать гиповитаминозное состояние у детей.

**Кальций** жизненно необходим для формирования костей, зубов, здорового состояния десен, роста костей и повышения плотности костной ткани; уменьшает риск развития остеопороза. Способствует поддержанию здорового состояния кожи. Кальций играет важную роль в процессах регуляции деятельности сердца и нервных импульсов. Источники: молоко и молочная пища, продукты моря, овощи с зелеными листьями, арахис и семечки подсолнечника.

Наиболее важными функциями железа в организме являются повышение уровня гемоглобина и обогащение эритроцитов кислородом. Этот элемент необходим для повышения активности многих ферментов, для роста и образования энергии, поддержания нормального состояния иммунной системы.

Источники: печень, почки, мясо, крупяные изделия, бобовые, орехи, зеленые листовые культуры.

**Селен** – сильный антиоксидант, особенно эффективен в комбинации с витамином Е. Селен защищает иммунную систему, предотвращает формирование свободных радикалов, которые оказывают отрицательное действие на организм. Установлено, что селен обладает способностью предотвращать развитие некоторых видов опухолей. Селен и витамин Е способствуют нормальной деятельности сердца и печени. Источники: дрожжи, чеснок, яйца, печень и рыба.

**Таким образом, для оптимальной работы всех функциональных систем организма человека в его рацион должны ежедневно входить минералы и витамины.**