**Родительское собрание в виде презентации**

**с использование интерактивной доски «О здоровье всерьёз».**

**Выполнила: воспитатель Герасимова Эльвира Рашидовна.**

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Описание работы со слайдами.

Алгоритм работы со слайдами таков:

Показ слайдов в обычном режиме, по порядку с 1 по 20, по щелчку мышки.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ слайда** | **Действия и возможный вариант пояснений педагога** |
| **№ 1** | **Титульный лист** |
| **№ 2** | **В.Крестов "Тепличное создание".** Чтение стихотворения. |
| **№ 3** | **«О здоровье всерьёз!»** |
| **№ 4** | **"Мой ребёнок будет здоров если я…".** Родители передают по кругу мяч, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение. |
| **№ 5** | **«Мы за ЗОЖ»** |
| **№ 6** | Основные признаки семьи ведущей ЗОЖ. |
| **№ 7** | **Режим дня дошкольника.** Какое значение имеет режим в жизни ребёнка? |
| **№ 8** | **«Профилактические мероприятия заболеваемости».** Родители называют профилактические мероприятия заболеваемости, которые проводят дома. |
| **№ 9** | **«Предметы личной гигиены».** Что относится к индивидуальным гигиеническим принадлежностям ребёнка? |
| **№10** | **Супермаркет «Берёзка»** |
| **№ 11** | **Отдел зубных щеток.** Родители выбирают на интерактивной доске понравившуюся зубную щетку и «складывают» её в корзину. |
| **№ 12** | Основные требования к зубным щеткам для детей. |
| **№ 13** | **Как правильно подобрать зубную пасту?** Родители выбирают на интерактивной доске понравившуюся зубную пасту и «складывают» её в корзину. |
| **№ 14** | Основные требования к зубным пастам для детей. |
| **№ 15** | **Какой должна быть пища, которую употребляет ребёнок?** Предлагаетнаписать ответы на интерактивной доске. |
| **№ 16** | **Какой должна быть пища, которую употребляет ребёнок?** Мнение специалистов. |
| **№ 17** | **Отдел продуктов.** Родители выбирают на интерактивной доске понравившиеся продукты и «складывают» их в корзину. |
| **№ 18** | **Обувной отдел.** Родители выбирают на интерактивной доске понравившуюся обувь и «складывают» её в корзину. |
| **№ 19** | На что стоит обратить свое пристальное родительское внимание, выбирая обувь для ребенка? |
| **№20** | **Спасибо за внимание!** |

**Воспит.: Здравствуйте, уважаемые наши родители!**

**Зачитывает стихотворение:**

**2 слайд.** **Болеет без конца ребёнок.**

**Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.**

**- ведь я его с пелёнок**

**Всегда в тепле держать стремлюсь.**

**В квартире окна даже летом**

**Открыть боится вдруг сквозняк,**

**С ним то в больницу, то в аптеку,**

**Лекарств и перечесть нельзя.**

**Не мальчик словом, а страданье.**

**Вот так порой мы из детей**

**Растим тепличное создание,**

**А не бойцов богатырей.**

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема нашего родительского собрания «О здоровье всерьёз». **3 слайд.**

Но прежде чем мы начнём работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом: улыбнуться соседу справа, прикоснуться ладошками и сказать: «Очень рад тебя видеть!» и т.д.

А сейчас я задам Вам несколько вопросов.

**Крикните громко и хором, друзья**

**Деток своих все вы любите? (да)**

**С работы пришли, сил совсем нет,**

**Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)**

**Я вас понимаю… Как быть, господа?**

**Проблемы детей решать нужно нам? (да)**

**Дайте мне тогда ответ**

**Помочь, откажитесь нам? (нет)**

**Последнее спрошу вас я**

**Активными все будем? (да)**

**Замечательно! Молодцы**

**4 слайд.** А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех: **"Мой ребёнок будет здоров если я…".**

1. **слайд.** Назовите, пожалуйста, основные признаки семьи ведущей ЗОЖ.
2. **Слайд.**
3. отсутствие вредных привычек;
4. рациональное питание;
5. систематические занятия физической культурой;
6. профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания);
7. соблюдение режима дня;
8. ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.

**7 слайд.** Назовите, пожалуйста, профилактические мероприятия заболеваемости, которые вы проводите дома.

**8 слайд.** Какое значение имеет режим в жизни ребёнка?

Соблюдение правильного, соответствующего возрасту ребенка режима обеспечивает своевременное и правильное физическое, умственное развитие малыша. Ребёнок, который приучен к режиму обычно активен во время бодрствования, редко капризничает, не пере - возбуждается, не отказывается от еды, быстро и спокойно засыпает в положенное время, сон его глубокий и спокойный.

Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состояние здоровья. Поэтому так необходимо сделать режим нормальной жизни.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным.

Что относится к индивидуальным гигиеническим принадлежностям ребёнка. **9 слайд**. Как вы думаете, почему предметы лич. гигиены должны быть индивидуальны.

Каждый из нас индивидуален не только цветом глаз, волос, но и обитающими в нас микроорганизмами: запахами, следами деятельности желез и других организмов. И не даром перечисленные выше предметы называют во всем мире предметами личной гигиены. А определить их круг довольно просто: ведь, что требуется для обслуживания своего организма, уход за ним, содержание, должно быть чистым и личным.

Уважаемые родители мы с вами назвали признаки ЗОЖ, назвали профилактические мероприятия заболеваний, узнали с чего надо начинать, чтобы ваш ребёнок был здоров (режим), приучили ребёнка к предметам личной гигиены.

Теперь я предлагаю вам прогуляться по супермаркету «Берёзка» **10 слайд.**

Я сегодня буду вашим продавцом – консультантом.

Пройдём в отдел личной гигиены. (вызываю 2 родителей) **11 слайд.**

**Продавец консультант:** Почему вы выбрали именно эту щетку?

**12 слайд**. Основные требования к зубным щеткам для детей (как считают специалисты):

1. Должен учитываться возраст ребёнка.
2. Ручка зубной щетки должна быть прорезинена, или быть фигуристой, в виде мультяшного героя.
3. Яркие цвета.
4. Зубная щётка должна быть мягкая.
5. Рабочая головка зубной щетки не должна превышать 2 см.

Т.к я являюсь продавцом консультантом, чтобы расширить ваши представления о зубных щетках я раздам вам небольшие рекомендации. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

**Продавец консультант:** В какой отдел мы пройдём дальше? **13 слайд.**

Почему вы выбрали именно эту зубную пасту? (2 родителя)

**14 слайд**. Основные требования к зубным пастам для детей:

1. Низкое содержание фтора или его отсутствие.
2. Низкая абразивность. (Абразив является обязательным компонентом любой зубной пасты Абразив может составлять от 10°о до 50% объема зубной пасты. Абразив придает зубной пасте очищающие и полирующие свойства. В то же время абразивные (истирающие) свойства могут оказывать травмирующее действие на твердые ткани зубов, поэтому выбор абразива определяется в зависимости от назначения зубной пасты).
3. Максимальная зашита от кариеса.
4. Привлекательный внешний вид, удобная и безопасная для ребёнка упаковка.

Я хочу вам раздать памятки, чтобы вам было легче в выборе зубной пасты.(ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

**Продавец консультант:** Уважаемые родители, как вы думаете, от чего ещё зависит здоровье наших детей?

Какой должна быть пища наших детей?**15 слайд.** Предлагаетнаписать на интерактивной доске.

**16 слайд.** Давайте посмотрим мнение специалистов.

**17 слайд.** Пройдём в продуктовый отдел.

**Продавец консультант:** Почему вы выбрали эти продукты? (родители)

Сейчас я попрошу медсестру нашего д/с рассказать нам о здоровом питании. (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

**18 слайд.** Обувной отдел.

**Продавец консультант:** Почему вы выбрали именно эту обувь? (3 родителей)

Спросим совет у специалиста ФАП. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)

**19 слайд.** На что стоит обратить свое пристальное родительское внимание, выбирая обувь для ребенка?

Натуральные или качественные, имеющие сертификаты синтетические материалы.

Правильно подобранный размер.

Правильная форма обуви.

Правильная подошва.

Наличие каблука.

Наличие задника.

**Воспит.:** Я надеюсь после посещения нашего супермаркета «Берёзка» ваши дети и вы будите, здоровы и красивы, т.к. мы с вами научились выбирать правильную зубную щетку, хорошую зубную пасту, полезные продукты питания, правильно подбирать обувь. Мне с вами было приятно работать, надеюсь на дальнейшее сотрудничество. И мы надеемся, что данные наши рекомендации вам будут полезны, и вы будите использовать их в дальнейшем.

**20 слайд. Спасибо за внимание.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**Как выбрать зубную щетку?**

Выбор зубной щетки для малыша целая наука, это не просто покупка понравившейся модели по цвету или по цене. При выборе необходимо учитывать множество факторов, и если зубная щетка была подобрана не правильно, то в будущем у ребенка будут, практически со 100% вероятностью, травмы слизистой полости рта и нежной эмали зубов.

 При выборе, в первую очередь, необходимо учитывать возраст ребенка. Для совсем малышей 1 – 3 лет к зубной щетке предъявляется ряд серьезных требований – ручка зубной щетки должна быть очень толстая. Дело в том, что малыш просто не сможет держать щетку в руках с тонкой ручкой, суставы кисти пока еще плохо развиты. Во вторых, ручка зубной щетки должна быть прорезинена, либо же быть фигуристой, например, в виде любимого мультяшного героя – это условие будет препятствовать скольжению щетки в руках малыша. Кроме того, такие, на первый взгляд, мелочи оказывается весьма полезными, и пробуждают в ребенке интерес пользоваться щеткой.

Практически все производители зубных щеток в оформлении щеток используют яркие цвета – это также очень важно, в силу особенностей развития и восприятия ребенка цвета, малыш отдаст большее предпочтение яркой щетке, чем такой же по форме, но оформленной унылыми красками.

К щетине щетки предъявляется также так требований – ее жесткость, которых пять, и свойства щетины. В противном случае в этом натуральном волокне, а именно в срединном канале создаются все благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов, и наименьшее зло от таких щеток – частые стоматиты. Для малышей до 3 лет зубная щетка должна быть исключительно мягкой. Необходимо обратить внимание и на размер рабочей головки зубной щетки, чаще всего рабочая головка не должна превышать 2 см – именно такого расстояния хватит для того чтобы при чистке зубов захватить 2 – 2,5 рядом стоящих зуба – это является золотым правилом щетки.

В последующем, с возрастом ребенка увеличивается размер рабочей головки зубной щетки, щетина должна быть также искусственной. Для малышей с 6 – 8 лет зубную щетку можно купить мягкую или же средне жесткую щетину, размер рабочей части щетины увеличивается до 23 мм, но не более. Ручка зубной щетки должна быть толстой и округлой, желательно прорезиненной. Все цифры, которые приведены, пугают родителей, и, по их мнению, обязывают ходить родителей с линейкой. Хорошие зубные щетки, с добросовестными производителями всегда на упаковке помещают возрастную маркировку, указывается и степень жесткости. На эти маркировки необходимо обращать внимание в обязательном порядке – эти показатели уберегут родителей от покупки подделки.

При выборе зубной щетки необходимо и учитывать мнение ребенка. Предоставьте карапузу выбор между суженным кругом зубных щеток. Все это будет способствовать стимуляции интереса к чистке зубов у ребенка. Все гигиенические навыки ребенка, его предпочтения и желания формируются примерно до 4 – 6 лет, и если в это время не привить ребенку все навыки, то в дальнейшем будет очень сложно добиться от него желания чистить зубки, и не только

Если родители решили купить ребенку электрическую зубную щетку, то стоит помнить про требования. Во-первых, зубная щетка должна быть исключительно детской, нельзя использовать взрослую зубную щетку с заменой наконечника. Детские зубные щетки отличаются от взрослых количеством движений в минуту, отличается меньшей вибрационной способностью, и конечно адаптированной рабочей частью. Ручка таких зубных щеток толстая, а щетинки мягкие, ручка щетки может быть выполнена в виде мультяшного героя.

Производители и стоматологи напоминают о том, что использовать такую щетку можно только в присутствии взрослых, в противном случае, ее использование может закончиться травматизацией слизистой оболочки полости рта, наиболее часто это травма десен и разрыв уздечек полости рта.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**1. Дракоша bubble gum, яблоко, банан, клубника, персик гель 60мл**

Производитель: ОАО Концерн «Калина», Россия.

Гелевая зубная паста Дракоша для детей

Состав: сорбитол, гидрированый диоксид кремния, вода, натрия лаурил сульфат, ПЕГ-32, натрия карбоксиметилцелюлоза, экстракт календулы, натрия монофторфосфат, натрия сахаринат, кальция глицерофосфат, натрия метилпарабен, 2-бромо-2-нитропропан-1,3-диол, ароматизатор, CI 12490.

Итак, в составе:

Сорбитол – подсластитель, гидрированый диоксид кремния — современный полирующий агент (абразив), обеспечивающий безболезненное очищение зубной эмали. Щадящий, натрия лаурил сульфат – тот самый

ПЕГ-32 – не нашла, что это такое, натрия карбоксиметилцелюлоза – загуститель, натрия метилпарабен – консервант. О нем писалось выше, натрия монофторфосфат – источник фтора!!! помогает восстановлению минерального состава эмали. Он повышает ее устойчивость к действию органических кислот, образующихся при окислении пищевых остатков и кариесогенных бактерий, натрия сахаринат – подсластитель, кальция глицерофосфат – источник кальция, 2-бромо-2-нитропропан-1,3-диол – консервант. О нем тоже шла речь выше.

Итого, имеем два подсластителя, два консерванта, которые могут нанести вред малышу, один пенообразователь, очень вредный для человека, фтор, который тоже маленькому ребенку не нужен в тех количествах, что он съест с пастой и лишь один полезный компонент- диоксид кремния, который и счищает налет не без нашей помощи...

**2. SPLAT для детей от 0 до 4 лет**

Производитель: SPLAT, Россия.

Вкус: молочно-ванильный.

Состав: гель Алоэ Вера, ксилит, лактоферрин, лактопероксидаза, оксидаза глюкозы, Кальцис®, рыбий жир Омега-3, экстракт молока, казеин, лизоцим.

Ну что, состав этой пасты гораздо приятнее и мне кажется, вполне подходит для малыша. Единственное, к чему можно придраться – ксилит. Вообще-то природный компонент просто замечателен, а вот его синтетический аналог (получают из отходов целлюлозной промышленности) не исследован тщательно, и на основании своих исследований Управление по лекарственным средствам и пищевым продуктам США (FDA) допускает возможное канцерогенное свойство ксилита. Хочется верить, что в детской пасте все же природный компонент.

**3. LACALUT BABY до 4х лет(для молочных и постоянных зубов) 60 мл**

Вкус: малины.

Производитель: Dr. Theiss Naturwaren GmbH, Германия.

Состав: аминофлюорид (олафлур) 0,25% F, кремний, гидроксид кремния, ретинола пальмитат, токоферола ацетат

В этой пасте лично мне не нравится присутствие большого количества фтора, аж 0,25%, хотя допустимое процентное содержание лишь 0,05%, учтем, что рекомендуется паста до 4 лет, а ребенок, наверное, только к этому возрасту более-менее научится полоскать рот, что ж, это получается, что все это время он будет «переедать» фтор. Еще немного напрягает ретинола польмитат, собственно витамин А, который имеет ограничения в использовании. Может стать причиной возникновения повышенной чувствительности кожи и организма в целом. Сколько можно съесть такой пасты ребенку?

**4. Зубной гель для детей Веледа. От 2 лет**

Производитель: Weleda, Германия.

Вкус: натуральных эфирных масел.

Особенности: в его состав входят только натуральные компоненты. Не вызывает аллергических реакций, раздражения, предотвращает воспаление слизистой оболочки рта. Не содержит фтора и его соединений.

Состав: растительный глицерин, кремниевая кислота, вытяжка из цветков календулы (Calendula officinalis), альгинат (натурального происхождения), масло фенхеля (Foeniculum vulgare), масло мяты курчавой (Mentha cordiaca), эскулин.

Если в составе нет чего-то, что не указано, то не паста, а прелесть.

**5. Аленка**

Производитель: Центр Детской Косметики, Украина.

Возраст ребенка: от 2 лет.

Вкус: персик, земляника.

Особенности: В её состав входит монофторфосфат натрия (500 ppm F). Гелевая зубная паста.

Состав: сорбитол, диоксид кремния, ПЕГ-400, вода, натрий лаурилсаркоцинат, ароматизатор, натрий карбоксиметилцелюлоза, натрий монофторфосфат, натрия сахаринат, CI 19140.

Вот здесь есть над чем задуматься! Во-первых, очень вредный натрий лаурилсаркоцинат, во-вторых, натрий монофторфосфат — противокариесный компонент, источник фтора, ингредиент, который запрещен к использованию в составе косметики (Европа). Уже настораживает. И в третьих, ПЕГ-400 — связующее вещество, может быть токсичен для эндокринной или половой систем.

**6. R.O.C.S. Baby «Нежный уход с ароматом липы»**

Производитель: DRC, Россия.

Возраст ребенка: от 0 до 3 лет.

Особенности: в состав входит ксилит и экстракт липы, которые оказывают противовоспалительное действие и защищают от кариеса хрупкие молочные зубы. Не содержит фтора. Может быть рекомендована детям, склонным к аллергии.

Состав: Agua(вода), Glycerin (Sorbitol)(глицерин/сорбитол), Dicalcium Phosphate Dihydrate(дикальция фосфат), Xylitol(ксилит), Silica (кремний), Xanthan Gum (ксантановая смола), Tillia Cordata Flower Extract,Polysorbate-20(полисорбат-20), PVP(поливинил-пирролидон), Sodium Benzoate(бензоат натрия), Propylen Glycol(пропиленгликоль), Sodium Saccharin (натрия сахарин).

Очень разрекламированная зубная паста. Не очень она понравилась по составу, судите сами. Polysorbate-20(полисорбат-20) – ПАВ, отдушка. По одним данным эта добавка запрещена к использованию, по другим — имеет ограничения в использовании. Может стать причиной возникновения повышенной чувствительности кожи и организма в целом.

Sodium Benzoate(бензоат натрия) – Консервант, отдушка. При увеличенных дозах является сильным канцерогеном (вызывает рак). Бензоат натрия обладает свойствами антибиотика и усилителя цвета. Встречается в соусах для барбекью, прессервах, соевых соусах, «фруктовых» драже, леденцах и пр. Вызывает аллергические реакции. Вредные свойства усиливаются в сочетании с Е-102 (тартразином). Запрещен для применения в некоторых странах. Опасен при вдохе. Может провоцировать возникновение астматического приступа. Propylen Glycol (пропиленгликоль) – консервант и подсластитель. В Европе больше знаком как средство от обледенения!!! Очень вреден для здоровья.

**Пасты от 6 лет (хотя трудно разграничить, у всех производителей свои возрастные группы)**

**1. SPLAT JUNIOR для детей от 3 до 8 лет**

Производитель: SPLAT, Россия.

Вкусы:

ВОСТОК — розовая гелевая зубная паста с приятным малиновым вкусом

СЕВЕР — нежно-голубая зубная паста со вкусом сливочного черничного йогурта

ЗАПАД — полупрозрачный гель цвета сияющего сочного зеленого яблока с фруктовым вкусом

ЮГ — солнечно-золотая зубная паста со вкусом и ароматом смеси спелых желтых фруктов

Состав: Кальцис®, лактоферрин, лактопероксидаза, оксидаза глюкозы, дикалия глицерризинат, маннит, лизоцим, папаин, олафлюр, казеин, экстракт молока.

Думаю, эту пасту можно использовать, когда ребенок уже умеет полоскать рот и не глотает пасту, потому что в составе есть олафлюр – источник фтора. В остальном — мне понравилась по составу.

**2. Астера кидс строберри 50мл. Детская зубная паста с фтором и микрогранулами**.

Производитель: Aroma, Болгария

Состав: Sorbitol(сорбитол), Glycerin(глицерин), Hydrated Silica(кремниевая кислота), Aqua(вода), PEG -8, Sodium Lauryl Sulfate(натрий лаурилсульфат) , Aroma(ароматизатор), Cellulose Gum(смола целлюлозы), Sodium Monofluorophosphate -0.76% (натрия монофторфосфат), Sodium Saccharin(натрия сахарин),Methylparaben(метилпарабен), Dichlorobenzyl alcohol, 2- Bpomo -2- Nitropropane -1.3- Diol -0.02%

Здесь опять же есть натрий лаурилсульфит и натрий монофторфосфат. Напомню, что второй является источником фтора, но главное, это ингредиент, который запрещен к использованию в составе косметики (Европа), и наверное, неспроста… Еще и метилпарабен есть.

**3. Орал-би стейжес детская 75мл**

Производитель: Oral-B Laboratories, Нидерланды.

Фторосодержащая. Фруктовый взрыв.

Состав: сорбитол, вода, гидратированный диоксид кремния, глицерин,лаурилсульфат натрия, ароматическое вещество, ксантановая смола, сахарин натрия, карбомер, гидроксид натрия.

И опять он, лаурилсульфат натрия. Но это не все. Еще есть гидроксид натрия – регулятор кислотности. При наружном попадании – возможность возникновения дерматитов, сенсибилизирующих реакций и других негативных воздействий. Применение внутрь недопустимо. Ингредиент, который запрещен к использованию в составе косметики (Европа). И это нашим малышам глотать??!!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

Уважаемые родители!

Сегодня мы подняли, как нам кажется, очень важную тему:

«Здоровое питание наших детей».

Из чего складывается здоровье:

* Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
* Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)
* Правильное питание – вот то, что находиться полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е.И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады , в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:

* 35 – 40% - приходится на обед
* 10 – 15% - на полдник
* 25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть

* Полезной
* Разнообразной
* Вкусной

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

1.Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

* Моя мама сказала, что свекла очень полезна.
* Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

* Да он же у меня не ест молочное.
* Он у меня такой разборчивый в еде
* Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

3. Многие родители жалуются на плохой аппетит.

Но, если ребенок , к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои порциональные нормы блюд.

* 1 блюдо – 200 – 250гр.
* 2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

**Основные критерии правильной детской обуви.**

 Натуральные или качественные, имеющие сертификаты синтетические материалы. Они пропускают воздух и отводят влагу. Если ноги «не дышат», они потеют, повышается температура и влажность внутри ботинка. Это приводит к расслаблению мышц, опущению свода стопы и развитию плоскостопия.

Правильно подобранный размер. Мы уже говорили о том, что и тесная, и чересчур свободная обувь одинаково вредны. Обувь должна соответствовать размеру стопы, но при этом иметь небольшой зазор миллиметров в пять-семь. Это нужно, потому что при ходьбе стопа немного удлиняется вперед. Если свободного места будет недостаточно, пальцы начнут упираться в носок, что может привести к деформации стопы.

Правильная форма обуви. Она должна соответствовать форме стопы. Например, зауженная носочная часть приводит к ее деформации.

Правильная подошва. Во время ходьбы стопа перекатывается. Хорошая подошва должна обеспечить этот естественный перекат, иначе мышцы быстрее утомляются, нарушается походка и как следствие осанка. Подошва не должна быть ни слишком мягкой, ни слишком твердой. Слишком твердая сковывает движения, слишком мягкая не бережет от ударов. С учетом естественных перекатов стопы во время ходьбы, подошва должна сгибаться в определенных местах, а именно в носовой части. При этом задняя должна оставаться твердой.

Наличие каблука. Маленький каблучок нужен в любом возрасте, так как небольшой подъем пятки помогает весу тела равномерно распределяться по стопе. Для тех, кто только учится ходить 5 мм. будет достаточно. С двух до семи лет разрешается каблук до 15 мм. С семи до тринадцати до 30 мм. Подросткам можно носить четырехсантиметровый каблук.

Наличие задника. Отсутствие задника для обуви, предназначенной дошкольникам недопустимо. Задник защищает пятку от травм, способствует хорошей фиксации голеностопа, что предотвращает падения и травмы. Качественная обувь имеет формованный задник, без швов.