Приложение 5

**Беседа с родителями на тему: «Организация питания детей дома»**

Важно знать родителям, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье! Для этого необходима четкая преемственность между ними.

Нужно стремиться к тому, чтобы питание в семье  дополняло рацион питания в  ДОУ. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню.

Советы родителям:

* -в выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому ребенком в ДОУ;
* утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок или фрукты.

Нерациональное пищевое поведение большинства детей складывается под влиянием:

* низкой культуры питания в семьях и привычки родителей выбирать более доступные продукты питания, игнорируя  качественные, с высокой пищевой и биологической ценностью;
* отсутствия у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом питании, необходимости и важности употребления продуктов содержащих необходимый набор микроэлементов и витаминов;
* неправильной организации искусственного вскармливания и питания ребенка в раннем возрасте (в частности, процедуры введения прикорма и ассортимента, используемых для этих продуктов);
* агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей, предметом которой далеко не всегда являются пищевые продукты, отвечающие принципам здорового питания.

Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка дошкольного возраста сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как: избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и других продуктов, являющихся источником пищевых волокон.

Перечень заболеваний, связанных с нерациональным питанием, при развитии которых фактор питания играет решающую роль:

* анемия;
* атеросклероз;
* болезни органов пищеварения;
* болезни щитовидной железы;
* гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);
* кариес зубов;
* кишечные инфекции;
* глистные инвазии;
* пищевые отравления;
* кишечный дисбактериоз (дисбиоз);
* избыточная масса тела и ожирение;
* сахарный диабет.

Эти нарушения здоровья непосредственно связаны с нерациональным питанием. Важно говорить о том, что модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, как правило, формируется уже в дошкольном возрасте.

Именно поэтому при организации питания в ДОУ так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Помните! Недостаточное употребление микронутриентов (витаминов С, В2, А и В каротина, кальция, железа, цинка и меди), пищевых волокон на фоне избыточного потребления легко усваиваемых углеводов, жира и натрия ведет к нарушению адекватного иммунного ответа.

**Беседа с родителями на тему: «Формирование у детей в первой младшей группы привычек здорового образа жизни»**

Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей 2-3 лет осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие культурно-гигиенических навыков.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков нами был разработан перспективный план, который состоит из 2-х разделов – это изучение на занятиях и повседневная жизнь, где использовались разные формы организации: дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

Приучаем ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовываем не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

Оформили альбом “ Правила поведения для малышей”, куда подобрали иллюстрации и стихи к положительному и негативному воздействию на организм человека. Особое внимание обращаем на значимость для организма сна, прогулки, еды и других режимных процессов. Разработали план закаливающих мероприятий соответствующих возрасту детей.

4. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности. Сегодня результаты исследования двигательной активности детей третьего года жизни просто пугают. За время пребывания в детском саду ребёнок находится в движении всего 1,5 – 2 ч! Для решения этой проблемы мы разработали двигательный режим, а также пополнили физкультурный уголок нестандартными пособиями для выполнения физкультурных упражнений.

5. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждёт их детей в нашем детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей.

Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

В приёмной оформлен уголок “Это интересно!”, где содержатся советы и рекомендации по вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, а также имеется ящик “Ваш вопрос – наш ответ”, часто проводятся фотовыставки «В здоровом теле - здоровый дух».

Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, посещают открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулки и т.д., оказывают помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов, обучаются упражнениям выполняемые их детьми с целью проведения подобных игр – занятий дома.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

**Беседа с родителями на тему: «Личная гигиена – путь к здоровью!»**

Все родители желают здоровья своим детям. Помочь в этом сможет соблюдение правил личной гигиены ребенка.

***Личная гигиена*** - совокупность простых гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья детей. Очень важно соблюдать режим дня, который обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и тоже время, что способствует постепенному формированию навыков, привычек, культуры поведения и личной гигиены.

Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

Детям должно быть удобно и приятно умываться: высота умывальников должна соответствовать росту малышей. Размер куска мыла должен быть таким, чтобы ребенок мог свободно взять его рукой. Ребенку нужно объяснить, что до начала мытья рук следует закатать рукава. Надо также показать, как правильно намыливать и мыть руки и лицо, как вытираться после умывания, не следует торопить малыша.

С трех - четырех летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно: верхние зубы – сверху вниз, нижние – снизу вверх с наружной и внутренней сторон. Не реже двух раз в год детей необходимо показывать зубному врачу.

Важно научить детей правильно сморкаться, зажимая одну ноздрю, иначе слизь вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха.

Купание и умывание должно быть приятным малышу. После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезно принять душ. Необходимо чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо. Раз в неделю ребенка купают особенно тщательно (моют голову с шампунем)

Детям дошкольного возраста нужно подстригать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день.

Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви ребенка. Уже на третьем году жизни это должно стать предметом заботы самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить непорядок в одежде или в обуви, он должен привыкать устранять его самостоятельно или с помощью взрослых.