

Консультация для
родителей
*«Берегите
здоровье своих
детей»*

Подготовила: Кубышкина Г.Н.

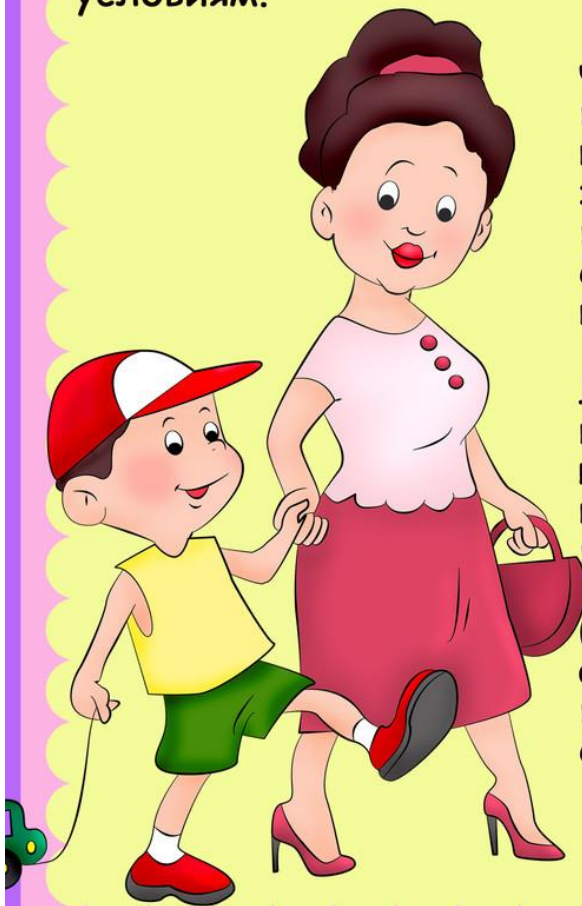


10 заповедей для здоровья вашего ребёнка

Мечта любой мамы - это здоровый и счастливый ребёнок. Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы Ваш малыш рос здоровым? Мы рассмотрим некоторые из них, по сути, самые важные.

1. Всегда, в любую погоду (бывают, конечно, исключения, например, ураганный ветер, мороз ниже 15 градусов) выходите с ребёнком на прогулку. Свежий воздух даст вашему чаду больше пользы, чем вы можете себе представить. Старайтесь гулять в одно и то же время. Даже если Ваш ребёнок заболел, прогулку отменять не стоит (могут быть исключения: сильный жар).

2. Одевайте малыша соответственно погодным условиям.



3. Всегда кормите малыша через определённый промежуток времени, у каждого он будет свой, в зависимости от возраста и потребностей малыша. В среднем это время может колебаться от 3 до 5 часов.

4. Купайте каждый день. Лучше всего, если Вы для купания будете использовать не тесную детскую ванночку, а купать в своей взрослой ванне, предварительно, конечно, подготовив её для малыша (дезинфекция каким-либо антибактериальным и противомикробным средством).

Все знают о пользе овощей и фруктов в рационе детского питания, но какие именно полезные вещества находятся в том или ином продукте знают не все.

Фрукты и овощи своим составом отличаются от других продуктов. Незначительное количество содержащихся в них белков и жиров перекрывается насыщенным комплексом витаминов и минеральных веществ.

Главное достоинство включаемых в детский рацион питания овощей и фруктов – присутствие в них пищевых волокон, пектиновых соединений, эффективно нормализующих процесс пищеварения детей любого возраста.

Попадая в желудочно-кишечный тракт ребенка, овощи и фрукты нейтрализуют вредные вещества, защищают слизистую оболочку желудка от микробов и токсинов, облегчают прохождение пищи через кишечник.

Всегда помните:

аптечные витаминные препараты
НИКОГДА НЕ ЗАМЕНЯТ
свежие овощи и фрукты!

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:

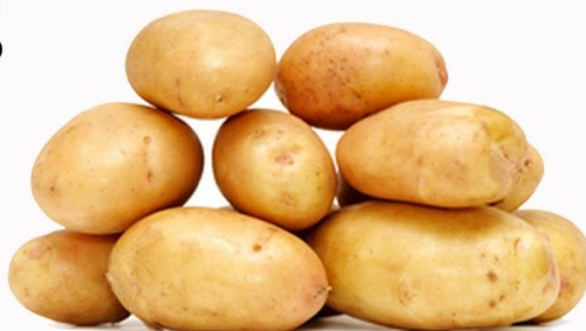


Ребенок обязательно должен употреблять в пищу **ТЫКВУ**, богатую клетчаткой.

Тыква содержит огромное количество бета-каротина, причем значительно больше нежели морковь.

Тыкву можно добавлять в вегитарианские супы, детскую рисовую кашу или пшеничную.

Для полноценного питания ребенку, необходимо употреблять **КАРТОФЕЛЬ**, особенно молодой, потому, что картофель содержит большое количество крахмала.



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:

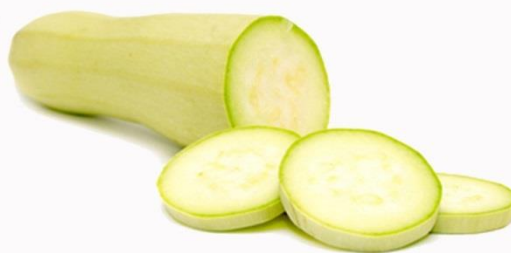


ГРУШИ, также необходимы для полноценного и здорового питания.

Они замечательно помогают работать желудку и содержат дубильные вещества, пектины, фруктозу, йод, цинк, магний, фолиевую кислоту, питательные волокна.

КАБАЧКИ, которые по праву считаются первым овощем, подходящим для прикорма маленького ребенка.

Кабачок легко переваривается, содержит соли натрия, калий, магний, множество других основных витаминов и минералов, необходимых для детского здоровья.



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:

Кроме того, к числу полезных овощей и фруктов для детей можно смело отнести СВЕКЛУ, ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ, КАПУСТУ.



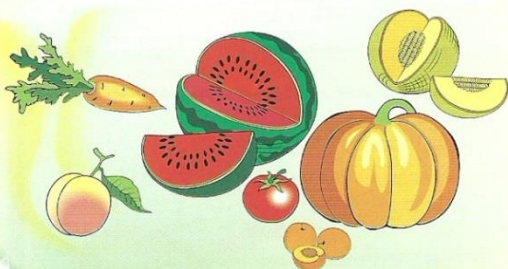
Нельзя забывать о такой необходимой добавке в рационе питания ребенка, как СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ, которую лучше всего употреблять сразу с грядки.



Витамины для здоровья

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



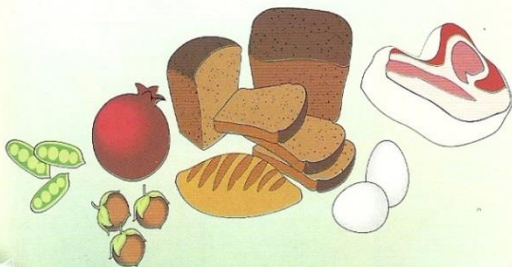
Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.

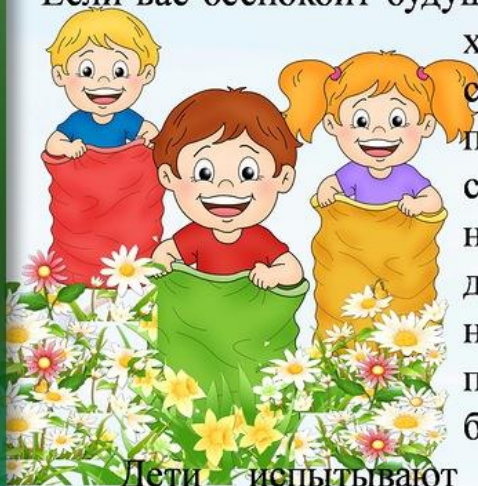


Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



Подвижные игры – залог здоровья малышей



Если вас беспокоит будущее здоровье вашего ребёнка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш малыш вырос крепким, не откладывая на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.

Дети испытывают очень большую потребность в движении, причем, чем младше ребёнок, тем труднее ему эту потребность подавить. Как часто можно услышать от родителей: "Не вертись! Не бегай! Не прыгай!". Подумайте!

Ведь вам никогда не приходит в голову лишать ребёнка еды или сна? Почему же многие из нас считают возможным ограничивать его движение?

Учёные подсчитали, что ребёнок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребёнка в какой-либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.

Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять с ребёнком, есть качели, горки, "лазалки" - не проходите мимо Качели - замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения. Вот несколько советов, как организовать

Здоровье начинается со стопы

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет и на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Стопа отличается расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно - сосудистой, дыхательной и др.)



Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

Какой должна быть обувь для дошкольника?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой или слишком мягкой.
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5 - 10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажёров для стоп.