

Консультация для родителей

«7 апреля — Всемирный день здоровья»

"Правильное питание - основа здоровья"

В процессе своей жизнедеятельности организм непрерывно тратит входящие в его состав вещества - белки, жиры, углеводы, воду, минералы - эти затраты_зависят от нескольких факторов: образа жизни, возраста, характера деятельности, состояния организма и многих других. Организму постоянно необходимо восполнять запасы всех полезных веществ с пищей. Человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая остро реагирует на любой дефицит или переизбыток тех или иных компонентов и которая способна формировать запасы многих полезных веществ, используемые при возникновении необходимости, однако резервные возможности организма не беспредельны, на фоне их истощения может развиваться серьёзная патология. От качества и полноценности питания зависит внешность, физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

День здоровья - не просто развлечение. Этот праздник призван подтолкнуть детей к активным занятиям спортом или физкультурой. Если после завершения мероприятия у школьников возникает такое желание, цель можно считать достигнутой.

А что у малышей? Праздник отмечается не только в школах, но и в дошкольных образовательных учреждениях. Чаще всего день здоровья для детей в саду представляет собой целый комплекс мероприятий. Цель праздника - сформировать у малышей привычку к здоровому образу жизни, обеспечить меры по повышению защитных сил организма, а также привить почтительное и дружелюбное отношение к врачам. Главное - система! Все согласятся, что нам нужно здоровье каждый день, а не только по праздникам. Поэтому так важен системный подход.

Ежедневная работа с детьми включает профилактическую гимнастику, в том числе дыхательную и на улучшение осанки, закаливание, воздушные ванны, хождение босиком, самомассаж лица, пальцев рук и ушных раковин - в форме игры, пешие прогулки, музыкальную терапию. Воспитатель и методист проводят беседы о пользе витаминов, безопасных спортивных занятий, разучивают стишки и поговорки о здоровье и чистоте. В обязательном порядке проводятся физкультурные занятия на воздухе, особенно для старших

дошкольников. С малышами занятия могут проводиться в форме сказки с участием любимых персонажей. В день здоровья в саду возможны экологические экскурсии со сбором лечебных трав и их зарисовкой. Дети могут играть в сюжетно-ролевые игры, например, в аптеку или поликлинику. Огромное значение имеют подвижные игры на воздухе - с мячом, скакалкой и так далее.

Наше здоровье бесценно. Его не купишь ни за какие деньги. В этот праздничный день стоит вспомнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души. Поэтому желаем обрести единение между телом и духом, найти взаимопонимание с самим собой и другими людьми. Будьте здоровы!

