



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

## *Актуальность*

*Здоровье детей - один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности. Фундамент жизнедеятельности закладывается в дошкольном детстве. В настоящее время актуальна проблема поиска новых средств и методов формирования представлений о здоровом образе жизни. У большинства ребят практически отсутствуют представления о человеческом организме, о сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.*



## **Цель:**

*Формирование и развитие представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.*



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red and white badminton shuttlecock, a white and black soccer ball, an orange basketball, a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red and white badminton shuttlecock, and a white and black soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

## *Модель проведения Дня здоровья*

- 1. Утренняя зарядка «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» в музыкальном зале.*
- 2. Познавательные беседы:  
«Сок- кладень здоровья»;  
«Сон- лучшее лекарство»*
- 3. Сюжетно-ролевая игра «Больница»*
- 4. Игра «Научи куклу мыть руки»*
- 5. Консультация для родителей «Особенности питания детей в зимний период»*
- 6. Лыжня России.*



*Познавательные беседы «Сок – кладень здоровья», «Сон – лучшее лекарство»*





*Сюжетно – ролевая игра «Больница»*





*Игра «Научи куклу мыть руки»*





# *Лыжня России*





# Консультация для родителей «Особенности питания детей в зимний период»

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

### Особенности питания детей в зимний период



Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a blue and yellow tennis racket with a yellow ball, a red and white tennis racket with a yellow ball, a white and yellow soccer ball, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis racket with a yellow ball, a blue and yellow tennis racket with a yellow ball, and an orange basketball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white floral motifs.

*Спасибо за внимание!*