

МАДОУ детский сад "Голубок"

*Общее родительское собрание:*

# **"Здоровье детей - в наших руках"**

Подготовила инструктор по ФК:  
Кичигина Е.В., 1 КК

2025 год

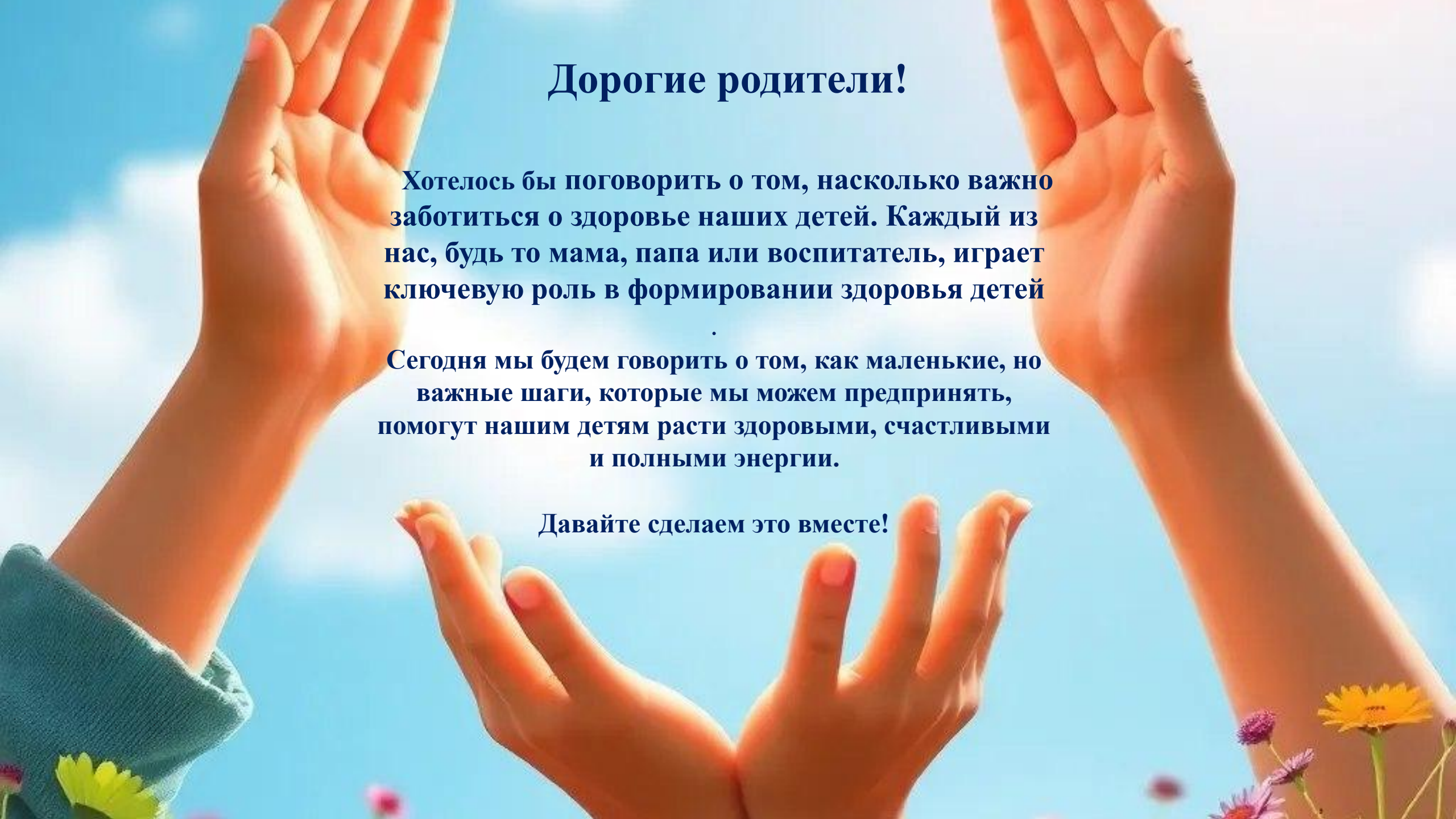


# Дорогие родители!

**Хотелось бы поговорить о том, насколько важно заботиться о здоровье наших детей. Каждый из нас, будь то мама, папа или воспитатель, играет ключевую роль в формировании здоровья детей**

**Сегодня мы будем говорить о том, как маленькие, но важные шаги, которые мы можем предпринять, помогут нашим детям расти здоровыми, счастливыми и полными энергии.**

**Давайте сделаем это вместе!**





# Почему это так важно?

**Здоровье детей** — это не только результат медицинского ухода, но и итог ежедневных усилий, которые мы вкладываем в их жизнь. Это правильное питание, регулярная физическая активность, психологическая поддержка и любовь. Все это должно быть в гармонии, чтобы наши дети росли сильными и счастливыми!

Мы, взрослые, являемся первыми примером для подражания. То, как мы сами ведем здоровый образ жизни, напрямую влияет на привычки наших детей. Вместе мы можем создать среду, в которой они будут чувствовать себя здоровыми и счастливыми.

Давайте рассматривать здоровье наших детей как общее дело. Это значит, что каждый из нас может внести свой вклад, будь то на уровне семьи или в рамках нашего детского сада.

Вместе мы сможем сделать этот мир здоровее для наших детей!





# Основные аспекты здоровья детей:

## *1. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ*

### **1. Подходит для всех возрастов**

Сбалансированное питание необходимо не только детям, но и взрослым. Для малышей это особенно критично, так как они растут и развиваются. Правильные продукты помогают укрепить иммунитет и поддерживать высокий уровень энергии!

### **2. Разнообразие — ключ к успеху**

Каждый продукт содержит уникальные питательные вещества. Если в рационе есть разнообразие — фрукты, овощи, злаки и белки, то дети получают все необходимые витамины и минералы для всестороннего развития.





### 3. Улучшение концентрации

Правильное питание также способствует лучшей концентрации и памяти. Когда малыши получают необходимые нутриенты, у них больше шансов быть активными и успешными в учебе!

### 4. Формирование здоровых привычек

Сбалансированное питание формирует у детей правильные привычки на всю жизнь. Учим их выбирать полезные продукты с раннего возраста — это путь к здоровью в будущем!



Уважаемые **родители**, помните, что **ВЫ** можете быть отличным примером для своих детей! Показывайте, как важно правильно питаться, а они будут с удовольствием за вами следовать!



**Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!**

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –  
жиры и  
сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

**5%**

**3 группа –  
белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



**20%**

**2 группа –  
свежие овощи  
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

**35%**

**1 группа –  
злаки  
и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

**40%**





## ***2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ***

### **1. Здоровье и сильный иммунитет.**

**Регулярные физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и поддерживать здоровье. Это значит, что дети будут реже болеть и чувствовать себя энергичными!**

### **2. Развитие мозга**

**Физическая активность способствует улучшению когнитивных функций. Исследования показывают, что занятия спортом помогают улучшить память и концентрацию.**







### **3. Социальные навыки.**

Спортивные игры и командные виды спорта учат детей работать в команде, уважать других и устанавливать дружеские отношения. Это отличная возможность найти новых друзей!

### **4. Улучшение настроения.**

Физическая активность выделяет эндорфины, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Так что, если тебе грустно, просто встань и потанцуй!

### **5. Формирование привычек на всю жизнь.**

Если прививать любовь к физической активности с детства, это поможет детям стать более активными и здоровыми взрослыми. Занимаясь спортом, они будут выбирать здоровье и активный образ жизни на протяжении всей своей жизни!



**Давай подумаем о веселых и активных играх,  
которые можно проводить как дома, так и на улице!**

## ***Игры дома:***

### **1. Охота на игрушки**

Спрячь игрушки по разным углам комнаты и устрой небольшую охоту. Дети должны их найти за определенное время. Кто найдет больше?

### **2. Творческий хоровод**

Пусть дети станут в круг и начнут показывать движения для других участников. Остальные должны повторять их! Весело и немного шутливо!

### **3. TRace на коробках**

Используйте большие коробки (например, от холодильника), чтобы устроить "гонки". Можно катиться на них по полу и представлять, что это веселая машина!





## Игры на улице зимой:

### 1. Снежные скульптуры

Постройте вместе снежную крепость или сделайте снежного человека! Добавьте шляпу и морковку, и ваш снеговик станет настоящей звездой!

### 2. Игра в снежки

Классика зимних игр! Разделитесь на команды и устраивайте снежные битвы. Главное – соблюдать правила и не кидаться снежками в лицо!



### 3. Следы на снегу

Создайте "Следы", идя по снегу. Пусть один из вас оставляет следы, а остальные должны их угадать и следовать. Очень весело!

**Уважаемые родители,** помните, что главное — это веселое времяпрепровождение и радость, которую подарят вам эти игры!



### 3. СОН и ОТДЫХ

#### Необходимое количество сна для дошкольников:

Дошкольники (возраст от 3 до 5 лет) обычно нуждаются в 10-13 часах сна в сутки, включая дневной сон!

#### Как это выглядит?

- Ночной сон: около 10-12 часов.
- Дневной сон: 1-2 часа. Это может быть особенно полезно для восстановления сил и энергии!

#### Почему это важно?

Хороший сон помогает дошкольникам:

- Лучше учиться и развиваться.
- Быть более внимательными и сосредоточенными.
- Улучшать настроение и снижать уровень раздражительности.

**Так что, мама, убедись, что твой малыш получает достаточно сна, чтобы быть полным энергии и радости для игры!**





## Взгляд на здоровье: статистика заболеваемости.

год	Заболеван-ть на 1 реб-ка в днях	Болезни органов дыхания (случаи)	Болезни органов пищеварения (случаи)	Инфекцион. Заболевания (случаи)	кариес
2022	18,3	519	9	3	12
2023	20,8	602	11	5	24
2024	23,9	689	23	53	39

За последние три года наблюдается рост заболеваемости, что вызывает серьезные опасения. Мы не можем просто сидеть сложа руки! Вот несколько рекомендаций, чтобы улучшить ситуацию и укрепить здоровье:





## Рекомендации по улучшению здоровья:

### 1. Профилактика заболеваний:

- Регулярные медицинские осмотры помогут выявить возможные проблемы на ранних стадиях.
- Вакцинация против распространенных инфекций — это ваша защита.

### 2. Правильное питание:

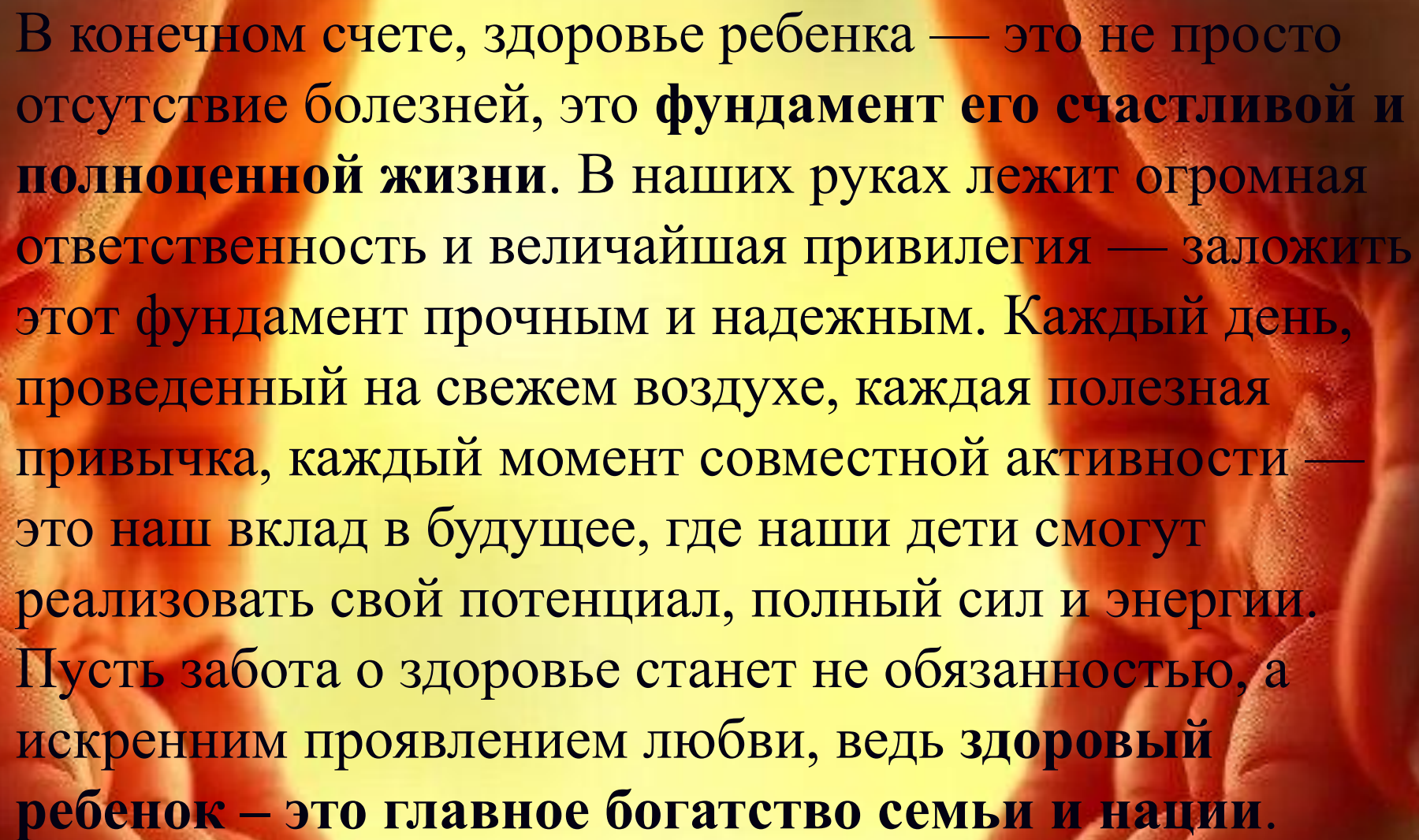
- Увеличьте потребление овощей, фруктов, злаков и нежирного белка.
- Ограничьте потребление рафинированных сахаров и насыщенных жиров.

### 3. Физическая активность:

- Регулярные физические нагрузки (примерно 150 минут в неделю) помогают поддерживать здоровье и предотвращают многие болезни.
- Найдите вид активности, который вам нравится — танцы, плавание, йога или даже прогулки на свежем воздухе!







В конечном счете, здоровье ребенка — это не просто отсутствие болезней, это **фундамент его счастливой и полноценной жизни**. В наших руках лежит огромная ответственность и величайшая привилегия — заложить этот фундамент прочным и надежным. Каждый день, проведенный на свежем воздухе, каждая полезная привычка, каждый момент совместной активности — это наш вклад в будущее, где наши дети смогут реализовать свой потенциал, полный сил и энергии. Пусть забота о здоровье станет не обязанностью, а искренним проявлением любви, ведь **здоровый ребенок — это главное богатство семьи и нации**.