***Уважаемые родители!***

*Просим Вас выразить своё мнение о качестве работы дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребёнок. Будем признательны Вам, если Вы поясните свои ответы и выскажите пожелания.*

1. Довольны ли Вы качеством образования и развития своего ребёнка в детском саду?

Да Нет

1. Удовлетворены ли Вы уходом и отношением к вашему ребёнку со стороны персонала учреждения?

Да Нет

1. Устраивает ли Вас содержание, режим и другие условия осуществления образовательной, оздоровительной и иной работы педагогического коллектива с детьми и семьями?

Да Нет

*Поясните ответ, выскажите пожелания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. Испытываете ли Вы чувство благодарности к образовательной работе педагогов с детьми?

Да Нет

1. Есть ли у Вас причины для критики качества работы дошкольной образовательной организации?

Да Нет

Если «Да», в чём предмет недовольства?

1. Предоставляется ли Вам право присутствовать в разные режимные моменты и наблюдать деятельность детей?

Да Никогда Редко

1. Является ли для Вас дошкольная образовательная организация источником поддержки вашей компетентности как родителя?

Да Нет

Если «да», назовите, пожалуйста, должности специалистов ДОО, профессиональный авторитет которых является для Вас источником родительского роста*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. Находят ли отклик и понимание у воспитателей группы, администрации Ваши образовательные инициативы, пожелания?

Да, постоянно Никогда Иногда

1. Можно назвать Ваши взаимоотношения с педагогами группы «партнёрскими»?

Да Нет

Благодарим Вас за искренность и отзывчивость!

Анкета для родителей

**«Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни**»

Уважаемые родители!

Одной из приоритетных проблем нашего общества является сохранение психического и физического здоровья каждого ребёнка. Главными воспитателями ребёнка являются родители. Физическое и психическое благополучие ребёнка зависят от того, как правильно организовать режим дня ребёнка, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка. Исходя из этого очень важно, чтобы в семье были созданы условия для укрепления и сохранения здоровье Ваших детей.

Просим Вас принять участие в анкетировании целью, которой является выяснение отношения родителей к проблеме здоровьесбережения в детском саду и его реального осуществления в семье.

Прочтите вопросы и подчеркните один из нескольких вариантов ответов, которые соответствуют Вашему мнению. Если соответствующего ответа нет, допишите его.

Заранее благодарим Вас за сотрудничество!

Ваша Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Как Вы понимаете выражение «здоровый человек?»**

а) тот, который не болеет;

б) тот, который ведёт здоровый образ жизни;

в) тот, кто не имеет вредных привычек;

г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**2. Волнует ли Вас проблема детского здоровья?**

а) да, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) нет, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3. Знаете ли Вы, как укрепить здоровье Вашего ребёнка?**

а) да, укажите, как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) нет.

**4.** **Нужно ли проводить тематические консультации, семинары для родителей по проблеме сохранения здоровья детей?**

а) да;

б) нет.

**5. Есть ли у Вашего ребёнка хронические заболевания?**

а) да, укажите, какие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) нет.

**6. Ведёте ли Вы здоровый образ жизни?**

а) да, занимаюсь спортом, правильно питаюсь, не имею вредных привычек (подчеркните нужное), другое (укажите, что именно) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) нет, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**7. Кто преимущественно в Вашей семье приобщает ребёнка к здоровому образу жизни?**

а) мама;

б) папа;

в) другие члены семьи, укажите, кто именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

г) все вместе.

**8. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?**

а) да, всегда;

б) да, всегда, вместе с детьми;

в) нерегулярно;

г) нерегулярно вместе с детьми;

д) нет.

**9. Есть ли у Вас дома спортивный инвентарь?**

а) да, укажите какой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) нет.

**10. Сколько времени Ваш ребёнок проводит за телевизором, компьютером?**

а) 20-30минут в день;

б) 1 час;

в) больше 1-2 часов;

г) сколько хочет;

д) другое, укажите, сколько именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**11. Где Вы обычно отдыхаете со своим ребёнком?**

а) на море;

б) дома;

в) в санатории;

г) в деревне;

д) другое, укажите, где именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**12. Проводите ли Вы дома закаливающие процедуры?**

а) да, укажите, какие именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) нет, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**13. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?**

а) обливание ног водой контрастной температуры;

б) хождение босиком;

в) систематическое проветривание группы;

г) прогулка в любую погоду;

д) полоскание горла водой комнатной температуры;

е) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры;

ж) облегченная форма одежды на прогулке;

з) облегченная одежда в группе.

**14. Считаете ли Вы питание в Вашей семье рациональным?**

а) да;

б) отчасти;

в) нет.

**15. Что, на Ваш взгляд, является основной причиной заболеваний Вашего ребёнка?**

а) неудовлетворительное медицинское обслуживание;

б) плохое материальное положение в семье;

в) неблагоприятные экологические условия;

г) недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

д) другое, укажите, что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**16. Каковы Ваши приоритеты в воспитании ребёнка?**

а) здоровье и физическое развитие;

б) развитие нравственных качеств;

в) развитие умственных способностей;

г) развитие художественных способностей;

д) раннее обучение ребёнка;

е) другое, укажите, что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**17. Как Вы думаете, с какого возраста ребёнок может посещать спортивные секции?**

а) в дошкольном возрасте;

б) в школе;

в) затрудняюсь ответить.

**18. Какую информацию по здоровом образу жизни Вы хотели получить от воспитателя?**

а) о питании (меню);

б) о гигиенических процедурах;

в) об изменениях в состоянии здоровья ребёнка;

г) другое, укажите ,что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**19. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в детском саду**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за Ваши искренние ответы!**

*Консультация для родителей*

*«В каких продуктах живут витамины»*

Каждая мама заботится о своем ребенке, и эта забота находит свое отражение во многих вещах. Например, в составлении грамотного и сбалансированного рациона.

Не секрет, что юный организм крайне нуждается в витаминах, минералах и других полезных веществах. Это залог того, что ваш ребенок вырастет большим и здоровым. Крепкий иммунитет и грамотное питание помогут противостоять вредному воздействию окружающей среды, активизировать умственную деятельность и, как следствие, с легкостью справляться с нагрузками.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличии от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

В каких продуктах «живут» витамины и чем они полезны:

Витамин «А»

Синтезирует белки, участвует в формировании скелета и нормального зрения у ребенка, участвует в развитии легких, пищеварительного тракта, регенерации слизистых оболочек. 1/3 суточной потребности бета-каротина должны составлять яйца, кисломолочные напитки, сливочное масло, сливки, а 2/3 – продукты растительного происхождения (томаты, морковь, абрикосы, сладкий перец, рыба).

Витамин «В1»

Поддерживает умственную деятельность, нормальное протекание углеводного обмена в организме, улучшает усвоение нутриентов из пищи. Источники витамина: рис, овощи, птица, орехи, гречка, кукуруза, картофель, фасоль.

Витамин «В2»

Отвечает за хорошее состояние кожных покров, ногтей, волос, поддерживает рост ребенка. Продукты, богатые рибофлавином: рыба, сыр, молоко, курица, яйца, брокколи.

Витамин «В6»

Регулирует работу нервной системы, нужен для улучшения памяти, формирования красных кровяных телец, развития иммунитета ребенка. Пиридоксин присутствует в субпродуктах, зеленом перце, капусте, говядине, яйцах, фасоли.

Витамин «В9»

Поддерживает кожу в хорошем состоянии, предупреждает малокровие. Особенно нуждаются в фолиевой кислоте больные дети, которым следует ее давать для аппетита. Природные источники: грибы, лук, морковь, петрушка, печень.

Витамин «В12»

Участвует в кроветворении, активирует работу нервной системы малыша. Цианокобаламин находится в морепродуктах, сое, яйцах, сыре, курице, мясе.

Витамин «С»

Защищает ребенка от бактерий, вирусов, тормозит развитие аллергических реакций, укрепляет кровеносные сосуды, нейтрализует действие свободных радикалов. Аскорбиновая кислота сосредоточена в цитрусовых плодах, шиповнике, облепихе, клубнике, рябине.

Витамин «D»

Регулирует количество кальция, магния в организме дитя. Нужен для полноценного развития скелета. Поступает в организм с молоком, сливочным маслом, печенью животных или рыб, яйцами.

Витамин «Е»

Увеличивает защитные силы организма и стабилизирует работу кровеносной, мышечной, нервной систем. Токоферол борется со свободными радикалами, поддерживает половое развитие подростков. Токоферол содержится в латуке, яйцах, семенах, орехах, льняном и кунжутном маслах.

Витамин «РР»

Регулирует обмен веществ и обеспечивает усвоение всех необходимых компонентов еды: минералов, жиров, белков, углеводов. Кроме того, никотиновая кислота преобразует глюкозу и триглицериды в энергию, что способствует росту тканей у ребенка. Источники соединения: арахис, кедровые орехи, горох, кальмар, хлеб, рыба, овощи, мясо.

Витамин «К»

Участвует в работе кровеносной системы. Менадион содержится в цветной капусте, репчатом луке, брокколи, шпинате, кабачках.

Железо

Снабжает внутренние органы ребенка кислородом, участвует в кроветворении, формировании гемоглобина. Рекомендуется к приему детям с 1 года. Продукты, содержащие железо: зеленые овощи, мясо кролика, индейка.

Цинк

Ускоряет заживление ран, поддерживает остроту зрения, участвует в формировании костей малыша, укрепляет иммунитет, высвобождает витамин А. Больше всего организм ребенка нуждается в цинке с двух до трех лет. Микроэлемент присутствует в бобовых, орехах, морепродуктах.

Кальций

Участвует в обменных процессах, служит основой костной ткани, нужен для роста и функционирования нервных клеток. Содержится в молочных продуктах, шиповнике, лесных орехах, кунжуте, маке.

Фосфор

Выступает «энергоносителем» – доставляет энергию по клеткам. Вместе с кальцием поддерживает крепость костной ткани. Природные источники фосфора: молоко, морепродукты, сухие дрожжи, творог.

Магний

Участвует в передаче нервных импульсов, оказывает антистрессовое действие. Микроэлемент устраняет раздражительность, истерику, беспокойный сон у ребенка. Природные источники магния: гречка, соя, отруби, тыквенные семечки.

Это главные витамины и макро и микроэлементы, необходимые для подрастающего организма малыша. Суточная потребность каждого нутриента зависит от возраста ребенка. Легче всего снабжать организм ребенка витаминами и минералами при помощи детских мульти витаминных комплексов. Не забывайте о необходимости организации полноценного питания: обогатите его свежими овощами, фруктами, зеленью и молочнокислыми изделиями.

В любом возрасте для ребенка губительны нехватка и избыток нутриентов в организме.

*Памятка для родителей «Формирование ЗОЖ у детей ДОУ»*

*Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.*

Формы совместного отдыха детей и родителей:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов.

2. Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.

Это чувство любви к самому себе с достоинством и уважением. От того как мы родители сегодня относимся к своим детям зависит отношение детей завтра к нам — родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.

3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.

4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.

5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.

Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место.

*Консультация*

*Ребенок и его здоровье.*

Что для родителей представляется самым важным для своих детей? Конечно, это их здоровье. Но ведь здоровье ребенка во многом зависит от того, насколько о нем заботятся сами родители. Только внимательно наблюдая за развитием и ростом ребенка, за его здоровьем можно сохранить здоровье ребенка.

Понятие «здоровье» очень широкое. Родители должны быть знакомы и с информацией справочного характера о том, какие заболевания существуют у детей, каким заболеваниям они подвержены.

Существует определенный перечень заболеваний, которые представляются наиболее опасными на определенной стадии развития ребенка, начиная от самого рождения ребенка. Любой маме известно, что гораздо легче предупредить возникновение заболевания, чем потом что-то справлять.

Нужно сделать все, чтобы эти болезни не возникали. Обходите стороной все те причины, которые могут спровоцировать болезни. Например, кабинет "стоматология" является очень неприятным для ребенка местом. Поэтому, чтобы как можно реже посещать его, нужно правильно ухаживать за зубами и за полостью рта.

Читайте подробнее о боязни стоматолога у взрослых и детей.

Большое значение для сохранения здоровья ребенка имеет, конечно же правильное питание. Кормите ребенка правильно, употребляя только качественные продукты, чтобы потом не получилось, что Вы ищете телефоны служб такси для срочной транспортировки ребенка в больницу от отравления. Очень важно знать и учитывать, какие продукты и в каком виде полезны для ребенка, а какие нет.

По всем вопросам здоровья и развития ребенка лучше всего консультироваться с детским врачом. Поэтому, подбор врача также очень важен. Если вы хотите выбрать наблюдающего врача для своего ребенка, можно воспользоваться рекомендациями знакомых и можно изучить в интернете отзывы на медицинские центры в Минске или в другом городе, в зависимости от места Вашего проживания. В экстренных же случаях обязательно обращайтесь в медицинские учреждения по месту жительства или вызывайте неотложную медицинскую помощь.

Родителям всегда нужно помнить, что они несут полную ответственность за своих детей и за здоровье ребенка.