**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

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

658204, г. Рубцовск, ул. Киевская, 3, Комсомольская, 65

тел.: (38557) 7-59-70

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

**Родительское собрание**

**«Нетрадиционные формы работы с родителями по формированию**

**здорового образа жизни у детей»**

**Цель:**

Формировать у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Формировать привычку правильно питаться и вести активный образ жизни.

Создать условия для обмена семейным опытом по формированию здорового образа жизни.

**Ход собрания:**

Дорогие родители! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом.

Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы. Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А что помогает еще нам смыть грязь с рук? отгадайте загадку:

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

А вы умеете правильно намыливать свои руки? а ручки своего ребенка? Мы приглашаем Вас принять участие в соревновании со своими детьми конкурс «Кто быстрее наденет мыльные перчатки»

Перед родителями и детьми ставятся тазики с чистой водой, мыльницы с мылом, полотенца. По сигналу каждый участник намыливает руки, создавая из мыльной пены «перчатки», затем демонстрирует их сопернику. Ведущий хвалит родителей, демонстрирует умение детей

намыливать ручки. В конце все тщательно промывают ладошки в чистой воде и вытирают полотенцем.

Что случилось?

Малыш утром встал с постели,

А завтракал он еле –еле,

Сел в игрушки поиграть –

Стал тихонечко дремать.

Кто ответит, что забыл

Малыш сделать, чтоб набраться сил?

Верно! Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит,

ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной

ритм. Вы не верите? Так давайте проверим.

Дружно поднимаемся – вместе занимаемся!

Физминутка

Мы поспали, отдохнули, потянулись, улыбнулись.

Руки вверх мы поднимаем, а потом их опускаем,

А потом их разведем и к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей хлопай, хлопай веселей.

Ручки высоко подняли, быстро – быстро помахали.

А теперь прыжки на ножках и походим по дорожке.

Приседаем и встаем и ничуть не устаем.

Ручками похлопали, ножками потопали.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов.

Фитонциды — тоже паши друзья!

Но самое главное – это правильно одеться на прогулку – одежда должна быть комфортной, не стеснять движений, телу не должно быть жарко.

Приглашаем самых смелых поучаствовать в конкурсе «Выбери вещи для осенней прогулки»

Родителям предлагаются серии картинок с изображением одежды, они должны выбрать те картинки, на которых одежда соответствует осеннему сезону. Воспитатель затем комментирует, правильный ли выбор сделан и раздает родителям памятки «Как справиться с одеждой

самостоятельно» (Приложение 2.)

**Конкурс для детей «Кто быстрей наденет колготки»** по желанию выбираются 3-4 девочки, которые по команде начинают надевать на себя колготки, воспитатель и родители поддерживают их стремление к самостоятельности.

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

А вот наши ребята умеют быстро наводить порядок, даже закрыв глаза, они смогут найти любую игрушку!

**Конкурс «Уберем игрушки»**

На ковер, на котором лежат в беспорядке различные игрушки, выходят желающие родители со своими детьми, у мамы в руках емкости для игрушек, детям завязывают глаза шарфиками. По сигналу ведущего дети находят игрушки и несут их на голос своей мамы. При подведении итога детей хвалят за внимательность и умение убирать игрушки, за желание оказывать помощь маме.

Конечно, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Отгадайте загадку и узнаете еще одного помощника чистоты и здоровья

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

Мы ею пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусаться,

Ей бы зубки почесать. (Расчёска)

**Конкурс «Кто быстрее заплетет косичку для дочки**»

Желающим родителям предлагаются расчески их детей и они демонстрируют умения аккуратного и быстрого плетения косичек. Желающие могут провести мастер-класс «Прически для девчонок»

Я знаю немало взрослых, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Родителям раздают памятки «Жизнь по правилам: С добрым утром»

(Приложение №3)

Еще один друг нашего здоровья – это правильное и здоровое питание.

Давайте проверим – умеют ли наши дети выбирать полезные продукты?

**Конкурс (для детей) «Полезные продукты»**

На столе лежат макеты различных продуктов (фрукты и овощи, пакт молока, сока, шоколадки, конфеты и т.д.) Детям предлагают выбрать полезные продукты. Ведущий подводит итог конкурса, выделяя особые полезные свойства овощей и фруктов. (предлагаются родителям памятки

«Полезные продукты» и «Рецепты блюд для плохо кушающих детей»

(Приложение 6, 7)

Затем предлагает двум мамам со своими детьми «приготовить» борщ и компот

**Конкурс «Сварим борщ и компот» из предложенных продуктов** (макеты овощей и

фруктов) дети по просьбе родителей приносят необходимые компоненты.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Идет показ слайдов, как проходит двигательная активность детей в детском саду.(Диск с записью презентации в нашем детском саду прилагается)

На улице сейчас осень в полном разгаре: дуют холодные ветра, слякоть, сырость. И поддержать иммунитет организма Вам поможет точечный массаж при простудных заболеваниях.

Идет презентация, в ходе которой совместно с воспитателем (медсестрой) родители знакомятся с точками массажа и учатся их правильно массировать (Приложение №4)

Сегодня на собрании мы с вами вспомнили друзей нашего здоровья и давайте поклянемся про них никогда не забывать и простые правила здоровья обязательно соблюдать. (раздаются «Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей» (Приложение 5)

Торжественное обещание.

Чтобы в грязнулю и неряху мне не превратиться, Обещаю каждый день чисто, чисто ... (мыться).

Быть хочу я очень чистой, а не чёрной галкой,

Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой).

А ещё, два раза в сутки обещаю чистить ... (зубки).

Обещаю всем кругом быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным очень, очень ... (аккуратным).

Всем большое спасибо . До свидания.

Приложение 1

***Анкета для родителей «Как мы укрепляем здоровье в своей семье»***

1. Делаете ли Вы утром зарядку?

2. Принято ли в Вашей семье завтракать?

3. Курит ли кто-либо в Вашей семье?

4. Как часто в Вашей семье употребляют спиртное?

5. Кто в семье занимается спортом?

6. Как Вы предпочитаете проводить отпуск?

7. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы,

туризма, занятий спортом?

8. Кто-либо из Вашей семьи страдает хроническими заболеваниями?

9. Как Вы относитесь к закаливанию?

10. Как долго Ваши дети смотрят телевизор, сидят за компьютером?

Приложение 2.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***Как управляться с одеждой самостоятельно?***

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были

максимально простыми и удобными, без лишних застёжек и

пуговиц, обувь на липучках или на молниях. Освоить шнурки

ребёнку трудно, поэтому пусть учится завязывать их дома

без спешки. Шарф лучше заменить капюшоном –

и в шею не надует, и надевать намного проще. Вместо рубашки приготовьте

водолазку, вместо кофты – свитер.

Чтобы ребёнку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о

петельках на одежде, удобных для ребёнка. Сделайте маркировку одежды.

Целесообразно указать условный символ (цветок, бабочка, шарик, мяч и т.п.),

познакомить с ним малыша, чтобы он легко узнавал свою одежду. Дома

организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна

малышу, и он сам мог самостоятельно после прогулки вешать свои вещи. Не

делайте этого за ребёнка, но наблюдайте за выполнением требования,

помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам, без напоминания

убирает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой ребёнка стульчик для одежды.

Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать её на

стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую вы приготовили.

Стремитесь, чтобы ребёнок знал название одежды, правильно указывал на

неё. Когда ребёнок одевается или раздевается, постарайтесь находиться

рядом с ним. Поощряйте, используйте игровые приёмы (мишка смотрит, как

ты сам одеваешься, хочет у тебя научиться). При необходимости помогайте

ребёнку советами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребёнка,

сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения

и многократных упражнений. Предоставьте ребёнку возможность овладевать

необходимыми навыками.

Приложение 3

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***Жизнь по правилам: С добрым утром***

Как правильно организовать режим дня? Когда

малышу лучше завтракать и обедать, заниматься

спортом, играть, гулять, слушать музыку? Попробуйте

ориентироваться на биоритмы организма.

Биоритмы - по сути дела, программы жизнедеятельности

отдельныхорганов, систем и всего организма в целом. Они регулируют время и

продолжительность сна, скорость роста, прибавку веса и другие параметры

детского развития. Чтобы не сбить настройку биологических часов, с ними

нужно обращаться очень бережно!

5:00. Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен -

словом, полнейшая идиллия в организме. Ребенок уже сменил несколько фаз

сна и, в принципе, готов к пробуждению. Если вам и вправду надо поднять

его в такую несусветную рань, смело ставьте будильник на 5 утра. В это

время дети быстрее всего приходят в состояние бодрствования: в 5 часов

встать легче, чем в 4 или в 6.

6:00. Срабатывает внутренний будильник: надпочечники выбрасывают

особые гормоны - адреналин и норадреналин, которые повышают

артериальное давление, заставляют сердце биться чаще - словом, готовят

организм к пробуждению, даже если детское сознание еще дремлет.

7:00. Звездный час иммунной системы! Самое время поставить еще не

до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий

защитные силы организма. В эти мгновения они самоотверженно сражаются

с вирусами, бактериями и прочими микроскопическими оккупантами, да и

антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время

суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские

инфекции ребенку не страшны.

8:00. Золушка пищеварительной системы - печень - взялась за «уборку»

организма. Она трудится в авральном режиме, нейтрализуя вредные

вещества, накопившиеся за сутки. Никакой жирной и тяжелой пищи за

завтраком - в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт,

фрукты - вот что нужно утром вашему малышу.

9:00. Психическая активность растет, сердце запущено на всю

«катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребенку

можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опасаясь, что прольется

море слез.

10:00. Организм начал восхождение на пик активности (он продлится

примерно до часу дня). Используйте это время с пользой для дела. Обучение

грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени!

Юный вундеркинд превзойдет самого себя!

11:00. Организм в отличной форме. Биологический компьютер - мозг -

щелкает трудные задачки, а пламенный мотор - сердце - с энтузиазмом

разгоняет кровь по сосудам. В это время результаты тестирования при

поступлении в гимназию, прослушивания в музыкальной школе,

выступления в спортивной секции будут у ребенка выше всяких похвал. Ну а

если никаких важных дел на этот час у малыша не намечено, отведите его на

прогулку.

12:00. Кульминация: в полдень дитя способно буквально горы свернуть

или же, если бурная энергия не найдет достойного применения, перевернуть

всю квартиру вверх дном, устроив грандиозный ералаш. А что вы хотели -

организм мобилизует для этого все имеющиеся резервы.

13:00. Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутренних

процессов, печень и поджелудочная железа, отвечающие за переход

гликогена в необходимую мозгу глюкозу, трудятся вполсилы и не

обеспечивают нейроны достаточным количеством клеточного топлива.

Самое время накормить ребенка обедом и отправить в постель.

14:00. Силы на нуле, реакции замедлены, голова пустая, и немудрено:

после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша

спать - в этот момент он прекрасно уснет сам без долгих уговоров.

15:00. Ваше чадо спит и набирается сил, которые понадобятся ему во

второй половине дня. А тем временем аппетит и вкусовая чувствительность

обостряются до предела - готовьте юному гурману легкий полдник!

16:00. Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь:

он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя еще

покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и

карандаш или усадите за спокойные игры - куклы, кубики, пазлы.

17:00. Энергия бьет ключом, вопросы «Как?», «Почему?» сыпятся как

из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия

рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом - ребенок будет

выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом

18:00. Пора на прогулку: тело требует движения, а вот умственная

работоспособность снижается - серым клеточкам тоже требуется отдых.

19:00. Ухудшается настроение, нарастают признаки утомления,

главный из которых - несговорчивость и капризы.

Имейте в виду: в это время часто разгораются ссоры по пустякам.

Пусть малыш проведет взрывоопасный час в детской, уединившись с

игрушками, альбомом для рисования, пластилином и мозаикой.

20:00. Поставьте ребеночка на весы - показания будут максимальными

за сутки. В остальном этот час в общем ничем не примечателен: никаких

выдающихся достижений ждать не приходится - пора ужинать и готовиться

ко сну.

21:00. Ловите момент - перед отходом ко сну память особенно остра и

способна запечатлеть огромный объем самой разной информации. Почитайте

ребенку главу из детской энциклопедии, спойте песенку на английском

языке, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведет сказанное.

22:00. Кровь переполнена белыми тельцами - 12 тысяч лейкоцитов в

миллилитре вместо обычных 5-8 тысяч. Это защитная система на сон

грядущий проводит контрольное патрулирование вверенной ей телесной

территории. Немного снижается температура тела, чтобы сон был спокойным

и глубоким.

23:00. В столь поздний час мышцы все больше расслабляются, но при

этом организм не теряет время зря - в каждой клеточке идут

восстановительные процессы.

24:00. Дремлющим сознанием потихоньку овладевают сновидения, а

мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день

информацию и отбрасывая все ненужное.

1:00. В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается

чувствительность к боли - травмированная коленка или проблемный зуб, на

котором давно уже следовало поменять пломбу, скорее всего, разноются

именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого -

устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

2:00. Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она

«чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов

обмена - шлаков.

3:00. Нижняя граница физиологического спада: низкое артериальное

давление, а пульс и дыхание - предельно редкие.

4:00. Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов

к пробуждению. Зато слух обострен до предела - ребенок может легко

проснуться от малейшего шума. Отключите телефон на случай, если в этот

ранний час кому-нибудь вздумается потревожить его покой звонком.

\* Использован материал из журнала «Мой ребенок».

Приложение 4

***Лечебный точечный массаж при простуде, насморке, гриппе.***

Практически никто не может избежать простуды, возникающей при

переохлаждении тела, например во время сна, когда организм снижает свою

внутреннюю температуру, а капилляры кожи остаются расширенными.

Поскольку возникающий дисбаланс делает организм уязвимым к холоду,

укрываться ночью важно даже в теплое время года. Индивидуальная степень

подверженности простуде в значительной степени определяется

конституцией и защитными силами организма.

При простудных заболеваниях массаж активизирует иммунную

функцию организма. Особенно эффективен массаж на первых этапах

заболевания простудой. Сначала двумя пальцами(указательным и средним)

медленно и плавно совершаем круговые движения. Постепенно усиливаем

воздействие на массируемую область. Затем опять ослабляем надавливание,

чередуя интенсивное воздействие с мягким надавливанием. Каждую

зону(точку) необходимо массировать около 5 минут. При простуде

эффективно проведение массажа 3 раза в день. Обычно хватает 10 процедур

в курсе лечения.

При лечении простуды методом точечного массажа существует 7

массируемых зон.

1) Зона располагается по центру лба. Массаж

этой зоны помогает при гриппе и простуде, а также

стрессе.

2) Зона располагается посередине между

бровями. Снимает заложенность носовой пазухи.

3) Эта зона находится между бровями в точке, где сходятся брови и

переносица. Эффективен массаж при насморке и ОРЗ. Эта зона располагается

с правой и левой стороны лица. Массируют эту зону с обеих сторон лица.

4) Эта зона находиться возле ноздрей. Массаж этой зоны помогает

решить проблему заложенного носа. Зона также является симметричной.

5) Вторая зона располагается в районе скулы, на одной прямой со

зрачком. Эта зона также располагается с обеих сторон лица. Массируют ее

также одновременно.

6) Данная зона является симметричной, ее массировать необходимо с

двух сторон тела. Находиться она между ключицей и грудинной костью.

Массаж зоны поможет при болях горла и кашле.

7) Зона находится у основания черепа в ямке. Массаж зоны лечит боль

в шеи и головную боль.

Противопоказания к точечному лечебному массажу.

Точечный массаж исключен при беременности, гнойнички  на коже,

родинки, бородавки , новообразования.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

***Массаж от простуды, (выполняйте движения по тексту)***

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб.

Хлоп! Хлоп! Хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка, дружно, не зевать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Вот и шея. Ну-ка, живо!

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу.

Сверху, снизу, слева, справа,

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться,

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем как можно выше.

В период гриппа нужно есть больше чеснока, и дышать его запахом.

Поэтому мы все носим чесночницы.

Вот на ниточке сюрприз,

Он красив и ярок.

Что в нём? Может суперприз?

Может быть подарок?

Знает каждый, нужен он,

Чтобы быть здоровым.

Доктор! Лучший друг – чеснок -

Все убьёт микробы!

Приложение 5

***Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей***

******

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней

разминки, массажа.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный

просмотр телевизора или игра у

 компьютера.

4. Любите своего ребенка, он — ваш. Уважайте членов

своей семьи, они — попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в

день, а лучше — 8 раз.

6. Положительное отношение к себе — основа психологического

выживания.

7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки: ругаем не

ребенка, а его неправильное поведение, обязательно заканчивая словами: «Я

верю в тебя, ты так больше не будешь».

 8. Личный пример по здоровому образу жизни — лучше

всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания —

солнце, воздух и воду.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем

искусные яства.

11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

Приложение 6.

***Памятка для родителей. «Полезные продукты.»***

Помидоры – усиливают внимание,

Чеснок – усиливает работоспособность,

Йогурт – повышает настроение, делает кости и зубы крепкими,

Морковь – усиливает концентрацию внимания,

Чёрный хлеб – усиливает активность ума,

Тыква – укрепляет иммунитет,

Огурец – источник энергии,

Морская рыба – усиливает обмен веществ,

Зелёный горошек – укрепляет нервы,

Сыр – источник энергии,

Бананы – быстро восстанавливают силы,

Орехи – стимулируют иммунитет.

Приложение 7.

***Рецепты блюд для плохо кушающих детей.***

**«Запеканка для нехочух»**

Возьмите по 100г моркови, брокколи и цветной капусты, отварите и

нарежьте мелкими кусочками. Взбейте два яйца, добавьте 50мл молока и

натертого сыра 1столовую ложку, посолите. Овощи выложите на сковороду,

залейте яичной смесью. Запекайте в духовке на небольшом огне 20 минут.

**«Снежки из яблок»**

Очистите 200г яблок и натрите на мелкой тёрке. Перемешайте с 30г

мёда и 1столовой ложкой воды.

Два яичных белка взбейте в пену и введите в яблочное пюре,

перемешивая сверху вниз. Выложите в форму и выпекайте 15 минут.

Посыпьте сахарной пудрой.

**«Блинчики с овощами»**

Дрожжи разведите в 50 мл молока. 170г муки смешайте со 150мл

молока, солью, перцем, двумя желтками, добавьте разведенные дрожжи и 1

столовую ложку растительного масла. Тесто на 30 минут поставьте в тёплое

место.

Овощи нарежьте тонкими полосками, опустите в кипяток на 5-10сек.,

затем обдайте холодной водой. Добавьте в тесто 150г консервированной

кукурузы, взбитые в пенку белки и выпекайте блины.

Овощи потушите, выложите на готовые блины, полейте сметаной.

**«Любимый супчик»**

2-3 моркови нашинкуйте, пассеруйте в масле, залейте 3 стаканами

мясного бульона и доведите до кипения. Добавьте 1/3 стакана риса, соль,

сахар и варите до готовности. Суп протрите через сито, заправьте смесью из

яичного желтка с молоком(1/3 стакана).

**Салат «Изысканный»**

Клубнику, ананас и сыр залейте йогуртом с цедрой лимона.