

МБДОУ Детский сад №156
«Калинка»



Полезные советы
для родителей.

Воспитатели: Рогачева Алла Евгеньевна

Комплекс утренней гимнастики.
«Хомячок»

- Хомка, хомка, хомячок,
- (Повороты головы вправо-влево)
- Полосатенький бочок.
- (погладить по животу)
- Хомка раненюко встаёт,
(потянуться)
- Щёчки моет, шейку трёт,
- (согласно слов текста)
- Подметает хомка хатку
- (имитировать подметание)
- И выходит на зарядку.
- 1,2,3,4,5 (шаги с высоким подниманием колена)
- Хомка хочет сильным стать.
- (руки в стороны и к плечам)

Комплекс Пальчиковой
гимнастики

«Капустка».

Мы капустку рубим-рубим,
Мы капустку солим-солим,
Мы капустку трём-трём,
Мы капустку жмём-жмём.

*Движения прямыми ладонями вверх-вниз,
поочерёдное поглаживание подушечек
пальцев, потирать кулачок о кулачок.
Сжимать и разжимать кулачки.*

«Моя семья».

Этот пальчик – дедушка.
Этот пальчик – бабушка.
Этот пальчик – папочка.
Этот пальчик – мамочка.

Этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья.

*По ходу чтения, загибается на ручке
ребенка пальчик, начиная с большого
пальчика.*

«Это я».

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос, это рот.
Там спинка. Тут живот.
Это ручки. Хлоп-хлоп.
Это ножки. Топ- топ.
Ох устали вытрем лоб!

*Дети показывают части тела и
выполняют движения в соответствии с
текстом.*

Дыхательная Гимнастика

«Надувала кошка шар»

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой — топ!

А у кошки шарик — хлоп! Ш-ш-ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

Упражнения с массажным мячом

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук.

(движения соответствуют тексту)

Мячик-ежик мы возьмем*(берем массажный мячик)*

Покачаем и потрем.*(катаем между ладошек)*

Верх подбросим и поймем,*(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем.*(пальчиками одной руки нажимает на шпик)*

Пусть ежика на стол,*(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем*(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покачаем...*(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем.*(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Примерное детское меню ребенка на день : От 2 до 3 лет

Важно, чтобы в рацион ребенка от 2 до 3 лет входили: овощи и фрукты, орехи; мясо и рыба; яйца вареные – 1 раз в 2 дня; молочные продукты; крупы и злаки; морепродукты; оливковое масло; запеченные в духовке, вареные или тушеные блюда.

Образец меню для ребенка:

Завтрак: молочная каша с овощами или вареное яйцо, бутерброд с маслом и сыром, чай с молоком, кефир или какао.

Обед: детские салаты из овощей, суп или щи, картофель тушеный или пюре, рагу с курицей (тефтели), компот (сок).

Полдник: выпечка (булочка, пирожок, блинчики или коржик). Сок (кефир).

Ужин: пудинг (запеканка) или рыбное филе, кисель, кефир (сок).

Полезная еда для детей: перечень, норма и особенности

Питание ребенка – это залог его полноценного развития. С самого рождения родители закладывают основу для детского здоровья.

Еда для детей должна быть полезной, вкусной и питательной. Для правильного формирования всех систем детского организма и костного скелета нужен полноценный рацион.

Правила питания

Еда для детей уже с первых дней жизни должна быть подобрана с учетом особенностей организма и пищеварительной системы.

Блюда должны содержать максимум полезных веществ, которые легко усваиваются.

Завтрак – плотный и питательный.
Полдник – более легкий.

На обед приходится максимум питательных веществ.

Ужин для ребенка примерно равноценен завтраку по калорийности.

Пища должна быть теплой, чтобы она лучше усваивалась. Полностью исключают из детского рациона жирную и жареную еду.

Нельзя перекармливать ребенка, а также заставлять его кушать.

Из напитков не рекомендованы покупные соки, так как они вызывают аппетит и нарушают работу желудка. Нельзя давать детям газированные напитки, особенно если они окрашены в яркие цвета.

Для правильной работы пищеварительной системы весь дневной рацион разделяют на 4-5 приемов пищи.

Основными продуктами в питании ребенка являются:

- мясо и рыба,
- яйца,
- кисломолочные продукты,
- творог,
- крупы,
- овощи и фрукты,
- хлеб.

Белки, жиры, углеводы

Еда для детей должна быть сбалансированной. **Белок** необходим для формирования костного скелета и умственного развития. Его недостаток снижает иммунитет, умственную и

физическую активность. Животный белок содержит незаменимые для детского организма вещества, отвечающие за кроветворение и строение костной ткани.

Умеренное количество **жиров** должно присутствовать в ежедневном рационе ребенка, так как они являются источниками витаминов А и Д.

Они, в свою очередь, повышают иммунитет, положительно влияют на рост и развитие. Растительные и животные жиры должны составлять около 15 % от дневного рациона.

Углеводы – это энергия и заряд бодрости на целый день. Их количество не должно превышать 30 % от рациона, так как превышение приводит к избыточному весу.

Если у ребенка после еды болит живот, необходимо исключить сложные углеводы в виде бобовых, картофеля и хлебобулочных изделий.

Витамины

Норма еды для ребенка составляет от 1300 до 2000 калорий в сутки. В рационе должны быть сбалансированы витамины и питательные вещества.

Обязательно включают в меню фрукты и овощи.

Главные витамины в рационе ребенка - это А и D. Они отвечают за умственное и физическое развитие. **Витамин А** поддерживает нормальный цвет кожи, участвует в формировании хорошего зрения. Он содержится в таких продуктах, как:

- Тыква.
- Абрикосы
- Болгарский перец.
- Облепиха.

Витамин D полезен с самого рождения. Он участвует в формировании костей, улучшает всасывание кальция. Его содержит:

- Куриный желток.
- Сливочное масло.
- Жирная рыба и печень трески.

Витамин С защищает организм от воздействия микробов, повышает иммунитет. Он улучшает всасывание и усвоение железа. Содержится в

- шиповнике,
- смородине,
- цветной капусте.

Для кровеносной системы важен **витамин В**. Он отвечает за работу головного мозга. Содержится в

- свиной и говяжьей печени,

- крупах.

Молочные продукты

Рассказывая детям про еду, нужно делать это как можно проще. О пользе продуктов знает каждый родитель. Кальций отвечает за развитие костного скелета.

Молочные продукты должны быть в рационе каждого ребенка:

- Творог, жирность которого не более 5 %.
- Молоко.
- Ряженка.
- Кефир.
- Натуральный йогурты без добавок.
- Сметана.
- сливочное масло.

Обязательно в ежедневном рационе должно быть сливочное масло. Если ребенок не хочет кушать творог или пить молоко, на помощь придут рецепты блюд, в которых необходимы эти продукты. Запеканки, десерты, дополненные свежими ягодами и фруктами, придется детям по душе.

Хлебобулочные изделия

Выпечку любят не только дети, но и взрослые. Специалисты рекомендуют цельнозерновой хлеб, так как он

положительно влияет на работу кишечника.

Не рекомендуется кормить детей свежее испеченной выпечкой.

Макаронеры должны быть приготовлены из твердых сортов пшеницы. Отличным решением станет домашняя лапша, сделанная своими руками.

Детям не рекомендованы покупные пельмени и вареники. Их необходимо готовить самостоятельно из проверенных продуктов. К тому же лепка пельменей сможет стать общим занятием для всей семьи.

Фрукты и овощи, каши

Еда для детей должна быть разнообразной и полезной.

Фрукты и овощи включают в рацион круглый год. Дневная норма – около 250 грамм. Свежие фрукты и ягоды – это источник витаминов и микроэлементов.

Из овощей рекомендуется готовить рагу, тушить их или запекать, а также кушать в свежем виде.

Полезны для детского организма супы, сваренные из моркови, картофеля, капусты, с добавлением зелени. Свежевыжатые соки, как из фруктов, так и из овощей, полезны и питательны. Если

нет возможности приготовить их самостоятельно, выбирают продукт, предназначенный для детского питания. Норма сока в день – не более одного стакана.

Каши станут отличным источником клетчатки, наравне с фруктами и овощами. Они улучшают работу кишечника, заряжают энергией на целый день.

Если родители не знают, что можно из еды ребенку, то каши – это лучшее решение. Самыми полезными являются:

- Перловая.
- Гречневая.
- Рисовая.
- Пшенная.
- Пшеничная.

Каши можно готовить монокомпонентные или соединять несколько видов круп вместе.

Детское питание требует от родителей тщательного подбора продуктов для приготовления блюд.

После переедания могут появиться боли после еды у ребенка, поэтому важно следить за объемом порции.

Пример ежедневного меню

Рацион ребенка делится на 4-5 равноценных приемов пищи. Часто родители задаются вопросом о том, как разнообразить меню и что приготовить. Примерный список блюд поможет решить этот вопрос:

Завтрак – важный прием пищи.

Лучшими станут каши, сваренные на молоке, куриные яйца, омлет.

Дополнить завтрак помогут бутерброды со сливочным маслом и небольшим кусочком сыра.

Из напитков самыми полезными являются отвар шиповника, какао или компот из сухофруктов.

На **обед** рекомендовано готовить супы на мясном или рыбном бульоне, с добавлением овощей или круп.

Котлетки подают с гарниром из картофельного пюре, макарон из твердых сортов пшеницы, гречки.

Напиток – кисель, компот, свежевыжатый фруктовый сок.

На **полдник** детям подают кисломолочные продукты, такие как кефир, йогурт, творог.

Дополнительно дают овсяное печенье, выпечку, фрукты.

Ужин должен быть более легким.

Отличным вариантом станет овощное рагу, вареное куриное яйцо, омлет или овощной салат.

Нельзя заставлять ребенка кушать, это плохо сказывается на работе кишечника. Для усвоения пищи на завтрак и ужин выделяется от 25 минут, на обед - около 30 минут.

Во время еды ничего не должно отвлекать ребенка.

Сбалансированное, полезное питание - это залог правильного развития ребенка. Родители должны подавать детям пример поведения за столом, прививать правильные привычки.