|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Здоровье - это состояние организма, при котором правильно, нормально действуют все его органы.**  **А знаете ли вы, что примерно 75% болезней взрослых заработаны в детские годы?**  **Триаду здоровья составляют**  **движение, закаливание, питание**  **Двигательная активность** - биологическая потребность. Для каждого возраста есть свой оптимум двигательной активности. Если сегодня вы, родители, двигаетесь меньше, чем вчера, то завтра ваши дети будут двигаться еще меньше. Потребность в движении воспитуема, но она может быть и загублена**.**  **Потребность в движении у детей дошкольного возраста:**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Возраст** | **В холодное время** | **В летний период** | | 3 года | 9000-9500 | 11000-12000 | | 4 года | 10000-10500 | 12500-13500 | | 5 лет | 11000-12000 | 14000-15000 | | 6 лет | 12500-13500 | 15500-16500 | | 7 лет | 14000-15000 | 17000-18000 |   ***Физическая нагрузка крайне необходима детям!***  Она не только тренирует сердце и сосуды, готовя к жизни, но и развивает мышцы (периферическое сердце), которые при необходимости приходят на помощь организму.  ***Чтобы ребенок развивался нормально, он должен неорганизованно заниматься любой физической деятельностью не менее двух часов, организованно - один час ежедневно.*** | **Закаливание**  Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде. Специалисты рекомендуют начинать закаливание с первых дней и проводить его регулярно. Ведь даже у детей дошкольного и младшего школьного возраста механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.  **Правильное питание**  Самое главное в здоровом питании — разнообразие. Детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда. |
|  | **Заботимся о здоровье детей**  **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  **https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1895114/da1571c6-d9a9-4959-ac95-497990f78af2/s1200?webp=false** |