|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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** |