

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад «Родничок»  
с.Верхнее Нойбера Гудермесского муниципального района»

### Консультация для родителей:

«Правильное питание — главное условие здорового  
образа жизни человека»



*Медицинская сестра  
Сараханова Шукран Шериповна*

*с. Верхнее Нойбера*

**Консультация для родителей:**

## «Правильное питание — главное условие здорового образа жизни человека»

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека. Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

### Овощи и фрукты

Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.

Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т. к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

Молочные продукты, йогурты, сыр.

Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

Жир, соль, сахар, сладости.

Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся сливочное масло, маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны, сладости, газированные напитки).

# Правильное питание



## **Психологические особенности детей раннего возраста (2 – 3 года)**

У детей 2 – 3 лет продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребёнка и взрослого; совершенствуется восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развиваются действия соотносящие и орудийные. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Интенсивно развивается активная речь детей.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями. Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребёнок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет.

К третьему году совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трёх предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии, петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трём годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

Завершается ранний возраст кризисом трёх лет. Ребёнок осознаёт себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослыми и др.

## **Психологические особенности детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)**

### **Двигательная сфера (крупная моторика)**

Ребёнок в возрасте 3 лет может несколько секунд простоять на одной ноге. Перешагивает приставным шагом препятствие высотой 25-30 см. Поднимаясь вверх по лестнице, ставит по одной ноге на каждую ступеньку; спускаясь, ставит на ступеньку обе ноги. Прыгает на двух ногах. Может ездить на трехколесном велосипеде.

### **Мелкая моторика**

Определяется ведущая, доминантная рука и начинает формироваться согласованная деятельность рук.

Рисует круг, яблоко, мячик, повторяет по показу крест, рисует человека («головонога») без туловища. Основное новообразование – наполняет рисунки конкретным смыслом, то есть отображает предметы окружающего мира. Режет ножницами, делает бахрому, вырезает из бумаги простые фигуры. Нанизывает на веревочку бусины диаметром 1,8 см. Лепет простые фигурки из пластилина. Строит башню по образцу из 9 кубиков, Копирует с модели поезд, строит после показа мост.

### **Навыки самообслуживания**

Полностью одевается сам, расстегивает «молнию», липучки, большие пуговицы, с небольшой помощью взрослых застегивает пуговицы, завязывает шнурки. Аккуратно, в определенном порядке, складывает одежду на стул. Вешает пальто.

По мере необходимости пользуется салфеткой и носовым платком. Моет руки с мылом перед едой. Под руководством взрослых ходит в туалет, снимает и надевает штанишки. Помогает мыть себя в ванне – трет тело губкой, моет руки, ноги.

### **Речевая сфера ( Понимание речи)**

Часто задает вопросы «Почему?», «Когда?», «Зачем?».

Понимает значение простых предлогов, выполняет задания типа: « Положи кубик под чашку», «Положи кубик в коробку». Ребенок понимает прочитанные, короткие рассказы и сказки со зрительной опорой и без нее. Называет практически все, за исключением одной – двух картинок из групп: животные. Люди, посуда, одежда, транспорт, мебель.

### **Активная речь**

Переход к полноценной речи.

Ребенок имеет словарный запас более 400 слов (может достигать 1500 слов). Начинают правильно произносить звуки, уточняют их произношение. В речи использует сложноподчиненные предложения, усваиваются служебные слова. Ребенок овладел множественным числом существительных и глаголов. Остается неусвоенной категория род. К 3 годам усвоен в основных чертах грамматический строй родного языка. С 3х лет устанавливается согласование прилагательных и существительных в косвенных падежах. Появляются краткие причастия. Отмечаются смешения рода у местоимений: «мая папа». Правильное употребление простых предлогов и многих союзов: *чтобы, если, потому что и т. д.*

Знает свое имя, фамилию, пол, возраст. Хорошо отвечает на вопросы. Повторяет простую фразу из 6-7 слов и 3х цифр.

### **Познавательная сфера (Игра и действия с предметами)**

Манипулирование предметом без попытки обследования.  
Подражает большому количеству действий взрослых с предметами быта.  
Появляются элементы «ролевой» игры (например, играя с куклой, говорит «я-мама», «я-доктор»). Появляются более сложные сюжетные построения.  
Включение в игру ребенка этапа «проговаривания действий».

### **Восприятие**

Восприятие ребенка произвольное.  
Легко выполняет задания на вкладывание, ориентируясь на размер:  
- собирает без помощи взрослых и речевых инструкций 3х-составную матрешку;  
- собирает 4х-составную пирамидку с учетом размера колец (если кольца одного цвета);  
- подбирает соответствующие крышки к трем коробкам разных размеров;  
- собирает 2х-3х-составную разрезную картинку.  
Правильно соотносит 4 пары одинаковых предметных картинок.  
Пытается строить вертикальные модели, понимает ошибки.

Различает, правильно показывает и знает названия 4 основных цветов: красный, желтый, зеленый, синий.  
Правильно и по назначению использует геометрические фигуры.

### **Память**

Непроизвольная.  
Ребенок помнит свои имя, фамилию, повторяет простую фразу из 6-7 слов и 3 цифры.

### **Внимание**

Непроизвольное, одноканальное гибкое, способен сам переключать внимание.  
Сознательный контроль за выполнением действий отсутствует.  
Устойчивость внимания (способность ребенка сосредотачиваться на чем либо, например, на игрушке или игровой деятельности) до 15 -20 минут.  
Находит 5-6 одинаковых изображений из 10 предметных картинок. Определяет, какого предмета не стало из трех предложенных.

### **Мышление**

Формируются элементы наглядно-образное мышления. Сенсорный интеллект. У ребенка появляются символические функции: язык, игра, «отсроченная» имитация, воспроизводящая события некоторое время спустя, а также внутренняя имитация, составляющая основу образного мышления. У малыша появляется осознание действий прошлого и действий, не связанных с непосредственным его окружением.

### **Эмоционально-волевая сфера**

Ребенок различает мальчиков и девочек. По просьбе «делится», дает игрушку другому ребенку. Появляются символические (творческие) игры.

### **Воля**

С 3 лет поведение ребенка побуждается мотивами. Выделяется ведущий мотив, который определяет поведение дошкольника. Система мотивов легко нарушается под влиянием яркого эмоционального побуждения, что приводит к нарушению хорошо известных правил.

## **Психологические особенности детей среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет)**

### **Двигательная сфера (крупная моторика)**

Взросшие возможности двигательной деятельности: ловкость, гибкость делают доступным для детей участие в разнообразных подвижных играх и упражнениях. Особенно легко дается гимнастика.

Ребёнок ходит и бегаёт, согласуя движения рук и ног. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м. Отбивает мяч о землю не менее 5 раз. Сохраняет равновесие на ограниченной площади опоры. Может ходить на лыжах, скользить самостоятельно на льду, кататься на двухколесном велосипеде. Может лазить на шведской стенке, не пропуская реек. Прыгает через скакалку.

### **Мелкая моторика**

Ребёнок в 4 – 5 лет хорошо знает правую и левую руку.

Умеет лепить предметы, состоящие из нескольких частей. Правильно держит ножницы, может резать по диагонали, вырезать круг из квадрата, раскладывать и наклеивать предметы, состоящие из отдельных частей. Сгибает прямоугольный лист пополам. Может строить дома из кубиков. Рисует красками, использует сочетания цветов. Правильно передает в рисунке форму, строение предмета, расположение частей, соотношение по величине. Его рисунки, узоры уже сложны по сюжету, а человек имеет настоящее лицо: с глазами, ртом. Срисовывает треугольник, прямоугольник. В 5 лет может начинать играть на некоторых музыкальных инструментах, вязать и вышивать.

### **Навыки самообслуживания**

Пятилетний ребенок стал значительно увереннее в самообслуживании. Помощь взрослого ему нужна прежде всего в новых условиях или в трудных случаях, в привычной обстановке он вполне самостоятелен. Он сам тщательно зашнуровывает ботинки и может завязать шнурки, легко застегивает и расстегивает пуговицы.

Пытается беречь одежду, что удается не всегда. Он может застилать свою постель.

Ест, пользуясь столовыми приборами, иногда и ножом. Использует салфетки. Перед едой обычно моет руки, сам расчесывается и пользуется носовым платком. Он с удовольствием готов помочь родителям в уборке дома или в мытье посуды и может выполнить одновременно до 2-3 поручений сразу.

### **Речевая сфера (понимание речи)**

К 5 годам ребенок способен понять абстрактные понятия. Он пытается постичь смысл общих категорий, понять, что значит счастье, справедливость, нежность,



верность и любовь. Ребенку хочется осмыслить значение слов, происхождение. Его интересует звуковая форма слова, ее мелодия и музыкальность. Малыш часами может видоизменять слово, «изобретая» новые. Умеет пересказывать небольшие литературные тексты. Отвечает на вопросы по содержанию прочитанного. Возникает интерес к юмористическим произведениям.

### Активная речь

Речь усложняется: ребенок усваивает правила грамматики, запоминает буквы. К пяти годам словарный запас превышает 2000 слов. Ребенок использует союзы и предлоги, меняет местами части речи. Довольно часто образует вопросительные предложения и может задать вопрос-предвидение: что будет? Он также задает вопрос зачем? и для чего? и этими вопросами пытается решить глобальные проблемы. Он хочет знать: что хорошо, что плохо и почему. В 5 лет ребенок уже понимает пассивную конструкцию. Он применяет будущее время, использует прошедшее. Правильно произносит все звуки родного языка. Составляет рассказ по сюжетной картинке, игрушке, предмету.

### Познавательная сфера (игра и действия с предметами)

С 5 лет – планомерное и последовательное обследование объекта. Исследуя предметы, их свойства и качества ребенок пользуется разнообразными исследовательскими действиями; умеет выделять отдельные части и характерные признаки (назначение, цвет, форма, количество, величина) предметов и живых объектов, сравнивает и группирует их по этим признакам. Ребенок имеет представления о разных видах общественного транспорта, о жизни домашних и диких животных, знает название родного города, основные трудовые действия повара, врача, названия 3-4 деревьев, одного кустарника, 2-3 птицы, бабочку, жука. Различает и называет части суток. Исключает лишнее понятие из группы объектов. Основным видом деятельности остается игра. Охотно играет со сверстниками в ролевые игры.

### Восприятие

Помимо основных цветов, ребенок уже знает многие другие. Умеет составлять целое из 4-6 частей.

Воспринимает, узнает и описывает **звуки** колокольчика, свистка, бубна, деревянных ложек, хлопка в ладоши, погремушки; **запахи**: цветочный, фруктовый, хвойный, медовый, цитрусовый, ванильный. Различает слабые-резкие, приятные – неприятные, сладкие. Различает **свойства предметов**: тяжелый – легкий, жесткий – мягкий, шершавый – гладкий, прозрачный – непрозрачный, горячий – холодный, светлый – темный, сухой – мокрый; **по материалу**: деревянный, железный, тканевый, стеклянный, бумажный и т. д. Определяет нахождение предмета, расположение предмета по инструкции в определенном месте; воспринимает **пространство**: высоко – низко, слева – справа, впереди – сзади.

**Знает**: утро, вечер, день, ночь, вчера, сегодня, завтра; соотносит события со временем его происшествя.

## Развитие элементарных математических представлений

Ребенок считает в пределах пяти (количественный счет), отвечает на вопрос «сколько всего». Сравнивает 2 группы предметов, используя счет. Сравнивает 5 предметов разной длины, ширины, высоты, раскладывая их в возрастающем порядке. Знает круг, квадрат, прямоугольник, треугольник. Определяет направления движений от себя (направо, налево, вперед, назад, вверх, вниз).

### Память

Ребёнок 4 – 5 лет отличается хорошей памятью: может запомнить большое стихотворение, даже не понимая вполне его смысл. Легко запоминает слова из иностранных языков и уже способен изучать языки.

Присутствуют элементы опосредованного запоминания.

Объем:

- зрительная образная – **5 предметов;**
- слуховая образная - **4 – 5 звуков;**
- слуховая вербальная – **5 слов;**
- кратковременная – воспроизводит **5 – 6 слов;**
- тактильная – **4 -5 предметов.**

### Воображение

Воображение ребёнка в этом возрасте ведущая функция. Происходит развитие фантазии, появление творческой активности.

### Внимание

**Переключение** – распределение внимания по двум признакам, легко переходит от одного к другому.

**Концентрация:** рассматривает привлекательную картинку в течении 15 – 20 секунд.

**Объем внимания:** составляет 5 предметов.

**Устойчивость внимания:** 15 – 20 минут.

### Мышление

К пяти годам при формировании наглядно-образного мышления действия детей, ранее осуществляемые с реальными предметами, начинают воспроизводиться без опоры на реальные вещи, то есть на уровне представлений. Малыш предваряет предметное действие. Промежуточным звеном между образным и логическим мышлением является образно - схематическое, то есть ребёнок понимает простые схемы изображений, представляя на их основе реальную ситуацию.

Проявляются элементы произвольности. Ребенок действует с предметами путем зрительного соотношения, с учетом формы и величины. При описании предмета в сравнении, классификации, использует отвлеченные категории, опираясь на существенные признаки. Пользуется обобщенными понятиями, классифицирует по частным признакам (домашние, дикие животные, виды посуды, транспорта и т. д.). Понимает элементарные причинно-следственные связи.

### **Эмоционально-волевая сфера**

Малыш переступил порог застенчивости. Теперь он уже мало упивается успехами, а, в основном, стыдится недостатками, сам презирая в себе трусость, жадность, ложь. Все это подтверждает то, что ребенок на качественно новом уровне развития в вопросах постижения себя и формируется как личность. Формируется самооценка. Ребенок, как и раньше, весь в эмоциях, но он уже умеет скрывать обиду и даже сдерживает слезы или страх. Появляются стереотипы их полового поведения, мужского или женского, что больше всего отражается в игре. Девочки предпочитают тихие, «семейные» игры, без выплеска эмоций, мальчикам необходимы азарт, соревнование, технические средства. Ребенок способен оценить свои результаты и окружающих, имеет завышенный уровень притязаний. Ребенок принимает и удерживает 3 правила в игровой ситуации и 2 правила – в учебной. Называет по пиктограмме эмоциональные состояния: радость, грусть, гнев, удивление, испуг. Умеет рассказать о своем настроении и знает способы выражения и изменения эмоциональных состояний, также определяет эмоциональные состояния у героев сказки.

### **Сфера общения.**

Потребность в общении – ведущая.

Продолжает сохраняться ситуативно - деловая форма общения со сверстниками. Сюжетно-ролевые групповые игры все чаще выступают на передний план для ребенка. Роль взрослого в игре к пяти годам почти исчезает. Налаживаются взаимоотношения со сверстниками. Играя, ребенок учится сотрудничать и различать конфликты, пытается уладить недоразумения и ссоры. Он учится проигрывать и побеждать и подчиняться большинству даже тогда, когда имеет собственное мнение.

## **Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)**

### **Осведомлённость ребёнка:**

- Ребёнок в возрасте 5 – 6 лет хорошо знает свою фамилию, имя, отчество;
- знает фамилию, имя, отчество родителей, профессию, адрес, город в котором живёт.
- **анализ:** описывает предмет по известным признакам; выполняет задание: «найди шестое», и «логические цепочки» из 3 предметов и двум признакам; исключение на основе всех изученных сообщений.

- **зрительный синтез:** из 6 частей без образца и из 6 частей – со зрительной опорой на образец.
- **сравнение предметов:** по изученным свойствам, по материалу, по расположению в пространстве, на основе зрительного восприятия, сравнение двух картинок; ребёнок должен самостоятельно называть по 5 сходств, 5 отличий.
- **обобщение:** на основе изученных свойств; по материалу; по эмоциональному состоянию; времена года, месяцы, дни недели, посуда, мебель, транспорт; выполнение операции конкретизации на основе имеющихся обобщений.
- **сериация:** по цвету – 4 оттенка; по величине – 5 предметов; по эмоциональному состоянию – 4 карточки; по свойствам – 3 предмета.
- **классификация:** на основе имеющихся обобщений по двум признакам с помощью взрослого.

### Мышление

- проявление элементов произвольности;
- проявление творческой активности;
- наглядно – действенное мышление: самостоятельно с предметом путём зрительного соотношения, с учётом формы и величины;
- наглядно – образное: понимает простые схемы изображений, представляя на их основе реальную ситуацию.
- при описании предмета в сравнении, классификации, использует отвлечённые категории, опираясь на существенные признаки;
- пользуется обобщенными понятиями, классифицирует по частным признакам (домашние, дикие животные, виды посуды, транспорта и т.д.)
- словесно – логическое: находит простые аналогии – антонимы и синонимы; определяет логические последовательности событий (по серии, сюжетные картинки);
- понимают элементарные причинно – следственные связи

### Внимание

- **переключение внимания** – распределение внимания по двум признакам, легко переходит от одного к другому;
- **концентрация внимания:** рассматривает привлекательную картинку в течение 15 – 20 секунд;
- **объём внимания** – 5 предметов
- **устойчивость внимания** – 15 – 20 минут;
- концентрация:** находит в рисунке контура известное изображение, имеющего до 4 мелких деталей, при средней плотности штриховки; выделяет в рисунке 5 контуров предметов, наложенных частично.

### Эмоционально – волевое развитие:

- Ребёнок в 5 – 6 лет способен оценить свои результаты и результаты окружающих людей;
- имеет завышенный уровень притязаний;

- потребность в общении ведущая;
- общение со взрослыми – внеситуативно – личностное;
- в общении со сверстниками происходит переход от ситуативно – деловой формы к внеситуативно – деловой;
- ведущая деятельность - сюжетно – ролевая игра;
- принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и 2 правила – в учебной ситуации;
- называние, узнавание по пиктограмме эмоциональных состояний: радость, грусть, гнев, удивление, испуг;
- умение рассказать о своём настроении;
- знание способов выражения и изменения этих эмоциональных состояний;
- умение определить эмоциональное состояние у героев сказки;

### **Восприятие:**

- ребёнок в 5 – 6 лет хорошо **понимает эмоциональные состояния**: радость, грусть, гнев, удивление, испуг; узнавание, называние, соотнесение;
- **Воспринимает звуки**: колокольчик, свисток, бубен, деревянные ложки, хлопки в ладоши, погремушка; узнавание, описание, (громкий – тихий, низкий – высокий, звонкий – глухой), подражание.
- **Способен воспринимать запахи**: цветочный, фруктовый, хвойный, медовый, цитрусовый, ванильный; узнавание, описание, (слабый – резкий, приятный – неприятный, сладкий)
- **свойство предметов**: тяжёлый – лёгкий, жёсткий – мягкий, шершавый – гладкий, прозрачный – непрозрачный, горячий – холодный, светлый – тёмный, сухой – мокрый; по материалу: деревянный, железный, тканевый, стеклянный, бумажный и т.д.
- **пространство**: высоко – низко, слева – справа, впереди – сзади; определение нахождения предмета, расположение предмета по инструкции в определённом месте.
- **времени**: утро, вечер, день, ночь, вчера, сегодня, завтра; соотнесение события со временем его происшествия.

### **Память:**

- **зрительная образная**: объём – 5 предметов;
- присутствуют элементы опосредованного запоминания.
- **слуховая образная**: объём – 4 – 5 звуков;
- **слуховая вербальная**: объём – 5 слов;
- **долговременная**: рассказывают стихи, сказку;
- **кратковременная**: воспроизводит 5 – 6 слов;

### **Воображение:**

- Воображение является ведущей функцией;
- Активно развивается фантазия;
- Проявляется творческая активность;