

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33» города Бийска**

ПРОЕКТ

«Здоровое питание»

Старшая группа

**Казанцева Анастасия Сергеевна,
воспитатель**

г. Бийск, 2020

Краткая аннотация проекта

Проект «Здоровое питание » (далее Проект) направлен на формирование представлений о здоровом питании, о бережном отношении к своему здоровью, у детей и их родителей.

Проект краткосрочный, реализуется в течение 10 дней. Участниками проекта были выбраны дети старшей группы. В проекте задействованы воспитатели, родители.

Проект предполагает использование разнообразных форм проведения занятий с детьми. Образовательная деятельность в рамках проекта осуществляется в ходе режимных моментов; в ходе самостоятельной деятельности детей; включается в организованную образовательную деятельность; при проведении подвижных, дидактических игр; в экспериментировании и опытно-исследовательской деятельности. В процессе реализации проекта дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания.

Проект адресован педагогам дошкольных учреждений для работы с детьми по формированию представлений о здоровом питании, бережном отношении к своему здоровью, полезен и для родителей.

Тема проекта: «Здоровое питание»

Тип проекта: образовательный

Вид проекта: краткосрочный, групповой – 10 дней

Участники проекта: дети старшей группы, родители воспитанников, воспитатели группы.

1. Актуальность проекта:

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. Состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, кириешек, Чупа - чупсов и т.д.

У детей формируются искаженные взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний, времени. Во многих семьях привыкли кушать соленое, жареное, жирное, копченое, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия. Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание.

2. Цель проекта: пропаганда здорового питания среди детей и их родителей, создание условий для формирования знаний детей и их родителей о здоровом питании.

3. Задачи проекта:

1. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека.

2. Закреплять знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят.

3. Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы (анализ, синтез, умозаключения).

4. Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.

5. Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

6. Вовлечь детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

4. Основные виды детской деятельности: познавательная, игровая, двигательная, коммуникативная, изобразительная, восприятие художественной литературы.

5. Формы, методы и приемы работы:

Формы:

- **Организованная образовательная деятельность** (Ознакомление с окружающим миром);

- **Совместная деятельность с детьми** (Беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций);

- **Самостоятельная деятельность детей** (Рассматривание иллюстраций, плакатов, энциклопедий, фотографий);

Взаимодействие с семьей (анкетирование родителей, беседы с родителями о важности реализации проекта; консультации для родителей по теме проекта; творческие работы детей совместно с родителями; оформление информационных папок, буклетов в родительских уголках).

Методы и приемы:

- **Наглядные** (наблюдение, демонстрация иллюстраций, предметов).

Приемы: показ способов действий, показ образца;

- **Словесные** (беседа, рассказ, чтение).

Приемы: вопросы, объяснение, пояснение, педагогическая оценка;

Практические (настольно-печатные, дидактические, сюжетно-ролевые игры; элементы инсценировки; театрализованные игры).

6. Результативность проекта (предполагаемый результат):

Расширены знания детей о правильном и здоровом питании человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным. Получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для детей; грамотно и творчески подойдут к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

7. Оценка эффективности проекта: у детей сформированы знания о правильном питании, о необходимости заботы о своем здоровье.

8. Диагностический инструментарий: наблюдение.

9. Содержание проекта

Срок реализации	Форма работы	Место проведения	Ответственный
I этап - Подготовительный			
22 октября (четверг)	Изучение литературы, тематических интернет – сайтов;	Методический кабинет	Воспитатель
23 октября (пятница)	Постановка целей и задач		
	Разработка конспектов занятий и других мероприятий, подготовка распечаток, иллюстраций, подбор книг для рассматривания и чтения по возрасту, картотеки дидактических игр	Методический кабинет	Воспитатель
	Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»: выявить уровень просвещенности родителей по данному вопросу (Приложение 6)	Приемная	Воспитатель
II этап - Основной			
26 октября (понедельник)	Беседа «Что значит здоровое питание» (Приложение 1)	Группа	Воспитатель
	Просмотр иллюстраций «Полезные продукты»	Группа	Воспитатель
	Просмотр мультфильма «Жила была принцесса»	Группа	Воспитатель
	Экспериментальная деятельность «Угадай на вкус» (Приложение 2)	Группа	Воспитатель

	Подвижная игра «Съедобное - несъедобное» <i>(Приложение 3)</i>	Группа	Воспитатель
	Взаимодействие с родителями Папка передвижка «О правильном питании и пользе витаминов» <i>Приложение 6</i>	Приемная	Воспитатель
27 октября (вторник)	Беседа «Витамины и их влияние на здоровье» <i>(Приложение 1)</i>	Группа	Воспитатель
	Д/и « Узнай по описанию» <i>(Приложение 4)</i>	Группа	Воспитатель
	Просмотр иллюстраций « Вредные продукты»	Группа	Воспитатель
	Рисование « Продукты, в которых есть витамины»	Группа	Воспитатель
	Подвижная игра « Передай овощ, фрукт» <i>(Приложение 3)</i>	Группа	Воспитатель
	Чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодному не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем»	Группа	Воспитатель
28 октября (среда)	Беседа « Вкусно – не всегда полезно» <i>(Приложение 1)</i>	Группа	Воспитатель
	Опыт « Вредные продукты» <i>(Приложение 2)</i>	Группа	Воспитатель
	Д/и « Назови лишний продукт» <i>(Приложение 4)</i>	Группа	Воспитатель
	Подвижная игра « Полезное – вредное» <i>(Приложение 3)</i>	Группа	Воспитатель
	Стихотворение Э.Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду» <i>(Приложение 5)</i>	Группа	Воспитатель
29 октября (четверг)	Беседа «Для чего нужно соблюдать режим дня и режим питания» <i>(Приложение 1)</i>	Группа	Воспитатель
	Д/и «Расположи картинки правильно «Мой день» <i>(Приложение 4)</i>	Группа	Воспитатель
	Лепка « Овощи для салата»	Группа	Воспитатель
	Приготовление овощного салата	Группа	Воспитатель
	Игра хоровод «Кабачок» <i>(Приложение 3)</i>	Группа	Воспитатель

	Взаимодействие с родителями Консультация «Режим дня и его значение в жизни ребенка» (Приложение 6)	Приемная	Воспитатель
30 октября (пятница)	Беседа «Что мы кушаем в детском саду?» (Приложение 1)	Группа	Воспитатель
	Экскурсия на кухню детского сада		
	Рисование «Нарисуй полезный продукт и сделай ему рекламу»	Группа	Воспитатель
	Аппликация «Чудо – дерево» (полезные продукты)	Группа	Воспитатель
	Д/и «Подбери предметы» (Приложение 4)	Группа	Воспитатель
	Взаимодействие с родителями «Фото любимого блюда ребенка и рецепт от мамы»	Группа	Воспитатель
2 декабря (понедельник)	Беседа «Что можно приготовить из молока» (Приложение 1)	Группа	Воспитатель
	Рассматривание иллюстраций блюд и продуктов из молока	Группа	Воспитатель
	Чтение рассказа Н.Ю. Чуприна «Молоко, йогурт и кефир». (Приложение 5)	Группа	Воспитатель
	Д/и «Разрезные картинки». (Приложение 4)	Группа	Воспитатель
	Загадки об овощах и фруктах. (Приложение 5)	Группа	Воспитатель
	Подвижная игра- эстафета «Поможем маме разобрать сумки» (Приложение 3)	Музыкальный зал	Воспитатель
3 декабря (вторник)	Беседа «Зависит ли наше здоровье от питания?» (Приложение 1)	Группа	Воспитатель
	Д/и «Где живет витаминка» (Приложение 4)	Группа	Воспитатель
	Опытно-экспериментальная деятельность: «Посадка лука» (Приложение 2)	Группа	Воспитатель
	Чтение рассказов Н.Ю. Чуприна «День рождения», «Интересный разговор», «Две мышки» (Приложение 5)	Группа	Воспитатель
	Беседа «В каких продуктах живут витамины» (Приложение 1)	Группа	Воспитатель

	Взаимодействие с родителями Показ фотоальбома с рецептами от наших мам	Группа	Воспитатель
III этап - Заключительный			
4 декабря (среда)	Фото отчет проведения проекта	Группа	Воспитатель
	Развлечение « Правильно питайся – сил набирайся»(Приложение 7)	Группа	Воспитатель

10. Дальнейшее развитие проекта.

С целью повышения интереса к здоровому питанию необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Предполагается адаптация проекта для детей старшей группы детского сада.

Список литературы:

1. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
2. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду: КН. Для воспитателя дет. Сада. – 2-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 1991. – 160 с.: ил. – ISBN 5-09-001629
3. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников» Детство-Пресс 2013;
4. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская — М.: ЛИИКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.
5. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г., «Разговор о правильном питании» [Текст]: Методическое пособие для педагогов. Москва ОЛМА медиа группа, 2008.
6. Интернет ресурсы

**Беседы с детьми по формированию положительного отношения
к здоровому питанию**

Беседа: «Что значит здоровое питание»

Цель: Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое - то время может, но совсем недолго. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

Дети: ответы

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: ответы

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Тогда отгадайте загадки:

1. Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (*салат*)

2. Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый (*сок*)
3. Знай, корове нелегко
Делать детям (*молоко*)
4. Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (*сметану*)
5. Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех (*хлеб*)
6. Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (*щи*)
7. За окном зима иль лето
На второе нам – (*котлета*)
8. Ждем обеденного часа-
Будет жаренное (*мясо*)
9. Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (*крупы*)
10. Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (*продукты*)

Воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: ответы

Воспитатель: а вот Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное не переedayте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Не надо есть жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей много, а здоровье одно.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты надо есть, чтобы вырасти здоровым?

Дети: ответы

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

Беседа «Витамины и их влияние на здоровье»

Цель: Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.

Воспитатель: Ребята, кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Дети: ответы

Воспитатель: Это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать. Ребята, а

вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете?

Дети: Ответы

Воспитатель: Нужно закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

Физ. минутка

Пейте все томатный сок, (Ходьба на месте)

Кушайте морковь! (руки к плечам, руки вверх.)

Все ребята будете (руки на пояс, наклоны в сторону)

Крепкими и ловкими (руки на пояс, приседания.)

Грипп, ангину, скарлатину - (руки на пояс, прыжки)

Все прогонят витамины! (ходьба на месте)

Воспитатель: А что мы с вами делаем в детском саду для того, чтобы быть здоровыми и не болеть?

Дети: ответы

Воспитатель: Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, наша няня открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины **А, В, С.**

Воспитатель: Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут - **А, В, С, Д, Е.**

Воспитатель: А вы знаете, где живут витамины?

Дети: ответы

Воспитатель: Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Воспитатель: **Витамин А** – очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт

Витамин В – способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам!

Витамин С – укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он!

Воспитатель: Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки, нужно кушать витамин А. Живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А?

Дети: Ответы

Воспитатель: Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

Воспитатель: Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. В каких продуктах можно найти витамин С?

Дети: ответы

Воспитатель: В лимоне, апельсине, мандарине и пр.

Воспитатель: витамин В в каких продуктах содержится?

Дети: ответы

Воспитатель: Источниками витаминов группы В являются не только продукты животного происхождения, но и растительные – например, зеленые листовые овощи. Восполнить суточную норму витаминов можно с помощью злаков, мяса, яиц, картошки, макарон, орехов, печени и так далее.

Воспитатель: - Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные и в каких продуктах содержатся витамины.

Воспитатель: мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна – витаминная еда!

Беседа «Вкусно не всегда полезно»

Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Воспитатель: Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет. «Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилось беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

Воспитатель: Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Воспитатель: Как вы думаете, почему Незнайка заболел?

Дети: ответы

Воспитатель: Потому что он ел одни сладости, а витамины не употреблял. А мы же знаем что, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например **витамин А** очень важен для зрения. **Витамин В** способствует хорошей работе сердца, а **витамин Д** делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем

жире неподверженным к простудам. Если все – таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?

Дети: Ответы

Воспитатель: Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

Воспитатель: А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти. Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В

Очень важно спозоранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить
Он спасет от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Но а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Прослушав эти стихи давайте повторим в каких продуктах содержится витамины А,В,С,Д.

Дети: ответы

Воспитатель: **Витамин А** содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей. **Витамин В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

Физкультминутка «Обжорка»

Один пузатый здоровяк (*округлое движение обеими руками вокруг живота*)

Съел десяток булок натошак (*выставить перед собой все пальцы*)

Запил он булки молоком (*изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него*)

Съел курицу одним куском (*широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту*)

Затем барашка он поджарил (*показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного направил (*погладить живот*)

Раздулся здоровяк как шар (*изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору тут хватил удар (*ударить слегка ладонью по лбу*).

Воспитатель: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержится витамин А,Б,С,Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

Дети рисуют продукты.

Воспитатель: Ребята, какие вы узнали полезные продукты?

Дети: ответы

Воспитатель: Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим.

Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

Беседа «Для чего нужно соблюдать режим дня и режим питания»

Цель: формировать умение правильно распределять свое время; развитие внимания, самоконтроля; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Воспитатель: Сегодня мы будем с вами говорить о режиме дня. Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать:

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять...

Дети: Часы

Воспитатель: Ребята, наш организм имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит?

Ответы детей. (*Посасывает в желудке, урчит в животе, и т.д.*)

Воспитатель: Это ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать. Вечером

вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться. В чём дело?

Ответы детей.

Воспитатель: А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок- организм рассердится, поссорится с вами. Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложитесь спать, а заснуть никак не можете. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Воспитатель: Знаете ли вы режим дня в своём детском саду?

(Вспоминаем, когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают).

Ответы детей.

Воспитатель:

Какой режим дня у вас в выходные дни?

Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Когда это бывает?

Ответы детей.

(При ответах детей воспитатель объясняет детям, что не нужно много времени проводить у телевизора, что устают ваши глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка).

Воспитатель: Сейчас я вам прочту стихотворение «О режиме дня»:

Завтрак, полдник,

Днём обед и вечерний ужин

Для здоровья малышам

Режим питания нужен!

Кушай правильно, дружок,

Вовремя и в меру.

Подрастать ты будешь в срок

Здоровым непременно

Тих, невидим, невесом,

В гости к нам приходит сон.

За собой зовёт в кроватку,

Спи, малыш, в ней сладко-сладко.

Все спят ночью, но и днём

Мы немного отдохнём.

За полдня устали слишком,

Надо сделать передышку.

Голове, рукам у нас,

Нужен отдых – тихий час.

Воспитатель: Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

Беседа « Что мы кушаем в детском саду»

Цель: показать детям, что в детском саду мы питаемся правильно, по режиму.

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, что мы кушаем в детском саду?

Ответы детей

Воспитатель: Давайте вспомним, что мы всегда едим на завтрак.

Дети: Кашу молочную, хлеб с маслом, чай или кофе.

Воспитатель: Как вы считаете, это полезная еда? Почему?

Ответы детей

Воспитатель: Каша - очень полезный и неотъемлемый продукт детского питания. Она богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой, углеводами и белками. Белки – ценный строительный материал для клеток растущего организма, поэтому очень важно включать в меню малышей каши.

Перловая и ячневая каши похожи. Их можно назвать кашами красоты. Они нормализуют обмен веществ, очищают организм от токсинов, поскольку содержат много клетчатки. Перловая и Ячневая каши малокалорийны, но отлично насыщают организм и заряжают энергией. Еще они полезны для роста волос, укрепления костей и зубов. Перловка, также, содержит лизин (борется с вирусами) и важный микроэлемент – селен.

Гречневая каша - это кладезь витаминов группы В. Также она богата калием, кальцием, магнием, железом, марганцем. Гречневая каша благотворно влияет на работу сердца, желудочно-кишечного тракта, повышает гемоглобин (лучше в сочетании в витамином С), ее белок легко усваивается организмом.

Рисовая каша, даже больше чем гречневая, богата на витамины группы В. Поэтому благотворно влияет на нервную систему. Вот именно поэтому на завтрак нам в детском саду дают каши на завтрак.

Воспитатель: Что мы кушаем на обед?

Дети: Суп, хлеб, гарниры, рыба, мясные продукты, компот.

Воспитатель: Как вы считаете, это полезная еда?

Ответы детей

Воспитатель: Вкусный суп! Правильное питание – это основа здоровья человека. Одной из самых важных составляющих детского меню в детском саду являются первые блюда. Супы – это источник энергии и главный поставщик питательных веществ, так необходимых растущему организму. Ежедневно в меню детского сада входят различные виды супов.

Воспитатель: Какие супы мы кушаем в детском саду?

Дети: гороховый, борщ, щи, рассольник, суп с клецками и др.

Воспитатель: Но, чтобы детки получили и другие витамины, вас обязательно кормят мясными, рыбными продуктами, а так же различными гарнирами, чтобы быть сытым и получить все витамины за обед, нужно съесть и первое блюдо и второе. А так же пить различные компоты.

Воспитатель: А что мы кушаем на полдник?

Дети: Булочки, пирожки, кашу, молочные продукты.

Воспитатель: Как вы считаете это полезная еда?

Ответы детей.

Воспитатель: При употреблении молочнокислых продуктов мы получаем такие витамины как Кальций. Все молочные продукты рекордсмены по содержанию кальция. Он просто необходим для наших костей, для нервной системы. Особенно кальций необходим для растущего организма детей, чтобы кости развивались должным образом и зубы были крепкими. Витамин А. Очень ценный витамин для иммунитета, для красоты кожи, ногтей, укрепления зрения. Витамин D. Всем известно, что этот витамин необходим для усвояемости кальция, в молочных продуктах есть и кальций и витамин D, некоторые продукты содержат только кальций, поэтому для его хорошего усвоения мы должны еще и употреблять продукты, содержащие витамин D. Белок. Это основной элемент из него состоят наши мышцы и кости. Главный строитель нашего организма. Вот видите, сколько витаминов содержится в молочнокислых продуктах, а это значит, кто пьет йогурты, снежки, кефиры, те свой организм наполняют витаминами. А те кто не пьет, ваш организм страдает, давайте пообещаем пить молочнокислые продукты. Полдник нужно обязательно съесть, что бы были силы до ужина!

Воспитатель: Ребята, наша беседа подошла к концу. Как вы думаете в детском саду здоровое питание?

Ответы детей.

Воспитатель: У меня к вам большая просьба – давайте кушать все, что вам дают в детском саду, ведь в детском саду разработано специальное меню, которое дает вам силы, заряжает вас энергией.

Беседа « Что можно приготовить из молока»

Цель: Формировать у детей представления о пользе молока для организма человека. Закрепить знания детей о пользе молока и молочных продуктов.

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о молоке и молочных продуктах. Кто же из вас знает, откуда к нам приходит молоко?

Ответы детей

Воспитатель: Давайте ответим на вопросы.

Воспитатель: Как называют детеныша коровы?

Дети: теленок

Воспитатель: Что коровы производят?

Дети: молоко

Воспитатель: что у коровы на голове?

Дети: рога

Воспитатель: Посреди двора стоит копна, спереди вилы, сзади метла.

Дети: корова

Молодцы, дети ответили на все вопросы

Воспитатель: О великое чудо природы,
Белоснежный источник добра,

Воспевайте вы все эту оду,
Это ода в честь молока.
Молоко – это первый напиток,
Молоко – это наша судьба,
Молоко – это наша защита,
Молоко буде пить мы всегда!
Молоко, молоко для здоровья нам дано!
Молочные продукты – это замечательно!
Очень вкусно и питательно!
Молоко всем помогает,
Зубы, дёсны укрепляет.
Чувствуешь себя легко,
Если пьёшь ты молоко.
С ним расту я по часам
И совет хороший дам:
Вместо пепси, лимонада
Молоко пить чаще надо.

Воспитатель: А теперь с помощью загадок вы узнаете, что делают из молока.

Белая водица
Всем нам пригодится.
Из водицы белой
Все, что хочешь, делай:
Сливки, простоквашу,
Масло в кашу нашу,
Творожок на пирожок,
Кушай, Ванюшка, дружок!
Дети: Молоко

Очень любят дети
Холодок в пакете.
Холодок, холодок,
Дай лизнуть тебя разок!
Дети: Мороженое.

Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас ...
Дети: Сметана

Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы ...

Дети: Творог

Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это ...

Дети: Сыр

Мы на хлеб его намажем
И добавим к разным кашам.
Кашу не испортят точно
Бело-желтые кусочки.

Дети: Масло

Воспитатель: Большой путь совершает молоко, от зеленых лугов до красиво украшенной упаковки, прежде чем попасть к нам на стол. Вы знаете, что молоко и молочные продукты это не только вкусно, но и очень полезно. Как вы думаете, почему?

Ответы детей

Воспитатель: В нем много витаминов, и полезных молочных бактерий. Высокая пищевая ценность молока состоит в том, что оно содержит около 200 жизненно необходимых для человека веществ: до 20 аминокислот, около 60 жирных кислот, целый набор сахаров, большое количество минеральных веществ, все виды витаминов, известных в настоящее время, фосфатиды, ферменты, гормоны, микроэлементы, и другие вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма человека. Это исключительный продукт среди продуктов животного происхождения, необходимый в питании детей всех возрастных групп.

Давайте напоследок споем песенку «На лугу пасутся...». Хорошо дети, а о чем сегодня у нас была беседа?

Ответы детей

Воспитатель: Что вы нового узнали?

Ответы детей

Беседа «Зависит ли наше здоровье от питания»

Цель: демонстрация значимости правильного питания для здоровья человека.

Воспитатель: Прежде чем начать нашу беседу, я задам вам несколько вопросов. Что такое здоровье? От чего зависит наше с вами здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: От образа жизни, режима работы и отдыха, занятий спортом и от того, чем и как мы питаемся. Сегодняшний наш разговор мы посвятим наиболее важному элементу, влияющему на наше здоровье – правильному питанию. Я расскажу вам историю. У мальчика Миши наступило день рождение, мама приготовила много вкусных салатов из овощей, фруктов, котлеты с картофельным пюре, и сварила ягодный компот. На столе было много вкусного и полезного, потом

мама принесла конфеты и торт со свечами к чаю. - Вот было бы здорово кушать только торт вместо салатов и котлет! – мечтательно произнес Миша.

Воспитатель: Как вы считаете, знает ли мальчик, что только полезная пища нужна для здоровья нашего организма?

Ответы детей

Воспитатель: Любителям сладкого, сухариков, кетчупов, майонезов, газированных напитков, которые содержат химические пищевые добавки, следует знать, что быстрая еда, с красивым названием "Фаст Фуд", не просто вредна для нашего организма, а очень опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. Наш желудок и кишечник не приучены к такой жирной и тяжелой пище. Она не содержит никаких полезных веществ. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу каши из различных круп, первые блюда на обед и множество овощей, фруктов и ягод. Все продукты для правильного питания можно расположить в виде пирамиды. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия. В рационе взрослого и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: овсяная, гречневая, рисовая, пшенная. В ней содержится грубая клетчатка, которая просто необходима для нашего кишечника. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи. В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, но мы кушаем их намного меньше, а ведь ягоды, фрукты и овощи - настоящий клад витаминов. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты. Мы привыкли считать все это основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его переваривание в желудке требуется 6-8 часов, наш организм устает, мы чувствуем усталость и сонливость. Нужно помогать организму и с мясом съедать салат или свежую зелень, а употреблять мясо 2-3 раза в неделю.

Сардельки, сосиски, колбасы включают в себя различные искусственные пищевые добавки, поэтому вряд ли приносят пользу. Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но переваривается быстрее мяса. В ней содержатся жирные кислоты и различные минеральные вещества полезные для нас. Молоко обеспечивает организм практически всем необходимым. А в кефирах и йогуртах, к тому же, содержатся полезные бифидобактерии, формирующие иммунитет человека. На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости. В пирамиде им мало отводится места, так же мало их, должно быть и в нашем рационе. Детям особенно важна правильная пища, растущий организм нуждается в питательных веществах, в витаминах. Не только пища, но и режим питания нужно соблюдать для правильного роста и развития ребенка.

Воспитатель: Давайте попробуем составить правильное меню, я называю продукты, а вы будите относить их к завтраку, обеду, полднику или ужину.

Воспитатель: Молочная рисовая каша, чай, хлеб с маслом.

Дети: Завтрак

Воспитатель: Суп с фрикадельками, картофельное пюре, рыба, капустный салат

Дети: Обед

Воспитатель: Творожная запеканка, какао, хлеб.

Дети: полдник

Воспитатель: Кефир, печенье

Дети: ужин

Воспитатель: Мы поговорили с вами о еде, какая нужна, важна, а какая опасна и вредна. Теперь вам известны продукты правильного питания. Скажите, много полезного вы узнали? Постараетесь питаться правильно?

Ответы детей.

Беседа «В каких продуктах живут витамины»

На доске у воспитателя картины с изображением овощей, фруктов, ягод, хлебных изделий. На столе продукты с игрового уголка. В гости к детям приходит Незнайка.

Воспитатель: Ребята, к нам сегодня в гости пришел Незнайка, поздоровайтесь с ним. Он любит покушать, а вы любите покушать?

Воспитатель: Какое самое любимое блюдо готовит ваша мама?

Ответы детей

Воспитатель: Посмотрите ребята, Незнайка принес картины для нас, много продуктов и спрашивает у нас: какие полезные продукты, а какие нет. Давайте мы с вами сегодня расскажем Незнайке о том, что надо кушать для нормального развития и роста нашего тела. Воспитатель рассказывает: тело должно получать с пищей все, что ему необходимо для жизни, чтобы помочь телу, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду. Сейчас мы об этом узнаем.

Воспитатель: Ребята, подойдите к столу (дети подходят к столу и называют продукты, лежащие на столе: рыба, яйцо, сосиски, жареная курица).

Воспитатель: Это белки, они формируют наше тело и поддерживают его в форме, благодаря белкам человек нормально растет.

Дети подходят ко второму столу, на котором лежат картофель, макароны, хлеб, печенье, сахар.

Воспитатель: Это ребята углеводы. Они дают энергию, развивают выносливость, благодаря углеводам человек активно работает, двигается, занимается спортом.

Воспитатель: Ребята, Незнайка приглашает вас к третьему столу. Назовите продукты, которые вы видите на столе.

Дети: молоко, йогурт, сыр, орехи

Воспитатель: Это ребята жиры. Они накапливают энергию, развивают мозг. Когда человек болеет, то именно энергия жиров помогает бороться с болезнью.

Воспитатель: Ребята, давайте еще раз назовем для Незнайки вещества, которые так нужны нашему телу: белки, углеводы, жиры.

Физминутка «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

Воспитатель приглашает детей сесть за столы.

Воспитатель: Ребята, еще в нашей жизни есть шесть разных витаминов, которые тоже очень помогают развитию нашего тела.

Послушайте загадку:

Красный спрятан корешок
Сверху виден лишь вершок,
А подцепишь ловко
И в руках ... (морковка).

Дети называют, показывают картину на доске.

Воспитатель: Это ребята витамин А - для зрения и кожи. Давайте расскажем Незнайке, какие блюда можно приготовить из моркови.

Ответы детей.

Послушайте еще загадку:

Там на грядке вырос куст,
Слышно только хруст, да хруст.
В щаж, в солянке густо -
Это я ... (капуста).

Воспитатель: Это витамин С - для сопротивляемости болезням. Следующая загадка

Вот горит костер нам ярко
Сядем рядом - очень жарко.
А потух огонь немножко -
В сласть печеная ... (картошка).

Воспитатель: Это витамин В - для пищеварения.

Воспитатель загадывает следующую загадку:

Хоть он совсем не хрупкий,
А спрятался в скорлупку.
Из плодов он тверже всех
Называется... (орех).

Воспитатель: Это ребята витамин Е - против старения. Послушайте загадку:

Всех крупнее и краснее
Он в салате всех вкуснее
И ребята с давних пор
Очень любят ...(помидор).

Воспитатель: Это ребятки витамин К - для свертываемости крови.

Воспитатель: И последняя ребятки загадка:

Жидкая, но не вода
Белая, не снег... (молоко).

Воспитатель: Это витамин D - для роста.

Воспитатель: Молодцы ребята! Загадки отгадали, Незнайке очень понравилось у нас. Он сегодня много узнал о витаминах, о полезных продуктах, о разнообразной еде, в этом вы помогли ему, ребята.

Экспериментальная деятельность и опыты

«Узнай на вкус»

Цель: Упражнять детей в определении вкуса и запаха овощей и фруктов. Активизировать речь детей. Развивать память, сосредоточенность, выдержку.

Игровые правила. Не глядя на овощ (завязать глаза), определять его вкус, по запаху; правильно называть вкус словом, отгадать по запаху, что за овощ и фрукт терпеливо ждать, когда будет дан овощ и фрукт для пробы. Остальные дети терпеливо молчат, не подсказывают.

Игровые действия. Завязать глаза, не подглядывать, не торопиться с ответом, тщательно определить на запах затем на вкус и дать тогда уже ответ. Тому, кто ошибется, дают возможность попробовать другой овощ или фрукт. Найти целый овощ или фрукт на столе.

Ход игры- эксперимента. На столе на подносе лежат фрукты и овощи, знакомые детям: помидор, огурец (свежий и соленый, морковь, капуста, репа, редис; яблоко, груша, слива, бананы, виноград. На другом подносе эти овощи и фрукты разрезаны на небольшие кусочки на каждого ребенка. Здесь же находятся бумажные салфетки (либо зубочистки для каждого ребенка). Воспитатель с подносом обходит всех играющих. К кому подойдет, тому завязывает глаза, кладет на салфетку один кусочек овоща или фрукта и просит ребенка сначала определить на запах, а затем взять этот кусочек в рот. Тот, не подглядывая, отгадывает по вкусу и запаху название овоща или фрукта. Затем находит овощ или фрукт на столе. И так воспитатель ходит до тех пор, пока все дети будут вовлечены в игру.

Игра заканчивается перечислением принесенных овощей или фруктов, определением вкуса каждого из них.

Организуя игры, следует помнить о гигиенических требованиях: нельзя с одной вилки давать всем детям для пробы овощи или фрукты, использованные салфетки надо класть на отдельный поднос (или пользоваться зубочистками из расчета на каждого ребенка, на каждый фрукт и овощ). В игре участвуют все дети, но можно играть и с небольшими подгруппами ребят.

«Посадка лука»

Воспитатель: Ребята, я принесла вам корзинку, а что в ней лежит, вы узнаете, если отгадаете мою загадку (*показывает корзинку, накрытую салфеткой*) «Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает»

Дети: Лук

Воспитатель: Молодцы — это лук. Про лук еще говорят: «Лук домашний доктор — он исцелит любой недуг». «Вместе взрослые и дети ешьте лук и не болейте!». А почему говорят: «Лук — от семи недугов?». Как вы думаете?

Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы ребята, лук помогает при простудных заболеваниях. Ребята, а как можно получить зеленый лук?

Ответы детей

Воспитатель: Правильно, можно лук посадить на грядке. Но на улице зима, лежит снег и холодно. Мы не сможем посадить лук. Может быть, можно вырастить лук дома?

Ответы детей

Воспитатель: Молодцы, мы можем лук вырастить на подоконнике.

Воспитатель: Ребята возьмите каждый по луковицы. *(Дети подходят и берут луковицы)*

Воспитатель: Посмотрите на луковицу и скажите, какого она цвета? Какой формы, лук - твердый или мягкий?

Ответы детей

Воспитатель: Ребята посмотрите на шелуху, это «шуба» про которую говорилось в загадке.

Воспитатель: А сейчас я разрежу луковицу и дам вам понюхать лук. Чем пахнет?

Ответы детей

Воспитатель: А почему вы плачете?

Ответы детей

Воспитатель: Да, лук щиплет глаза и заставляет всех плакать. Лук очень горький, но и полезный, в нем много витаминов. Если лук посадить в землю или поставить в стакан с водой, то из луковицы вырастут зеленые листики – стрелки. Еще в народе эти стрелки называют перо и добавляют в салат. В них много витаминов, поэтому его надо есть ежедневно, чтобы вырасти большими, здоровыми и не болеть.

Воспитатель: Ребята, сегодня я вам покажу, как надо сажать лук в землю *(воспитатель на стол ставит стаканы наполненные землей, лейку с водой и салфетки).*

(Дети становятся вокруг стола.)

Воспитатель: А что нужно для роста лука, как вы думаете?

Ответы детей

Воспитатель: Правильно земля, вода и солнце *(воспитатель показывает детям алгоритм роста лука).* Воспитатель показывает детям, как правильно сажать лук.

Воспитатель: Теперь я предлагаю каждому из вас посадить свою луковицу в свой стаканчики. *(Затем вытирают руки влажными салфетками).* *(Когда все дети справятся с заданием, воспитатель показывает ребятам, как поливать лук).*

Воспитатель: Ребята теперь мы будем наблюдать за луком, и рисовать, как он растет.

«Вредные продукты»

Опыт 1: В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

Опыт 2. Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладем его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй.

Вывод: чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

Опыт 3: В одном стаканчике налит газированный напиток, во второй стаканчик положите картонную воронку с ватным тампоном, и переливаем сюда напиток.

Вывод: Ватный тампон окрасился в цвет газированного напитка, а значит в ней красители, а это вредно для здоровья, может заболеть живот, голова, печень, портятся зубки.

Опыт 4: в бутылку с кока-колой добавить сахар или соль.

Вывод: напиток перельется через горлышко, значит в нем много газов, а это вредно для организма, для желудка.

Опыт 5: в стакан с пепси каждый ребенок кладет развернутые жевательные конфеты,

Вывод: напиток будет переливаться из стакана, значит в нем много газов, а это вредно для организма.

Подвижные игры

«Съедобное – несъедобное», «Полезно - вредно"»

Цель: развитие познавательных, мыслительных, коммуникативных и интеллектуальных способностей, эрудиции, внимательности, скорости и быстроты реакций, формирование и совершенствование навыков и умений сопоставления и анализа получаемой информации, способности к принятию моментальных решений и формулировке необходимых выводов для каждой отдельно взятой ситуации

Играющие встают в круг. У одного из них мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный (полезный продукт) предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный(вредный продукт), то его ловить нельзя. Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным), то он выбывает из игры. Если не ошибается, то сам называет какой-либо предмет и передает мяч. Побеждает последний, не выбывший из игры.

«Передай овощ (фрукт, любой продукт)»

Цель: развитие познавательных, мыслительных, коммуникативных и интеллектуальных способностей, эрудиции, внимательности, скорости и быстроты реакций, двигательных навыков

Играющие встают в круг. Пока играет музыка, дети по кругу передают муляж овоща или фрукта, как только музыка останавливается, дети прекращают передавать друг другу муляж. Ребенок, у которого в руках остается муляж выходит в центр круга и показывает упражнение, а остальные дети за ним повторяют.

Игра-эстафета «Помоги маме разобрать покупки».

Цель: игры-эстафеты пробуждают у детей дух соревнования, стремление к победе. Развивают не только такие качества, как ловкость, выносливость и скорость, но и лидерские качества, побуждая ребенка быть первым.

Перед командами стоит простая задача — перенести покупки из пакета. Для этого с одной стороны площадки ставятся два пакета с "покупками", а с другой стороны располагаются пустые столики и игроки. Задача участников — добежать до пакета, взять один из "продуктов", вернуться к линии старта, положить ношу на столик и передать эстафету другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет все «покупки».

Хороводная игра «Кабачок».

Дети идут по кругу, держась за руки. В середине круга сидит ребенок — «кабачок».

Кабачок, кабачок —

Тоненькие ножки,

Красные сапожки.

Мы тебя кормили,

Мы тебя поили,

На ноги поставим,

Танцевать заставим.

Танцуй, сколько хочешь,

Выбирай, кого захочешь!

«Кабачок» танцует, а потом выбирает другого ребенка, который становится «кабачком».

Дидактические игры

«Узнай по описанию»

Цель: развивать речь и мышление детей, учить составлять предложения, описывая овощи или фрукт, закрепить знания об овощах и фруктах.

Описание игры: листы А 3 с нарисованными фруктами и овощами и вырезанным овалом для лица.

Ход игры: водящему ребенку предлагается взять лист с нарисованной картинкой, в данном случае овощ или фрукт, но он не знает и не видит, что на нем изображено, прикладывает лицо к овальному отверстию и смотрит на детей, другие дети видят, что изображено на картинке, внимательно рассматривают и описывают что изображено. Говорят, какой формы, цвет, можно назвать вкусовые качества, могут уточнить овощ или фрукт. Водящий ребенок должен по описанию догадаться, что это и назвать.

«Назови лишний продукт»

Цель: Развивать умение проводить классификацию, объединять продукты по признаку полезный, не полезный, развивать память.

Первый уровень: с опорой на наглядность. Воспитатель показывает наборы из четырех картинок с продуктами.

Перед детьми стоит задача, найти лишний продукт.

Второй уровень: без опоры на наглядность. Воспитатель зачитывает группу слов – продуктов. Перед детьми стоит задача найти в этом наборе слов лишний продукт.

«Расположи картинки правильно – Мой день»

Цель: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Ход игры: Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъема до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

«Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ход игры: Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

«Разрезные картинки»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ход игры: Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены полезные и не полезные продукты.

«Где живет витаминка?»

Цель: знакомить детей с видами витаминов и их источником.

Игровые правила: Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

Игровые действия: выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку.

Художественное слово

Стихотворение Э. Успенского

« Про детей, которые плохо едят в детском саду»

Вот сестрёнка Ира –
Полный рот кефира.
Вот сестрёнка Света –
Полный рот омлета.
Рядом Петя с Дашей
Мучаются с кашей.
Как же это некрасиво!
Эй, ребята, жуйте живо!
Быть голодным очень глупо:
Вы уже большая группа.

Сказка Н.Ю. Чуприна

«Молоко, Йогурт и Кефир».

В молочном магазине на соседних полках стояли разные продукты: молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди с большим удовольствием покупали эти молочные продукты, складывали их в пакеты, приносили домой и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что они страсть как не любили тепло и жару. Им от тёплого воздуха плохо становилось, и они скисали. А в холоде им было хорошо, даже очень хорошо. Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе в холодильнике, охлаждаются.

Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну — ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, Королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты молоко загордилось? Объясни - ка нам! — попросил Кефир.

- А что объяснять - то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! - возразил Йогурт. — Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм

человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Ты что, Йогурт, думаешь один такой борец с возбудителями? Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! - не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! — гордо произнес Йогурт. Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось Молоко:

- Как бы там ни было, все равно, я, молоко, являюсь основой и для тебя, йогурт, и для тебя, кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сметаны, а сметана получается из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! действительно ты, молоко — Король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело и сказало:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, а вы мне теперь действительно, как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Так и стояли они рядом: Молоко, Йогурт и Кефир, пока не пришла хозяйка и не вынула их из холодильника.

Рассказ Н.Ю.Чуприна «День рождения»

- Совсем скоро придут гости. «Пора ставить на стол угощения», - сказала мама.

Санька побежал на кухню и стал помогать ставить на стол салаты, закуски, различные соки и хлеб. Но вот раздался долгожданный звонок.

- Ура! Это мои гости пришли! – закричал Санька и побежал открывать дверь.

На пороге стояли нарядно одетые друзья Саньки. Ребята прошли в квартиру и поздравили своего товарища с Днем рождения. Санька был счастлив! Еще бы, ведь Петя подарил ему гоночную машину с пультом управления, Игорек со своим братиком Юрой – видеокассету, о которой он мечтал, и конструктор, а соседская девочка Леночка подарила энциклопедию про самолеты. Санька поблагодарил всех за подарки и пригласил гостей за стол.

Ребята ели сначала салаты, потом суп, затем мясо с овощным гарниром. После этого в комнате погасили свет, и мама внесла очень красивый торт с шестью свечками.

Санька загадал самое заветное желание и погасил свечки. Ребята кушали торт, пили чай и разговаривали.

- Вот было бы здорово кушать только торт вместо салатов и мяча! – мечтательно произнес Санька.

- Нет, Саша, - возразила мама. – Обед должен состоять из четырех блюд. Закуска и салаты подготавливают наш организм к процессу пищеварения. Суп и второе блюдо обеспечивают нас необходимым количеством питательных веществ. Соки, компоты или чай поддерживают нужное количество жидкости в нашем организме. А торт – это десерт. В нем очень много сахара, а сахар в таких количествах не всегда полезен для нас. Поэтому торты можно кушать, но понемногу и изредка.

После застолья ребята играли в разные интересные игры, а те, кто выиграл – получили разные призы. Все были довольны. День рождения удался на славу!

Рассказ Н.Ю. Чуприна «Интересный разговор»

В один из жарких июльских дней Санька со своими друзьями Петей, Игорьком и Юрой играли во дворе в футбол. Игра была очень интересной! Если бы в воротах стоял Санька, то, конечно же, он не пропустил бы ни одного мяча. Но в ворота поставили Юру, младшего брата Игорька, который, иногда зазевавшись, пропускал мячи. Но все равно, матч получился замечательный!

Ребята набегались, устали и пошли к Саньке домой, чтобы попить воды. У всех пересохло во рту, мучила жажда.

- Сейчас откроем кран с холодной водой и напьемся! — мечтал Санька.

- Что ты, - возразил ему Петя. — разве ты не знаешь, что можно пить только кипяченую воду?

- А почему? — поинтересовался маленький Юра.

- В сырой воде очень много микробов. Если они попадут к тебе в организм, то ты заболеешь, - объяснил Юре старший брат Игорек.

Придя к Саше домой, ребята попили кипяченой воды и присели отдохнуть. В это время с работы пришла Сашина мама.

- Ребята, не хотите попить сок? — предложила мама.

- Нет, мы уже выпили по целому стакану воды, - дружно ответили друзья.

- А вы знаете, сколько жидкости надо человеку выпивать в день? — спросила мама.

- Нет.

- Целых два литра! Но это не только вода или соки. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в овощах и фруктах, - разъяснила мама.

- Интересно, а без воды человек может жить? — задал вопрос Юра.

- Без воды человек может прожить всего несколько дней, а без пищи — несколько недель, - разъяснила Санькина мама.

- А я очень люблю клюквенный морс. Он утоляет жажду. А если у тебя температура, то морс снижает ее, - рассказал Петя.

- А я люблю пить соки, особенно яблочный и апельсиновый, - сказал Игорек.

- А я, например, очень-очень люблю молоко. Я могу пить его и утром, и днем, и вечером.

За разговором друзья отдохнули и снова пошли на улицу играть в волейбол. Все-таки замечательное это время года — лето!

Сказка Н.Ю.Чуприна « Две мышки»

Случилось это в полдень, когда все лесные звери спрятались от жары: кто в холодную норку забрался, кто в кустарнике густом схоронился. А двух мышек-подружек жара застала как раз в то время, когда они бежали через деревенский огород. Спрятались они под огуречным листом, отдышались и стали оглядываться: пить хочется, есть хочется. Смотрят, висит молодой огурчик, зеленый с пупырышками. Стали мышки его грызть. Огурчик хрустит, а мышки радуются.

- Какой замечательный огурчик! – сказала первая Мышь.

- Да, - подтвердила вторая, - наелись и жажду утолили. В огурце много жидкости.

- А я вообще все овощи люблю: и капусту, и картошку, а особенно морковку, потому что она сладкая, вкусная и полезная. Мне мама рассказывала, что если будешь есть морковь и пить морковный сок, то быстрее вырастишь и будешь сильным и здоровым.

- Я тоже люблю все овощи, - согласилась вторая Мышь. – Вот только не нравятся мне лук и чеснок. Посмотри вон на те грядки. Мой нос даже отсюда чувствует, что они там растут.

- Да, эти овощи имеют необычный запах. Но зато они очень полезные. В них содержится так много полезных, я даже сказала бы лечебных веществ. Если ты будешь каждый день по чуть-чуть есть чеснок или лук, то никогда не будешь болеть.

- А если это случится, то тебе снова помогут эти овощи. Их надо мелко порезать и подышать испарениями, которые идут от них. Через нос к тебе в организм попадут вещества, которые помогут излечиться от насморка. А если ты поешь чеснок или лук, то вредные микробы погибнут и болезнь отступит, - объяснила первая Мышка второй.

- Здорово! «Теперь я буду кушать лук и чеснок, чтобы не болеть», - сказала вторая Мышка.

Солнце уже перестало так припекать и наши подружки, отдохнувшие и довольные, отправились дальше в путь.

Загадки

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.
(Яблоко)

Сидит рядом с нами,
Смотрит черными глазами.
Черна, сладка, мала
И ребятам мила.

(Черника)

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.

(Капуста)

Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.

(Морковь)

Голова на ножке, в голове горошки.

(Горох)

Кафтан на мне зеленый,
А сердце, как кумач.
На вкус, как сахар сладок,
На вид-похож на мяч.

(Арбуз)

Синий мундир, белая подкладка,
В середине - сладко.

(Слива)

Наши поросятки выросли на грядке,
К солнышку бочком, хвостики крючком.
Эти поросятки играют с нами в прятки.

(Огурцы)

На припеке у пеньков много тонких стебельков,
Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,
Разгребаем стебельки-собираем огоньки.

(Земляника)

Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.

(Вишня)

Что без боли и без печали доводит до слез?

(Лук)

Вверху зелено, внизу красно,
В землю вросло.
(Свекла)

Красненькая Матрешка
Беленькое сердечко.
(Малина)

В землю - блошкой,
Из земли - лепешкой.
(Репка)

Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали
Не одну нашли, а десять.
(Картошка)

Маленький и горький, луку брат.
(Чеснок)

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
(Помидоры)

Щеки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.
(Редиска)

На ветке-конфетки с начинкой медовой,
А кожа на ветке породы ежовой.
(Крыжовник)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, детки...

(Кабачок)

В огороде хоть росла,
Знает ноты “соль” и “фа”.

(Фасоль)

В огороде - желтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна,
Вкусные в нем семена.

(Тыква)

Хоть чернил он не видал,
Фиолетовым вдруг стал,
И лоснится от похвал
Очень важный...

(Баклажан)

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это...

(Перец)

Это вовсе не игрушка -
Ароматная...

(Петрушка)

В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных.

(Кукуруза)

Работа с родителями

Консультация для родителей «Режим дня и его значение в жизни ребенка»

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания),

кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченной водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься игрой — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.



Памятка «Организация питания в ДОУ»

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

Имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В детском саду организовано 3-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Одна из главных задач, решаемых в ДООУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В рацион питания ДООУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др., а также полуфабрикаты промышленного производства для питания детей.

Основные принципы организации питания в ДООУ

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДООУ.

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам.

Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей дошкольного возраста?

2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?

3. Сколько раз в день питается ваш ребенок?

4. Ужинает ли ваш ребенок перед сном, за 1 час до сна, за 2 часа до сна, не ужинает (нужное подчеркнуть).

5. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)

Каша (да, нет); яйца (да, нет); молочную пищу (да, нет); сладости (да, нет); жирную и жареную пищу (да, нет).

6. Употребляет ли регулярно ваш ребенок:

молоко, кефир, йогурт (да, нет).

7. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?

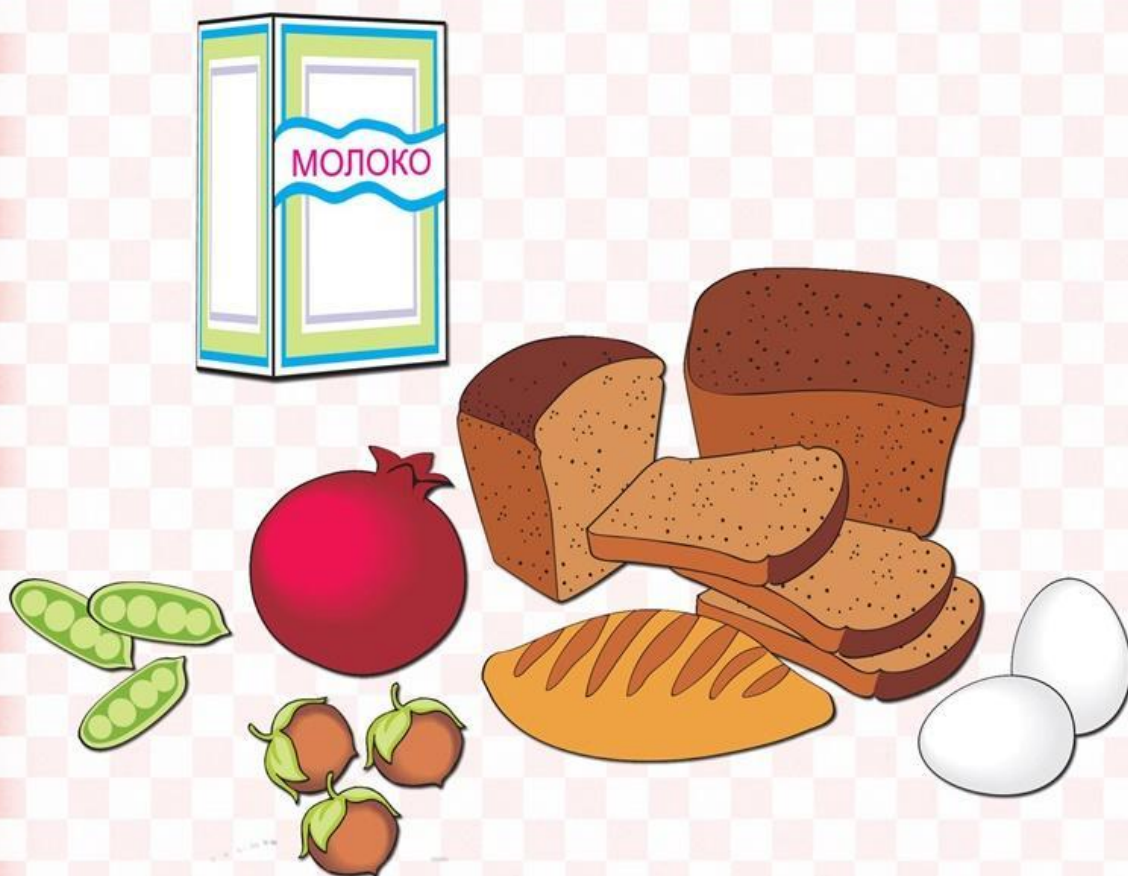
8. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок:

соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай? (нужное подчеркнуть).

9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?

Папка-передвижка «О правильном питании и пользе
ВИТАМИНОВ»

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ



Один из основных принципов правильного питания – максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приема пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

– Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чем разница между «вкусным» и «полезным».

Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные.

В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах – больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами.



Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови. Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу – сердцу. Его много в овощах, молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Вопросы

- Что ты больше всего любишь есть на завтрак?
- Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».
- Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?
- Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах.
- Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.



Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы.

Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.



Развлечение « Правильно питайся – сил набирайся»

Ведущий: Здравствуйте ребята! Я рада вас приветствовать в нашем красивом и уютном зале. А собрались мы сегодня с вами не просто так! Мне сообщили по телефону, что наш детский сад очень хочет посетить один важный гость, а зовут нашего гостя Витаминка! - Слышите, наш гость уже идет! Кто – то жужжит!

Вбегают Карлсон

Карлсон: Здравствуйте! А вот и я!

Только болен я, друзья.

У меня усталый вид,

Очень голова болит.

Я обкушался варенья, а ещё было печенье,

Ведущий: Да это же наш друг – Карлсон

Карлсон: Да, я люблю конфетки, мармеладки,

Лимонад, жвачки, шоколадки.

Ведущий: Ох, Карлсон! Да как же можно так питаться. Совсем ты о своем здоровье не заботишься.

Карлсон: Да как же забочусь.

Питаюсь я отлично!

На завтрак – большая плитка шоколада

В обед съедаю килограмм мармелада.

А ужин самый полезный и вкусный,

Тортик с зефиром самый искусный!

Ведущий: И это ты называешь заботой о своем здоровье? Да разве это правильное питание?

Карлсон: Конечно правильное.

Ведущий: Да, это все вкусно, но полезно ли? Ребята, расскажите, какие полезные продукты вы знаете?

Дети: (Овощи, фрукты и ягоды).

Карлсон: Слышите, ребята, кто-то песенку поет.

В зал заходит веселая Витаминка.

Витаминка: Здравствуйте, ребята! Я всегда бодра и весела, потому, что соблюдаю правила здорового питания. Я хочу проверить, а вы знаете правила здорового питания. Или вы кушаете только всякие вкусности и сладости, как Карлсон. Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши. На неправильный совет говорите слово «Нет!»

Постоянно надо есть для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет и поменьше каши!

Ну, хороший мой совет? (Нет)

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет? (Нет)
Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти пора.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. (Не хлопают)
Зубы вы почистили и идёте спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет? (Нет).

Витаминка: Молодцы! Давайте поиграем!

Ведущий и дети: Давайте!

Витаминка: Итак 1 игра «Загадки». Я вам загадываю загадки, а вы отгадываете.

Фруктовый он и сливочный,
На свете всех вкусней!
Он в пластиковых баночках
Для взрослых и детей. (Йогурт)

Поспевает жарким летом
И становится при этом
Он таким, как круглый мяч,
Но его не пустишь вскачь.
Он тяжелый и большой,
Спелый, крепкий, наливной,
Сладкий, сочный и упругий,
Замечательный на вкус,
Всем полезен нам... (Арбуз)

Белым цветёт,
Зелёным висит,
Красным падает. (Яблоко)

Толстая барыня,
Барыня-боярыня.
В платье одета
Жёлтого цвета
На макушке колпачок,
Колпачок — на бочок.
Надулась на грядке —
Отгадайте, ребятки. (Тыква)

Разломился тесный домик
На две половинки,
И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки.

Бусинки зелёные,
Сладкие ядрёные. (Горох)

Что за плод — шкатулочка с секретом!
Семена — стекляшки на вид,
Все прозрачные, все розового цвета,
Потрясешь, как странно, не звенит. (Гранат)

Вот на грядке новая загадка:
Сто листов, а вовсе не тетрадка. (Капуста)

Витаминка: Больше всего витаминов содержится в сырых овощах и фруктах.

Витаминка: Давайте поиграем в игру «Полезное - вредное». Если вы услышите полезный продукт – хлопайте, если продукт, который является вредным – топайте.

Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, клубника, винегрет, зефир, мармелад, сыр, чипсы, котлета, газировка.

Витаминка: Ставьте ушки на макушки, слушайте внимательно, развеселые частушки послушаем обязательно.

1. Витаминный, натуральный
Сок фруктовый мы попьём,
На любой олимпиаде
Все рекорды мы побьём!

2. Миша кушал только чипсы,
Кока-колой запивал.
Врач теперь ему лечиться
На полгода прописал!

3. Чтобы хворь вас не застала
В зимний утренний денек,
В пищу вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок!

4. Эй, дружок, кидай в салат
Сельдерей, щавель, шпинат
И петрушку, и салат
В них для нас – здоровья клад!

Ведущий: А теперь давайте порисуем! (разделить детей по 5- 6 человек).

Итак, рисуем овощ, фрукт, полезное блюдо и придумываем рекламу!

Витаминка:

Чтобы быть всегда здоровым,
бодрым, стройным и весёлым,
Дать совет я вам готова
Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу - утром, суп в обед,
а на ужин винегрет.

Ведущий: Немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи сложено русским народом. Давайте вспомним некоторые из них. Я вам зачитываю первую часть пословицы вам необходимо закончить её, услышав начало.

1. Кто хорошо жуёт,(тот долго живет)
2. Чем тоньше талия, (тем длиннее жизнь)
3. Когда я ем,(то глух и нем)
4. Appetit приходит(во время еды)
5. Гречневая каша - мать наша (хлебец-кормилец)
6. Всякому нужен и обед и... (ужин).
7. Если щи хороши, другой пищи... (не ищи).
8. Сладок мёд, да не по две ложки... (в рот).
9. В здоровом теле-....(здоровый дух)
10. Щи да каша- ...(Пища наша)

Ведущий: Ну что Карлсон, ты понял, что нельзя питаться только сладостями?

Карлсон: Я все понял, я теперь буду есть и овощи, и фрукты, и рыбу и мясо

Витаминка: А теперь друзья послушайте стихи, я их сама сочинила!

1. Чипсы, жвачка – не еда,
Помни это ты всегда,
Их избегать старайся,
Правильно питайся!

2. Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

3. Надя ела кириешки
и солёные орешки,
заболел у ней живот
лучше б съела кашу. Вот!

4. Чаще пей томатный сок –
Станешь строен и высок!
С газировкою любой
Заболит животик твой!

Ведущий: Ну вот и подошел наш праздник к концу, давайте попрощаемся с нашими гостями, до свидания, приходите к нам снова!