СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Тема: «Мы здоровью скажем «Да»

Автор:

Соколовская Людмила Михайловна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад №7»

Г. Тобольск

« Чтобы сделать ребенка умным и

рассудительным, сделайте

его крепким и здоровым»

Ж.-Ж. Руссо

Пояснительная записка

***Актуальность*** Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования выдвигают задачи – создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребёнка, формирование культурно – гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни; развитие представлений о своём здоровье и о средствах его укрепления. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

***Цель проекта*** – создание единого оздоровительного пространства в детском саду путем внедрения инновационных преобразований в направлении педагогической деятельности, ради достижения нового качества оздоровительной работы и формирование у дошкольников имиджа здорового образа жизни.

Основными ***задачами*** проекта являются:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

- Разработать цикл мероприятий познавательно характера, способствующих формированию первичных представлений о человеческом организме как важное условие формирования здорового образа жизни.

- Создать единое воспитательно–образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

***Характеристика предполагаемых результатов***

-снижение уровня заболеваемости детей ДОУ;

-повышение уровня физической подготовленности воспитанников;

-формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни;

-развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья;

-вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс.

***Критерии оценки результативности проекта***

Исходя из целей и задач, подобранных диагностических методик предложены следующие критерии оценивания:

- устойчивость интереса, который проявляется к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

- самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении;

- осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке;

- направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезных для здоровья, его укрепления и сохранения;

- применение ребенком здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в жизни;

- актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в конкретной жизненной ситуации;

- решение задачи, содействующее сохранению собственного здоровья;

- самостоятельность решения.

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствует о его правильном отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

*Высокий уровень*. Ребенок проявляет интерес к здоровью, интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященных здоровью, здоровому образу жизни. Интерес проявляется как в организованных взрослым видах деятельности, так и в самостоятельной детской деятельности. В ходе бесед и решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребенок дает адекватные ответы и предлагает адекватные решения, удовлетворен предлагаемыми решениями. И решения, и ответы на вопросы ребенок готов прокомментировать, объяснить. Дошкольник обладает здоровьесберегающей эрудицией, в процессе взаимодействия со взрослым показывает глубину и полноту соответствующих знаний, умений, навыков. Демонстрируемые ребенком знания, умения, навыки закреплены и отражаются в его опыте, самостоятельно проявляются в его поведении и жизнедеятельности. Не существует разрыва между знаниями, умениями, навыками и реальным поведением дошкольника.

*Средний уровень*. Ребенок проявляет интерес к здоровью, интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященных здоровью, здоровому образу жизни. Интерес ребенка проявляется исключительно в организованных для него взрослым видах деятельности. В ходе бесед и решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребенок чаще всего дает адекватные ответы и предлагает адекватные решения. Допускает ошибки или решает некоторые задачи неадекватно, неадекватными способами, не всегда удовлетворен своими решениями. И решения, и ответы на вопросы чаще всего ребенок не готов прокомментировать, объяснить, испытывает затруднения. Частично демонстрируемые ребенком знания, умения, навыки закреплены и отражаются в его опыте, проявляются в его поведении и жизнедеятельности самостоятельно и с помощью педагога. Но чаще всего знания, умения, навыки глубже, полнее и качественнее, чем реальное поведение дошкольника, имеют тенденцию не отражаться в нем (знаю, но не делаю; знаю, но не переношу в свою жизнь, не применяю в конкретных ситуациях).

*Низкий уровень*. Ребенок не проявляет интереса к здоровью, не интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященных здоровью, здоровому образу жизни, или имеет неустойчивый слабый интерес, который проявляется только в индивидуальном взаимодействии педагога с ребенком и требует постоянной активизации и направленности через специально организованные виды детской деятельности. В ходе бесед и решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребенок чаще всего дает неадекватные ответы и предлагает неадекватные решения. Допускает серьезные ошибки. И свои решения, и ответы на вопросы прокомментировать, объяснить отказывается. Демонстрируемые ребенком неадекватные знания, умения, навыки закреплены и отражаются в его опыте, проявляются в его поведении и жизнедеятельности. Ребенок некомпетентен.

***Масштаб проекта:***  участники, дети средней группы 4-5 лет, родители (законные представители) воспитанников. Длительность: сентябрь 2016 – май 2017 г

**План проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **С воспитанниками** | **С родителями** | **Сроки реализации** |
| Мониторинг физического развития детей на начало учебного года | Создание коммуникативной модели «Вы спрашивали – мы отвечаем» | Сентябрь – октябрь  (1 этап подготовительный) |
| Исследование мотивов двигательной активности и эмоционального отношения дошкольников к физической культуре | Анкетирование «Укрепление здоровья ребенка в семье» |
| Составление паспорта здоровья | Конкурс творческая мастерская» (изготовление нестандартного оборудования) |
| Интервьюирование «Где прячется здоровье» | Консультация для родителей на тему «Движение и речь – взаимосвязь при формировании основ здоровья» |
| Просмотр информационного слайд- презентации «Здоровье и болезни» | Родительское собрание «Мы здоровью скажем «Да» |
| «Веселые старты» (физкультурно-  познавательное мероприятие) | Встречи со специалистами ДОУ ( психолог, учитель – логопед, инструктор по физической культуре, музыкальным работником, ст. медсестрой и др.) на общих родительских собраниях, семинарах – практикумах просмотр открытых занятий, индивидуально по запросу; | 2 этап Основной  ( ноябрь- апрель) |
| День здоровья «Калейдоскоп здоровья» (интегрированное физкультурно- оздоровительное  мероприятие, с элементами оздоровительного тренинга) | Выставка рисунков «Мы, за здоровый образ жизни» |
| Праздник «Здоровая семья – здоровая страна»(спортивный праздник с участием родителей) | НОД по физической культуре и развлечения с участием родителей:  Мама, с папой в мире спорта  Тематическая неделя «Семья» |
| Реализация модели  двигательного режима в течении дня | Оформление информации на папках-передвижках и стендах |
| Профилактические мероприятия (пальчиковая гимнастика, гимнастика пробуждения, занятия по  профилактике плоскостопия) | Фотоконкурс «Красота в движении – здоровье с детства» |
| Конкурс рисунков «Здоровье глазами ребенка» | Межсемейные проекты  (эссе) : «Если хочешь быть здоров…»  Открытый просмотр утренних гимнастик «На зарядку становись!» |
| Праздник совместно с папами, посвященный празднованию 23 февраля «Бравые солдаты» | Семинар-практикум «Игра средство воспитания и развития ребенка» |
| Комплекс интегрированных НОД в течении года :  - «Где прячется здоровье»  - «Как устроено тело человека?»  - «Витамины и полезные продукты»  - «Как работает сердце человека?»  - «Личная гигиена».  А так же:  - физкультурные занятия в зале и одно на улице, бассейн;  - утренняя гимнастика,  - коррегирующая гимнастика  - закаливающие мероприятия;  - самостоятельная двигательная активность;  - музыкальные занятия;  - динамические паузы;  - физкультминутки;  - логоритмика;  - пальчиковые игры,  - артикуляционная гимнастика;  - профилактическая гимнастика (самомассаж);  - дыхательная гимнастика;  - бег, ходьба, спортивные и  подвижные игры на улице  - Витаминизация (соки, фрукты, напитки). | Консультации и беседы  (индивидуальные и групповые) позволяющие корректировать работу по оздоровлению детей,  получать вовремя информацию по  проблемам семьи в области здоровья: «Здоровье дошкольника в  современном мире», «Загородные прогулки и походы» «Наши привычки –привычки «наших детей»,«Как уберечь ребенка от травм» |
| Сравнительная диагностика  знаний, умений и навыков детей | Анкетирование родителей | 3 этап Рефлексионный (май) |
| Подведение итогов мониторинга состояния здоровья детей.  Итоговое заседание с рефлексией деятельности | Родительское собрание: «Здоровая семья - здоровая страна» |
|  | Выражение благодарности родителям, внесшим большой вклад в реализацию проекта. |

Мониторинг уровня физического развития, состояния здоровья.

Включает:

- диагностику знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдение за поведением ребёнка в повседневной жизни;

- выявление индивидуальных особенностей развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально – волевой сферы.

Итогам обследования является проведение психолого-педагогического совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у воспитанников, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Периодичность мониторинга: 2 раза в год (сентябрь, май)

Итак, данный проект позволит достичь поставленных целей при наименьших затратах ресурсов. Благодаря качественно организованной работе показатель заболеваемости детей будет снижен, а это значит, что дошкольники станут более крепкими, выносливыми, реже будут пропускать физкультурные НОД и тренировки. В ходе реализации проекта педагогический опыт можно будет распространить в рамках района и города (так как данная проблема вызывает интерес у коллег, демонстрирует ценность взаимодействия родителей воспитанников и общественности). Повышение уровня знаний в вопросах физического воспитания на мероприятиях в ДОУ будет содействовать тому, что родители будут больше внимания уделять этому вопросу дома. Таким образом, можно надеяться, что со временем эти знания войдут в повседневную жизнь каждой семьи

***Ресурсное обеспечение проекта:***

1. Физкультурный уголок в группе.

2. Спортивный зал.

3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т. д.).

5. Подборка методической литературы.

6. Изготовление нестандартного оборудования

***В проекте использованы принципы здоровьесберегающих технологий***:

1.принцип «Не навреди!»;

2.принцип сознательности и активности;

3.непрерывности здоровьесберегающего процесса;

4.систематичности и последовательности;

5.принцип доступности и индивидуальности;

6.всестороннего и гармонического развития личности;

7.системного чередования нагрузок и отдыха;

8.постепенного наращивания оздоровительных воздействий др.

***Список использованной литературы:***

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. —М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с

2.Авксентищева О. Изучи себя сам. Обруч, 2001, № 5

3. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

3.Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботится о своем здоровье.М.: Вентана-Граф, 2004

4.Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек.М.: Творческий центр Сфера, 2004

5.Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2004

6. Кулик Г.и., Н.Н. Сергиенко. школа здорового человека. Программа для ДОУ. М., ТЦ «Сфера», 2008г.

7. Луконина Н. Физкультурные праздники в детском саду. М., 2004.

8. Махонева М. Воспитание здорового ребенка. //Дошкольное воспитание, №6, 2002

9.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: Аркти, 2000

10.Теплякова С.А. Учимся быть здоровыми. Тамбов, 1995

11. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М, ТЦ «Сфера», 2005г

<http://vedizozh.ru/zozh-v-detskom-sadu-10-prostyih-usloviy-zdorovya/>

<http://neosports.ru/osnovnoe/osobennosti-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>

<http://zanimatika.narod.ru/ZOJ.htm>

***Приложение***

**Спортивный досуг «Будь здоров!»**

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

Задачи:

1. закрепление ранее разученных навыков: бег на скорость, упражнения с мячом

2. воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

3. повысить интерес детей к физической культуре.

Ведущий:

Здравствуйте, уважаемые гости и родители, ценители красоты и здоровья. Добрый вечер, дорогие ребята, подлинные любители спорта.

Спорт - залог хорошего настроения и отличного здоровья. Сегодня на нашем празднике " Мама, папа, я - дружная семья" мы рады приветствовать участников соревнований:

Команда "Тигры"

Команда "Леопарды"

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник,

Спорт - здоровье,

Спорт - игра,

Всем участникам - физкульт-ура!

Оценивать наши успехи будет жюри в составе: ....

Жюри:

Чтоб победы вам добиться,

Нужно честно потрудиться.

В играх правила все знать,

Их отлично выполнять.

Ведущий:

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой - вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым - на два и даже с минутами. Не верите? Проверьте сами! И так в добрый путь!

I конкурс - разминочный:

Видов спорта много есть,

Даже все не перечесть.

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

Команды по очереди называют вид спорта и получают очко в свою пользу. Повторяться нельзя. Выигрывает команда, которая назовет больше видов спорта.

(корзина с мячами и 2 корзины для команд).

Объявить победителя.

Ведущий:

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка -

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки.

Выполняется комплекс ритмической гимнастики с детьми, затем с родителями.

Ведущий:

Что за шумное веселье?

Куда мчится детвора?

Маме с папой на работе

Давно быть уже пора.

II конкурс - "Семейный".

Нужно отвести детей в детский сад, а затем забрать их оттуда.

Мамы и папы держат палку за края, а ребенок повисает на палке. Таким образом, родители переносят детей и оставляют их в обруче, затем возвращаются назад и передают палку следующей семье. Как только последний ребенок будет отправлен в детский сад, первая пара родителей забирает своего ребенка из д/с.

(2 обруча, 2 палки).

Ведущий:

Пока жюри подводит итоги конкурса, мы с вами (обращается к зрителям) поиграем.

Вам, ребята, надо быстро повторять за мной движения и произносить слова, которые я попрошу.

Руки к пяткам и к ушам, А все вместе:

На колени и к плечам, "Хо-хо-хо"

Вперед, на пояс, вверх! Молодцы! А теперь все это повторим еще

А теперь - веселый смех! быстрее!

Все мальчишки:

"Ха-ха-ха"

Все девчонки:

"Хи-хи-хи"

Предоставляется слово жюри.

Ведущий:

Ноги врозь и наклонись,

Плавно мячик прокати.

Кто последний?

Возврати!

III конкурс - "Догони и прокати"

Команды выстраиваются в следующем порядке: ребенок, мама, папа и т.д.

И. п. - ноги врозь. По сигналу, ребенок бежит с мячом до ориентира, обегает его, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Мама ловит мяч, бежит до ориентира, отбивая мяч руками, затем берет его в руки и возвращается в конец колонны и прокатывает мяч под ногами команды. Папа ловит мяч, зажимает его между ног, прыгает до ориентира, берет мяч в руки, бежит в конец колонны и прокатывает его под ногами команды и т. д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

(2 мяча)

Ведущий:

Пока жюри совещается и подводит итоги, я предлагаю вам поиграть (обращается к зрителям).

Дети встают в круг и выполняют следующие движения:

Мы сейчас пойдем направо

Дружно - раз, два, три!

А потом пойдем налево

Дружно - раз, два, три!

В центре круга соберемся

Дружно - раз, два, три!

И на место все вернемся

Дружно - раз, два, три!

Мы тихонечко присядем,

Дружно - раз, два, три!

И немножечко приляжем

Дружно - раз, два, три!

Мы поднимемся тихонько

Дружно - раз, два, три!

И попрыгаем легонько

Дружно - раз, два, три!

Пусть попляшут наши ножки

Дружно - раз, два, три!

И похлопают ладошки

Дружно - раз, два, три!

Повернемся мы направо

Дружно - раз, два, три!

Не начать ли все сначала

Дружно - раз, два, три!

Предоставляется слово жюри.

Ведущий:

Такого еще не видывал мир:

Мы начинаем папин турнир!

Состязаются папы. Конкурс называется "Гребля на байдарках".

Весла заменим гимнастической полкой. Первые участники приседают на корточки с "веслом" в руках. По сигналу, они начинают движение вперед. При этом на каждый шаг он должен коснуться палкой пола: шаг левой ногой - правым концом, шаг правой - левым концом. Так гребец проплывает всю дистанцию и предает "весло" следующему участнику.

(2 гимн. палки)

Ведущий:

Кто у нас любимый самый?

Вот - задание для мамы.

Ребенок:

Платье рваное на мне, вот тут и на спине.

Про такое говорят: "Это наряд Золушки".

Фей на свете больше нет, нет ни замков, ни карет.

Кто ж поможет мне в беде?

Мамы нет моей нигде!

Эстафета для мам. "Нитка в иголку"

Папы и дети образуют связку из обручей. Мама продевает канат и сама пролезает в обруч, обегает вокруг стойки и возвращается назад, передает канат следующей маме.

(2 каната, 10 обручей)

Ведущий:

А теперь, мои друзья,

Веселья вам подброшу я.

Чтобы дружно вы играли,

И на мячиках скакали.

Состязанье для детей. "Кто быстрей".

По сигналу, участники, проходят всю дистанцию, прыгая на мяче.

Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Ведущий:

Пока жюри подсчитывает баллы, а участники соревнований отдыхают, мы, ребята, с вами поиграем.

Хотите, я вас научу отвечать как эхо?! Я буду говорить, а вы как эхо отвечайте - повторяйте последний слог. Готовы?

Собирайся, детвора! - ра, ра.

Начинается игра! - ра, ра.

Да ладошек не жалей! - лей, лей.

Бей в ладоши веселей! - лей, лей.

Сколько времени сейчас? - час, час.

Сколько будет через час? - час, час.

И неправда, будет два! - два, два.

Думай, думай голова! - ва, ва.

Как поет в селе петух? - ух, ух.

Да не филин, а петух? - ух, ух.

Вы уверены, что так? - так, так.

А на самом деле как? - как, как.

Это ухо или нос? (показывать на ухо) - нос, нос.

Или может сена воз? - воз, воз.

Это локоть или глаз? (показывать на локоть) - глаз, глаз.

А вот это что у нас? (показывать на нос) - нас, нас.

Вы хорошие всегда? - да, да.

Или только иногда? - да, да.

Не устали отвечать? - чать, чать.

Разрешаю помолчать!

Предоставляется слово жюри.

Ведущий:

Мои, друзья, опять вперед!

Состязанье снова ждет!

В белой тундре, где снега

Он растит свои рога -

Гордый северный олень!

Царь всех северных зверей!

Следующий конкурс - "Оленьи упряжки"

Ребенок - "олень" стоит внутри обруча, а мама и папа - наездники, стоят позади обруча и держатся за него. Вот в такой упряжке вам надо преодолеть препятствия (перепрыгнуть мягкие модули) и вернуться назад. Итак, чья команда справится с заданием быстрее!

(2 обруча)

Ведущий:

Много разных развлечений,

Всех их здесь не перечесть.

И задора у нас много,

Да и сила еще есть.

Сейчас новая потеха - потанцуем все для смеха!

Все приглашаются на танец "Утята", а жюри тем временем подведет итоги конкурса и объявит победителя наших состязаний.

Танец "Утята".

Ведущий:

И настал у нас сейчас

Самый долгожданный час.

Все вы были молодцами,

И отважны, и честны,

Показали ловкость, силу,

Танцевали все красиво.

А теперь - получим приз!

Предоставляется слово жюри.

Объявляется команда - победительница.

Проводится награждение.

Команда-победительница дает круг почета.

Ведущий:

Дорогие зрители, давайте похлопаем в ладоши - поблагодарим наших спортсменов, которые сегодня так старались, стремились к победе.

А вы, уважаемые спортсмены, тоже похлопайте в ладоши - поблагодарите наших добрых и внимательных зрителей и болельщиков, которые всей душой поддерживали вас.

Молодцы! На этом наш спортивный праздник закончен! До свиданья, до новых встреч!

**Конспект НОД тема "Полезные и вредные продукты».**

Программное содержание:

- Закрепить знания детей о рациональном питании.

- Закрепить соблюдение детьми правил питания

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Материал:

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.

I. Организационный момент.

- Ребята, я сегодня пригласила на занятие Хрюшу из передачи «Спокойной ночи, малыши». (воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».

- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей).

- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезна.

II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.

- Что вы любите есть больше всего?(ответы детей)

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить). Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

III. Физкультминутка.

IV. Игра «Да -нет»

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Есть надо быстро.

Есть надо медленно.

А как?

Пищу нужно глотать не жуя.

Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

V. Беседа о вредных продуктах

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

VI. Игра «Собери изображение».

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать что получилось и рассказать, чем они вредны.

VI. Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»

- Сейчас я хочу отправить вас в магазин за покупками. Мы разделимся на 3 команды. Одна команда будет покупать полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, и третья команда продукты не полезные.

Подвести итог игры.

VII. Подведение итогов

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать? Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.

**Рекомендации родителям по питанию детей.**

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

— адекватная энергетическая ценность,

— сбалансированность пищевых факторов,

— соблюдение режима питания.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Можно и нельзя

Источником белка − строительного материала для быстро растущего организма − являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам − они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно − жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

Что и сколько

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты − кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготовлять на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты − главный источник витаминов для ребенка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Соблюдаем режим

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов − на обед, 15 процентов − на полдник и 20 процентов − на ужин.

Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами − этим можно добиться только полного отвращения.

Завершающий штрих

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков