

НАЗВАНИЕ ПРАКТИКИ

«Формирование основ здорового питания у детей старшего дошкольного возраста».

НАЗВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Структурное подразделение «Детский сад №6» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 5 имени Героя Советского Союза А.Д. Вологина городского округа Октябрьск Самарской области.

КОНТАКТЫ

Адрес: 445247, Самарская область, г. Октябрьск, ул. Станиславского, д.1, телефон: 8(84646)2-82-05; 89025171158; e-mail: ulia78@bk.ru Тарасова Юлия Викторовна

ПРОБЛЕМЫ, НА РЕШЕНИЕ КОТОРЫХ НАПРАВЛЕНА ПРАКТИКА.

Проблема правильного и здорового питания стоит очень остро. Все мы знаем, что влияние питания на состояние здоровья человека огромно. Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей.

Рациональное питание, которое отвечает всем физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает гармоничное развитие ребенка, повышает адаптационные возможности организма. В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности метаболизма взрослого человека. Поэтому организация рационального питания детей является одной из важных задач родителей и сотрудников детского сада. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Наши наблюдения показывают, что с самого раннего детства у ребёнка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании

важнейшую роль играет семья. За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости, дети отдают предпочтение «вредной пище и напиткам»: чипсы, пицца, колбаса, кока – кола, картошка фри.

В связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОО.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Разработка плана образовательной деятельности ;
- Поэма «Будь здоров, как макс Орлов!» Юлии Аристовой;
- Иллюстрации («пирамида питания», «Белки, жиры, углеводы и продукты, их содержащие», «вредные продукты», «Коля Булкин и Макс Орлов»)
- муляжи фруктов, овощей
- ПК, мультимедиа проектор, интернет-ресурсы
- Мультимедийные презентации
- Интерактивные игры

ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ: ОСНОВНОЙ ЭТАП

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Планирование образовательной деятельности

(старше – подготовительная группа)

Месяц	Тема	Материально техническое обеспечение занятий	Организованная образовательная деятельность
сентябрь	Здоровый образ жизни. «Будь здоров, как Макс Орлов»	Поэма «Будь здоров, как Макс Орлов!» Юлии Аристовой	1. Чтение поэмы. 2. Беседа по содержанию. Обсуждение поэмы. Примерные вопросы: - Ребята, на кого из героев вы бы хотели быть похожими и почему? - Сможет ли Коля исправиться? - Что ему нужно для этого сделать? и др. 3. Рассматривание и обсуждение иллюстраций.
октябрь	«Максу бабушка готовит борщ, котлету и компот».	Иллюстрация «Пирамида питания». Иллюстрация «Белки, жиры, углеводы и продукты, их содержащие», мяч.	1. Беседа о правильном питании. 2. Рассматривание пирамиды питания», иллюстрации «Белки, жиры, углеводы...». Выводы о правилах рационального питания. 3. Дидактическая игра с мячом «Полезный продукт».
ноябрь	«Чтобы	Интерактивная игра «Полезные	1. Беседа «Витамины в продуктах».

	крепким быть и сильным, ешь морковь и апельсины!»	продукты»	Презентация «Полезные продукты». 2. Дидактические игры: «Найди витамин»; 3. Приготовление салата из свежих фруктов «Фруктовая фантазия»
декабрь	«Фастфуд нам не друг»	Интерактивная дидактическая игра «Найди вредный продукт»	1. Беседа о вреде фастфуда. 2. Дидактические игры: «Найди вредный продукт»
январь	Газированные напитки: вред или польза?	Презентация «Газированные напитки: вред или польза?».	1. Просмотр презентации «Газированные напитки: вред или польза?».
февраль	Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»	Иллюстрация «Виды круп, из которых готовят каши» Крупы(манка, рис, гречка, горох, пшеничная, ячневая, кукурузная, перловка, овсяная)	Беседа «Польза каши» Разучивание поговорки «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу» Дидактическая игра «Скажи правильно» Дидактическая игра «Где, какая крупа?»
март	«Польза молочных продуктов»	Презентация: Молоко, каких животных употребляет человек в пищу?	Беседа «Что вы знаете о молочных продуктах» Дидактическая игра "Молочные продукты"

апрель	Итоговая диагностика знаний, умений и навыков в области здорового питания.	Основная таблица диагностики в области здорового питания	
май	Спортивно – музыкальный праздник «Ключи здоровья»		

ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ: ЭТАП РАЗВИТИЯ

В дальнейшем я планирую разработать программу для детей от 3 до 5 лет и продолжать эту работу уже с данной возрастной категорией детей.

РЕСУРСЫ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ

Воспитатели детского сада творчески подошли к практике по формированию у дошкольников здорового питания. Проводят НОД по темам, направленным на формирование основ здорового питания. Организуется работа в зонах практической деятельности (посадка лука, редиски, укропа). Проводятся развлечения совместно с музыкальным руководителем: «Репка», «Весёлый огород»

Сотрудничество с семьёй является одним из важнейших условий реализации практики. Задача педагогического коллектива – установить конструктивные партнёрские отношения. Объединить усилия в области организации здорового питания, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями:

- консультации, рекомендации;
- анкетирование
- оформление информационных стендов;
- беседы.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ

В ходе реализации данной практики за прошедший год было проведено:

1. НОД – 8
2. Бесед – 5
3. Досугов – 4

Привлечено:

1. Родителей – 22
2. Педагогов – воспитатели подготовительной группы, музыкальный руководитель.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ

Мониторинг результативности работы по формированию основ здорового питания у дошкольников (старший дошкольный возраст 6-7 лет)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка	Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого. Ситуации приема пищи у	Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные»). Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты

не вызывают отрицательных эмоций.	ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.	преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключают из своего рациона. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.
-----------------------------------	--	--

ССЫЛКА НА МАТЕРИАЛЫ ПРАКТИКИ

ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1 – конспекты НОД

Приложение 2 – Советы родителям

Приложения 3 – Анкета для родителей «Питание ребенка»

Приложения 4 – Фотоматериалы

Приложение 5 – Ссылки на интернет-ресурсы

Приложение 6 – Список используемой литературы

Приложение 1

Занятие №1.

Тема: «Будь здоров, как Макс Орлов!» – здоровый образ жизни.

Цель: формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, мерах профилактики и охране здоровья.

Задачи:

1. Развивать умение самостоятельно следить за своим здоровьем.
2. Приучать ребенка к здоровому образу жизни на примере образа положительного героя Макса Орлова.
3. Развитие внимания, мышления, коммуникативных качеств.

Материал: Дидактическое пособие – поэма «Будь здоров, как Макс Орлов».

Ход занятия:

Организационный момент.

Воспитатель (далее – В.): Ребята, садитесь в кружок. Сегодня мы с вами будем читать поэму «Будь здоров, как Макс Орлов» и познакомимся с её героями – Максом Орловым и Колей Булкиным.

Чтение поэмы.

Обсуждение прочитанного материала.

В.: Ребята, в поэме спортсмен Виктор Силачов открывает мальчику, которому надоело болеть, удивительную тайну: как быть здоровым. И эту тайну теперь сможете узнать и вы, ребята.

В.: Что мы узнали о Максе Орлове? (Ответ детей)

В.: Макс Орлов рано встает, чистит зубы и идет в детский сад. Собирается Максим очень быстро, потому что он аккуратен и все вещи и игрушки у него лежат на своих местах. Максим любознательный, любит читать книги и играть с друзьями в подвижные игры. Он соблюдает режим дня, правильно питается, слушает старших и с удовольствием дома ест на обед суп и

котлеты, которые приготовила бабушка. В свободное время Макс Орлов занимается спортом: даже в сильный мороз играет в хоккей на площадке во дворе и мечтает стать хоккеистом. Макс всегда бодр, весел и здоров.

В.: Что мы узнали о Коле? (Ответ детей)

В.: Коля Булкин – прямая противоположность Максиму. Он не соблюдает режим дня и долго спит по утрам. Вместо завтрака Коля пьет сладкую газировку колу, на обед ест картошку фри, что очень вредно для здоровья. В результате неправильного питания Коля ослаб и располнел. В отличие от Максима, Коля ленив и неаккуратен. Вещи и игрушки в комнате Коли всегда разбросаны. Собирается он очень долго, ведь каждую вещь ему приходится искать. Коля не дружит с физкультурой, спортом не занимается. Из-за постоянного переедания ему трудно даже ходить. Он идет очень медленно, как старичок, стараясь присесть отдохнуть на каждую скамейку. Даже бабушки удивляются, насколько Коля ленив! Как бамбуковый медведь панда, который дни напролет сидит на одном месте, Коля никогда не играет на улице в подвижные игры. Не удивительно, что у него нет друзей! Ведь играть в пиратов и индейцев, устраивать командные состязания на хоккейной площадке намного интереснее, чем сидеть на лавочке с бабушками или у экрана компьютера. Из-за такого образа жизни Коля совсем ослаб и стал легкой добычей опасного зимнего вируса – Гриппа. Теперь Коле приходится лежать в постели, пить таблетки, ему делают уколы.

А вот Максим Орлов вместо таблеток ест сочные полезные фрукты, в которых много витаминов. С докторами Максим не знаком, потому что не болеет. Крепкий иммунитет Максима сразу победил опасный вирус. Это произошло потому, что он соблюдает все правила здорового образа жизни, а Коля Булкин с ними не знаком. Поэтому наша главная задача – запомнить эти правила, чтобы стать сильными, крепкими и здоровыми, как Максим Орлов.

Вопросы для обсуждения.

В.:

- Ребята, на кого из героев вы бы хотели быть похожими и почему?
- Как вы думаете, откуда спортсмен Виктор Силачов узнал тайну здоровья?
- Как вы думаете, в детстве Силачов был похож на Колю или на Максима?
- Как вы думаете, сможет Коля исправиться?
- Что ему нужно для этого сделать?

Итог занятия.

В.: Коля сможет исправиться, если узнает все тайны здоровья Максима Орлова и перестанет лениться. С самой первой тайной мы с вами познакомимся на следующем занятии. Будьте здоровы, как Макс Орлов!

Тема: Вторая тайна Максима Орлова – правильное питание. «Максу бабушка готовит борщ, котлету и компот».

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

1. Дать понятие детям об основах рационального питания.
2. Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
3. Создать первоначальное представление о полезных веществах, которые содержатся в продуктах питания.
4. Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.
5. Развивать наблюдательность, любознательность, внимание, мышление; коммуникативные навыки.

Оборудование: ноутбук.

Материал: иллюстрации «Пирамида питания», «Белки, жиры, углеводы и продукты, их содержащие», мяч.

Предварительная работа: чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов».

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята, слушайте внимательно, сегодня мы поговорим о самой главной тайне здоровья Макса Орлова. Давайте прочитаем, как питается Макс Орлов.

Максу бабушка готовит

Борщ, котлету и компот.

Любит Макс кисель из ягод,

Газировку он не пьёт.

Чтобы крепким быть и сильным,

Ест морковь и апельсины.

Дыни, яблоки и груши

И салат он любит кушать.

В рюкзаке его всегда

Сок и чистая вода.

В.: Что ест Макс Орлов? (Ответ детей: «Фрукты, овощи; на обед – суп, котлету, компот, пьёт сок»). Правильно он питается? (Ответ детей).

Беседа «Пирамида питания». Рассматривание иллюстраций.

В.: Ребята, вы видите «Пирамиду питания» (воспитатель показывает на каждый этаж пирамиды, а дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом этаже). Внизу пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия – их нужно кушать больше всего; на втором уровне вы видите овощи и фрукты; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба; на вершине – сахар, соль, сладости, их надо кушать в небольшом количестве. А колбас, гамбургеров, чипсов и пиццы здесь нет совсем. Есть их не нужно!

В.: Ребята, Коля ест только вкусную сладкую пищу. Как вы думаете, в чем разница между вкусной и здоровой пищей? (Ответы детей)

В.: Правильно, полезная пища делает нас здоровыми, даёт энергию, чтобы расти, бегать, играть, заниматься важными делами. В разных продуктах есть разные полезные вещества. А когда полезная пища кажется особенно вкусной? (Ответ детей). После занятий спортом, после игр и труда хочется не торта, а шей и творога, правильно, ребята?

Рассматривание иллюстрации «Белки, жиры, углеводы и продукты, их содержащие».

В.: Посмотрите внимательно на этот плакат. С самого рождения нам необходимы белки, жиры, углеводы, витамины.

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то мы получаем все питательные вещества, которые необходимы для хорошего здоровья.

- Одни продукты помогают расти – это белки-строители (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко).

- Другие продукты содержат жиры, которые помогают защищать организм, дают возможность не уставать (масло, орехи, сметана).
- Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (хлеб, крупы, мука, макароны, картофель).

В.: Для того, чтобы наши кости и мышцы были крепкими, нам необходимы и витамины. Какие витамины вы знаете? (Ответ: А, В, С, D) .

В.: Если вы хотите иметь хороший аппетит, быть сильными, не плакать по пустякам – вам нужен витамин В! Он есть в овсяной крупе и, конечно, в овсяной каше, которую вы едите на завтрак; в молоке, хлебе и орехах.

Очень нужен для костей витамин D. И ещё, витамин D сохраняет нам зубы. Он запрятан в рыбе, яйцах, твороге. О витаминах А и С мы поговорим на следующем занятии.

Дидактическая игра «Полезный продукт».

В.: Ребята, сейчас мы будем передавать по кругу мяч. У кого в руках мяч – тот называет полезный продукт.

Итог занятия.

В.: Молодцы, ребята. Знаете очень много полезных продуктов! Вы запомнили, почему нужно есть самые разные продукты? (Ответ детей).

Главное правило здоровья – правильное питание. Мы должны получать белки, жиры, углеводы, витамины. Все эти вещества нужны нам для здоровья. Именно так питается и Максим Орлов. Поэтому он всегда бодр, весел и здоров!

Желаю и вам всегда быть крепкими и здоровыми, как Макс Орлов!

Занятие № 3

Тема: Третья тайна Максима Орлова. «Чтобы крепким быть и сильным, ешь морковь и апельсины!»

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье через ознакомление с основами рационального питания.

Задачи:

1. Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания.
2. Расширить знания об овощах и фруктах.
3. Сформировать у детей представление о том, что витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, полезны для здоровья человека.
4. Развивать вкусовой анализатор.
5. Развивать творческие способности.
6. Развивать мелкую моторику.

Оборудование: ноутбук.

Материал:

Овощи и фрукты в корзинке.

Муляжи для эстафеты.

Листы бумаги с изображением овощей и фруктов. Фломастеры. Альбомы.

Предварительная работа: Чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов!».

Беседа с детьми о здоровье, правильном питании, режиме дня, гигиене.

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята! Сегодня мы узнаем еще одну тайну здоровья Макса Орлова. Занятие будет не только интересное, но и вкусное. Здесь, в корзинке, лежит то, что любят все дети, да и все взрослые тоже. А что именно лежит в корзинке, вам подскажут строчки из поэмы про Максима Орлова:

Чтобы крепким быть и сильным,

Макс Орлов ест апельсины.

Дыни, яблоки и груши,
И салат он любит кушать.
Очень важные продукты –
Это ... (овощи и фрукты).

Беседа «Витамины в продуктах».

В.: Ребята! Это очень важный секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням – нужно кушать овощи и фрукты. Ведь в них живут витамины, которые, как солдаты, охраняют наш организм от разных болезней.

У витаминов есть названия. Какие витамины знаете вы? (Ответы детей: А,В,С,Д)

Презентация «Полезные продукты». На экране ноутбука и на листе бумаги детям демонстрируются овощи и фрукты.

Дидактическая игра «Найди витамин».

В.: Чтобы у нас были всегда зоркие здоровые глаза, нужен витамин А. (Предложить обвести на листе фломастером красного цвета овощи и фрукты, в которых живет витамин А. Это морковь, абрикос, помидор, тыква, яблоко).

Почему Макс Орлов так любит апельсины? В них содержится витамин С, который укрепляет иммунитет и противостоит простуде. Чтобы мы были здоровыми и крепкими, как Макс Орлов, организму этот витамин очень нужен. Он поможет справиться с любым вирусом и живет во фруктах и овощах с кислинкой. (Предложить обвести фломастером жёлтого цвета лимон, апельсин, шиповник, смородину, клубнику, капусту, редис, лук.)

А теперь о витамине В. Он помогает работать нашему сердцу. (Предложить обвести фломастером оранжевого цвета дыню, чеснок, капусту, свеклу, лук, помидор, огурец.) Продукты, которые вы обвели несколькими цветами – помидор, лук, капуста, – содержат много витаминов и особенно полезны.

Теперь, ребята, вы знаете, почему полезны овощи и фрукты. Каждый день овощи и фрукты должны быть на вашем столе. Сейчас мы их туда доставим.

Динамическая пауза «Фруктовая эстафета».

Дети делятся на команды и по очереди переносят муляжи фруктов из одной точки (ферма, магазин) в другую точку (дом), преодолевая по пути препятствия.

В.: А теперь проверим, хорошо ли знаком вам вкус овощей и фруктов.

Дидактическая игра «Узнай на вкус».

Детям предлагается с закрытыми глазами попробовать на вкус кусочки фруктов и овощей и определить их названия.

Дидактическое задание «Что можно приготовить из фруктов?»

В.: Ребята, из овощей готовят вкусные салаты и гарниры (картофельное пюре, овощное рагу, тушеные кабачки и капусту). А что можно приготовить из фруктов? (Ответ детей).

Правильно! Фруктовый салат, фруктовый йогурт, варенье, джем, компот, фруктовое желе. Это очень вкусно!

Ребята, а почему Максим Орлов пьет компот и кисель из ягод, знаете? Потому что в этих напитках тоже много витаминов. Из фруктов делают сок, нектар, настоящий лимонад, морс, варят кисель и компот.

Динамическая пауза «Компот»

Макс с друзьями в лес пошёл, (Дети ходят по кругу.)

Сладких ягод там нашёл. (Повороты направо, налево.)

Землянику и малину, (Наклоны вперед.)

Целый кладёзь витаминов. (Наклоны вперед.)

Яблоки в саду нарвал, (Поочередно тянутся вверх руками.)

Сливы, груши собирал. (Наклоняются вниз.)

Фрукты бабушка помыла (Имитация движений.)

И компот из них сварила.

А из ягод для детей (Одной рукой «держат кастрюлю», второй

Сварит ягодный кисель. «перемешивают ложкой кисель».)

Пейте, дети, угощайтесь! (Машут в направлении себя руками.)

И здоровья набирайтесь!

Рисование. В финале занятия (вариант: во второй половине дня или в качестве домашнего задания) детям можно предложить нарисовать по памяти свои любимые овощи или фрукты и организовать выставку полезных продуктов – овощей и фруктов.

Итог занятия:

Молодцы, ребята! Сегодня вы узнали еще одну тайну Максима Орлова – **есть больше полезных овощей и фруктов.** Тогда вы будете крепкими и сильными, глаза у вас будут зоркими, кости – крепкими, и у нас хватит сил справиться с любыми вирусами. Мы не будем болеть, как Булкин Коля, а будем здоровы, как Максим Орлов!

Занятие №4

Тема: Четвёртая тайна Макса Орлова. «Фастфуд нам не друг»

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье через ознакомление детей с основами рационального питания.

Задачи:

1. Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания.
2. Дать представление о том, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. Закрепить умение отличать полезные продукты от вредных.
4. Рассказать о вреде сладостей, колы и фастфуда.
5. Формировать свободу от ценностных ориентиров «общества потребления».

Оборудование: ноутбук.

Материал: Иллюстрация «Коля Булкин и Макс Орлов», корзины (2 шт.), листы с изображением полезных и вредных продуктов (30 шт.), скакалка, обручи, иллюстрация «Вредные продукты», иллюстрация «Ребёнок, который питается гамбургерами».

Предварительная работа: Чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов». Беседа с детьми о здоровье, правильном питании, режиме дня, гигиене.

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята, внимание, сегодня нам предстоит узнать еще одну из главных тайн Максима Орлова – почему он всегда бодр, весел и здоров.

Игровая мотивация.

В.: Ребята, к нам пришло письмо от Коли Булкина. Послушайте, что он пишет: «Ребята, сегодня я должен был пойти в детский сад. Интересно, в какие игры вы играете, какие песни поете, какие рисунки нарисовали? Я дома очень скучаю. Но прийти не смог. С утра у меня сильно заболел живот. Кушаю я очень много, чтобы было больше сил. Ем только свою любимую

еду: картошку фри, гамбургеры, пирожные, чипсы, пью колу. Помогите понять, почему мне так не везет. У меня что, живот самый вредный?» Ребята, поможем Коле? (Ответ детей).

В.: Как вы думаете, вредный у Коли живот? Почему он заболел? (Ответ детей: «Он ест много вредной еды»).

В.: Коля любит булки и торты, а как себя чувствует Колин живот? (Ответ детей: «Он жалуется, ему плохо. Вот он и болит»).

В.: «На самом деле, живот не вредничает, а посылает Коле сигнал: «Мне плохо! Подумай о своем здоровье». Вредные вещества из плохих продуктов раздражают Колин желудок.

Посмотрите на картинки, перед вами Коля Булкин и Максим Орлов. Чем по внешнему виду отличаются мальчики? (Ответ детей: Максим стройный, спортивный, а Коля полный, живот у него очень большой).

Действительно, у Коли большой живот, потому что он ест много вредной пищи. Вспомните, как питается Коля (читаем отрывок из поэмы).

Наконец оделся Коля.

Вот на кухню он идет,

Открывает банку с колой,

Словно он верблюд двугорбый,

Газировку жадно пьет.

Ну а на обед, смотри,

Булкин ест картошку фри.

В.: Может, Коля просто не знает, какая пища вредная, а какая – полезная? (Ответ детей: «Не знает. Вместо каши на завтрак Коля пьет колу, а вместо салата, супа и второго на обед – ест картошку фри»).

В.: Давайте ему подскажем, какая пища вредная, и перечислим самые вредные продукты. А помогут нам листочки, разложенные на столе. (30 шт.).

Дидактическая игра «Найди вредный продукт». Дети находят и перечисляют вредные продукты: чипсы, гамбургеры, картошка фри, копченая колбаса, кола, пончики, пицца.

В.: Молодцы, ребята. Все вредные продукты нашли.

Вы видите, что не только продукты, но и напитки могут быть вредными. В газировке, особенно в напитке кола, много сахара. Поэтому, страдают желудок и печень. А еще, сахар приводит к ожирению. Поэтому, у Коли такой толстый живот. Легко ему ходить, бегать, играть? (Ответ детей).

Рассматривание иллюстрации. Дети рассматривают фотографию очень полного ребёнка, жующего гамбургер.

Беседа о фастфуде.

В.: Посмотрите, в Америке, в штате Миссисипи, живёт самое большое количество тучных детей. Они часто едят гамбургеры и картошку фри. Почти каждый второй ребёнок – такой, как Коля Булкин. По телевизору часто показывают красивую рекламу колы и гамбургеров, чтобы и мы покупали эти вредные продукты.

Ребята, хотим мы все становиться такими, как ребенок на иллюстрации? (Ответ детей)

Будем просить родителей купить колу и гамбургеры? (Ответ детей)

Один человек, его зовут Джейми Оливер ([ссылка www.adme.ru/dzhejmi-oliver-vyigral-sud](http://www.adme.ru/dzhejmi-oliver-vyigral-sud)), даже выиграл в суде, доказав, что еда-фастфуд годится только для собак. А вкусная она потому, что в ней много усилителей вкуса, веществ, которые попадают на наш язык и создают вкус.

Динамическая пауза. Игра-эстафета «Выброси вредные продукты».

Дети делятся на команды и по очереди переносят смятые листочки с изображением вредных продуктов в другую точку (мусорная корзина), преодолевая по пути препятствия (обежать вокруг обруча, перепрыгнуть через лежащую скакалку).

В.: Ребята, а кто скажет, какой продукт очень вредный, но его любит Коля. (Ответ детей.)

В.: Картошка фри. Она содержит вредные жиры, из-за чего снижается иммунитет и любой вирус и болезнь могут нас победить. В этой картошке

много соли, и это вредно для наших почек. Такая еда откладывается «про запас» в виде жира, как у Коли Булкина.

Хотите быть похожими на Колю и болеть? (Ответ детей).

А какую картошку можно и нужно есть? (Ответ детей).

В.: Правильно. Вареную, с маслом, со сметаной, картофельное пюре, гуляш с картошкой, запеченную и т.п.

Вот видите, ребята. Продукт один – картошка. А приготовить ее можно по-разному. И от этого зависит, полезная она или вредная. А теперь, ребята, давайте соберем Коле рюкзачок и положим в него только полезные продукты.

Дидактическая игра «Собери рюкзачок».

Из 30 карточек дети выбирают те, где полезные продукты.

В.: Ребята, какие еще советы вы можете дать Коле? Вспомните, он пишет: «Кушаю я очень много, чтобы было много сил...» (Ответ детей).

В.: Не объедаться, кушать в меру. Есть впрок – нельзя.

Принимать пищу в одно и то же время.

Не есть перед сном. Ужин не позднее, чем за 2 часа до сна. Это нужно для того, чтобы пища переварилась, и тогда вам будут сниться хорошие сны.

Кушать больше полезных продуктов, овощей и фруктов.

Итог занятия:

В.: Ребята, о какой тайне Максима Орлова мы сегодня говорили? (Ответ детей). Помогает быть всегда здоровым, крепким, сильным, побеждать в борьбе с любыми вирусами – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ!

Давайте вспомним основные правила правильного питания.

- **Есть больше овощей и фруктов.**
- **Не есть вредные продукты, картошку фри, гамбургеры, в большом количестве сладости, торты, булки, не пить сладкие газировки.**
- **Не переедать.**

- **Пить чистую воду между приемами пищи.**

В.: Молодцы, ребята! Вам задание – выучить это стихотворение.

Будь здоров, как Макс Орлов.

Крепким будь и сильным,

Вместо пирожков и булок

Кушай апельсины.

Вместо гамбургеров с колдой –

Овощи и фрукты.

Самые полезные и важные продукты!

Занятие № 5

(занятие-обобщение).

Тема: Правильное питание – главная тайна здоровья. «Будь здоров, как Макс Орлов».

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

1. Закрепить понятие об основах рационального питания.
2. Закрепить умение выбирать полезные продукты питания.
3. Рассказать общие правила приёма пищи (режим, объём принимаемой пищи, питьевой режим).
4. Формировать потребности в правильном приёме пищи, поведении за столом во время приёма пищи.
5. Развивать внимание, мышление; коммуникативные навыки.

Оборудование: ноутбук, мяч.

Материал: иллюстрация «Коля Булкин и Макс Орлов».

Предварительная работа: чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов», беседы о гигиене, питании, о пользе овощей и фруктов, вредных продуктах.

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята, сегодня мы продолжим разговор о главной тайне здоровья Максима Орлова – правильном питании. Давайте вспомним, как он питается.

Максу бабушка готовит

Борщ, котлету и компот.

Любит Макс кисель из ягод,

Газировку он не пьёт.

Чтобы крепким быть и сильным,

Ест морковь и апельсины.

Дыни, яблоки и груши

И салат он любит кушать.

В рюкзаке его всегда

Сок и чистая вода.

Беседа о пользе воды для организма.

В.: Ребята, а для чего Максиму чистая вода? (Ответ детей.)

В.: Правильно! В течение всего дня надо пить воду, чтобы не появилось чувство жажды.

Двигаясь, играя, мы потеем и теряем запас воды. Вода нужна всем органам, ведь наш организм большей частью состоит из воды. Особенно много нужно пить летом, в жару. Ребята, если вы почувствовали, что хотите пить, обязательно скажите об этом взрослым, а лучше, как Макс Орлов, всегда носите с собой детскую воду в бутылке.

Скажите, а можно пить воду из-под крана? (Ответ детей.)

В.: Правильно! Пить воду из-под крана нельзя! В ней есть вредные микробы и хлор. Не приносит пользу и кипячёная вода. Поэтому всегда берите с собой чистую живую питьевую воду в бутылке.

Дидактическая игра с подвижными элементами «Съедобный – несъедобный продукт».

В.: Ребята, сейчас мы с вами вспомним, какие продукты – полезные, а какие – вредные, и поиграем в игру «Съедобное – несъедобное» на новый лад. Съесть можно любой продукт. Но мы с вами теперь знаем, что выбирать нужно продукты, полезные для здоровья. Если продукт вредный, вы мяч не ловите, продукт не кушаете. Если полезный – ловите обязательно. (Каша, молоко, яблоко, кола, морковь, картошка фри, картофельное пюре, куриный бульон, копченая колбаса, гамбургер, борщ, сырники, пицца, омлет, творог, чипсы, пончики, молоко, сметана, сок, вареная курица, дыня и т.п.).

В.: Молодцы, ребята. Запомните! Варёная пища приносит больше пользы, чем жареная. Кушайте больше овощей и фруктов. Картошку фри и гамбургеры лучше не есть вообще. Тогда наш живот не будет болеть, как у Коли Булкина!

Игра: «Пишем письмо Коле».

В.: Давайте еще раз вспомним, а потом напишем письмо Коле, что нужно есть на завтрак, обед и ужин. (Ответы детей)

- Завтрак – молочная каша, запеканка, творог, сырники, блюдо из яиц, чай.
- Обед – салат, суп, второе, компот, кисель или сок.
- Ужин – рыбное или мясное блюдо, или яичное блюдо, или каша, или творожное блюдо, чай.

Беседа о сладостях. Демонстрация слайда «Коля Булкин и Макс Орлов»

В.: Ребята, рассмотрите картинки, на которых нарисованы Коля и Максим. Что в руках у Максима? (Ответ детей: «Клюшка»).

А что в руках у Коли? (Ответ детей: «Пирожное»).

Почему? (Ответ детей: «Максим больше всего любит играть в хоккей, а Коля больше всего любит пирожные»).

В.: Коля ест только вкусную пищу. Без пирожных не может жить. Вспомните, в чем разница между вкусной и полезной пищей? (Ответы детей.)

В.: Правильно, полезная пища нужна для здоровья. А что будет, если есть только сладости, торты и пирожные? (Ответ детей).

В.: Ребята, а вы любите торты и пирожные, конфеты, шоколад? (Ответ детей).

В.: Торты и пирожные – вкусные, но пользы организму они не приносят, потому что в них много сахара. А если они из магазина – в них есть еще вредные добавки. Поэтому торты из магазина долго не портятся и очень яркие и красочные. Мамин и бабушкин торт и пирог всегда лучше и вкуснее! Но если вы кушаете торты и пирожные не каждый день, как Коля, а только в праздник, то вреда они не принесут. А создадут радостное, праздничное настроение.

А вот гамбургеры, картошку фри, колу и другие газировки лучше не пробовать. Тогда вы сможете быть сильными, бодрыми и крепкими, как Максим Орлов.

Дидактическая игра «Правильно, правильно, совершенно верно».

Сейчас я вам буду читать полезные и «вредные» советы. Когда я буду говорить о полезных вещах, вы отвечаете: «да», «правильно», «совершенно верно». Если совет «вредный», то говорите: «нет», «неправильно». Готовы? (Ответы детей).

1.

Если хочешь быть здоров,
Фрукты ешь, как Макс Орлов.

Кашу утром, суп в обед –

Это главный наш секрет. (Дети отвечают)

2.

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Никогда не объедайтесь,

За едой не отвлекайтесь,

Руки мойте, и тогда
Пользу принесет еда. (Дети отвечают)
3.
Не забудь перед обедом
Скушать больше пирожков.
Их заглатывай,
Как будто голодающий удав.
И зачем жевать продукты,
Когда можно в этот миг
Новый мультик или фильм
Интересный посмотреть. (Дети отвечают).

4.
Кушай много, чтобы ночью
Не пришлось поголодать.
Больше тортов и пирожных
В свой желудок загрузи.
А кефир тихонько вылей,
Пока мама не пришла.
Вот тогда желудок точно
У тебя не заболит. (Дети отвечают)

5.
Нет полезнее продуктов –
Вкусных овощей и фруктов.
Обязательно салат
Нужно на обед съесть! (Дети отвечают)

Дидактическая игра «Исправь ошибки в журнале «Незнайка».

В один детский журнал дети написали, как нужно правильно питаться. Какие из этих правил настоящие, а какие исправил коварный вирус Грипп, чтобы ребятам навредить?

Мыть руки перед едой.

Смотреть телевизор во время еды.

Кушать больше овощей и фруктов.

Быстро проглатывать пищу, не жуя.

Объедаться, чтобы быть крепким и сильным.

Есть меньше сладкого.

Успеть поделиться за едой всеми новостями и поговорить по телефону.

На обед на первое съедать суп, на второе – мясное или рыбное блюдо, на третье – сок, кисель, морс или компот.

Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна.

За час перед сном выпить стакан газировки.

За час перед сном выпить стакан кефира или йогурта.

Итог занятия:

В.: Ребята, сегодня мы с вами снова говорили о главной тайне здоровья Максима Орлова – правильном питании. Вспомнили, какие продукты вредные, какие полезные, говорили о правилах питания.

Давайте вспомним основные правила правильного питания.

- **Есть полезные продукты на завтрак, обед и ужин.**
- **Кушать меньше сладостей, больше овощей и фруктов.**
- **Принимать пищу в одно и то же время, не переедать.**
- **Не есть вредные продукты, картошку фри, гамбургеры, не пить колу и другие сладкие газированные напитки.**
- **Не есть перед сном.**
- **Пить чистую воду между приемами пищи.**

Молодцы! Мы знаем главную тайну здоровья: как правильно питаться, и будем крепкими и здоровыми, как Максим Орлов.

Спортивно – музыкальный праздник «Ключи здоровья» для воспитанников подготовительной группы.

Автор: инструктор по физической культуре

СП «Детский сад №6»

ГБОУ ООШ №5 г.о.Октябрьск

Тарасова Ю.В.

Цели:

1. Формирование у воспитанников здорового образа жизни, укрепления здоровья.
2. Создание весёлого праздничного настроения у детей и взрослых.
3. Активизация двигательной деятельности и внимания через игровую ситуацию.
4. Тренировка и развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации движений.
5. Развитие морально-волевых качеств характера: целеустремлённости, воли к преодолению препятствий, дружелюбию, взаимовыручки в командных действиях.
6. Воспитание «здорового духа соперничества».

Место проведения: физкультурный зал.

Технические средства: музыкальный центр

Спортивное оборудование: мячи хопы – 2 шт., деревянные ложки – 2 шт.; картофель 2 шт.; мячи малого диаметра по количеству детей (зелёного, красного, жёлтого, синего цвета); обручи – 4 шт. красного, синего, жёлтого, зелёного цвета; машины – 2 шт.; овощи (муляжи) по количеству детей; тоннель – 2 шт.

Участники: воспитанники средней группы, педагоги в роли пиратов Томми и Пеппи, доктор Пилюлькин.

Звучит спортивный марш дети заходят в зал, строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте, дорогие друзья! Стало традицией ежегодно отмечать 7 апреля Всемирный День здоровья, учреждённый Всемирной организацией здравоохранения.

Все собрались? Все здоровы?

Играть и бегать вы готовы?

На спортивную прогулку

Приглашаю, дети, Вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас

Шагом марш!

Дети выполняют перестроения под спортивный марш.

Под музыку песенки «Песня пиратов» из кинофильма « Пеппи длинный чулок» (муз.В.Дашкевича) появляются два пирата – Томми и Пеппи. Они идут с картой в руках, отмеряя шаги и пытаются найти клад.

Инструктор: Ой! Ребята, кто это?

Дети: Пираты!

Пеппи, Томми и дети исполняют «Танец пиратов» под ту же песенку.

Томми: Правильно, мы (вместе) пи-ра-ты! Я Томми, а я Пеппи.

Инструктор: А что это вы тут делаете?

Томми: А мы тут клад ищем!

Пеппи: Мы нашли старинную карту, и в ней написано, что здесь, где то на этом месте, зарыт клад!

Инструктор: Странно, мы никогда не слышали про клад! Ребята разрешим пиратам отыскать клад?

Дети: Да!

Пеппи: Ммм... Сокровища мои, как же я вас люблю!

Томми: Камушки мои, алмазики, золотишечко! Где же, где же, где же вы?

Пираты начинают отмерять шаги и находят нужное место.

Пираты (вместе): Вот он, нашли!

Достают сундук, начинают тянуть его в разные стороны. **Инструктор останавливает ссору:** Томми, Пеппи, погодите ссориться, давайте сначала откроем сундук и посмотрим, что там.

Пираты пытаются открыть сундук, но на нём висит семь замков. На них надписи «Зарядка», «Здоровье», «Ловкость», «Зарядка для ума», «Сила», «Быстрота», «Гибкость».

Томми: Никак не получается!

Пеппи: Здесь слишком много замков!

Пираты (вместе): А где же ключи?

Инструктор: Так вот же они!

Инструктор показывает пиратам ключи, те пытаются их забрать.

Инструктор: Пираты, посмотрите, какие у нас дети сильные, смелые, быстрые, здоровые, умные и красивые. Вы хотите стать такими же, а заодно и ключики получить?

Пираты: Мы и так сильные, быстрые и красивые!

Инструктор: Ну – ка давайте посмотрим, так ли это!

Инструктор даёт пиратам задание отжаться пять раз от пола. Пираты, дурачась, пытаются выполнить задание и у них ничего не получается.

Инструктор: Раз у вас ничего не вышло, может, наши ребята помогут вам? Ребята, поможем пиратам?

Дети: Да, поможем!

Пираты: Мы согласны!

Инструктор: Так вот, для того чтобы узнать, что лежит в сундуке, нужно раздобыть ключи от заколдованных замков. Всего вам надо собрать семь ключей. За каждое выполненное задание вы будете получать ключик, а в конце праздника мы откроем сундук и узнаем, что в нём лежит.

Итак, задание первое – «**Зарядка**». Каждое утро мы начинаем с зарядки.

Пираты: А что такое зарядка?

Инструктор: Это специальные упражнения, которые пробуждают организм ото сна, придают бодрости и подготавливают к предстоящей работе на целый день. Хотите посмотреть?

Пираты: Да! А можно, мы попробуем показать эти удивительные, волшебные упражнения?

Инструктор: Ну попробуйте, может, у вас получится.

Пираты проводят весёлую гимнастику.

На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз!

Повторяем упражнение,

Делаем быстрее движения,

Раз вперёд наклонимся,

Два назад прогнёмся,

И наклоны в стороны

Делать мы возьмёмся.

Приседания опять,

будем дружно выполнять

Раз, два, три, четыре, пять!

Кто там начал отставать?

Инструктор: Вот какие молодцы! Вы получаете первый ключ под названием «**Зарядка**» (передаёт ключ пиратам)

Второе задание «Прыжки на хопе».

Дети каждой команды по сигналу прыгают на мяче-хопе до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

Инструктор: Молодцы, вы получаете второй ключ «**Быстрота**».

Третье задание «Картошка в ложке»

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя!

Инструктор: Вы получаете третий ключ «Ловкость».

Четвёртое задание «Собери витамины»

Рассыпать на пол разноцветные мячи малого диаметра. Разложить четыре обруча зелёного, жёлтого, красного, синего цвета. Дети собирают витамины и раскладывают по цветам.

Инструктор: Вы получаете четвёртый ключ «Здоровье».

Пятое задание «Разгрузи машину»

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.

Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

Инструктор: Вы получаете пятый ключ «Сила»

Инструктор: Ребята сейчас мы с вами проведём зарядку «Для ума». Я буду читать вам загадки, а вы с помощью пиратов будете их отгадывать.

Просыпаюсь утром рано.

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку.

Быстро делаю... **(Зарядку)**

Мною можно умыться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Называюсь я ... **(Вода)**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится. **(Мыло)**

Волосистой головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щётка)

Она помогает нам чистыми стать,

Посуду помыть и белье постирать. **(Вода)**

Очень горький, но полезный,
защищает от болезней.

И микробам он не друг,
а зовется просто... **(Лук)**

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ... **(Витамины)**

Инструктор: Молодцы! Вы получаете шестой ключ «Зарядка для ума».

Седьмое задание « Путешествие через тоннель»

Инструктор: Я вручаю вам последний седьмой ключ «Гибкость».

Пираты: Ой-ой-ой, у нас ноги, спины разболелись...

Позовите доктора...

Звучит музыка, появляется доктор Плюлюкин.

Доктор Плюлюкин: Что болит? Где болит? У кого болит?

Пираты: Всё болит! У нас!

Доктор Плюлюкин: Ну, если всё, то необходимо лечение.

Пираты: Нет, нет... Доктор плюлюкин, а проверь, пожалуйста, здоровы ли наши дети?

Доктор Плюлюкин (подходит к каждому ребёнку и прослушивает фонендоскопом). Дышите – не дышите. Все здоровы!

Инструктор: Доктор Плюлюкин, а хочешь, мы с ребятами научим тебя танцевать весёлый танец?

Доктор Плюлюкин: Конечно, давайте попробуем!

Проводиться подвижная игра «Мартышки».

Дети и пираты под музыку прыгают по залу.

Доктор Пилюлькин: Ой какие молодцы, как вы все хорошо танцуете! Обязательно расскажу про ваш праздник своему другу из Африки Айболиту, и научу его так танцевать.

Инструктор: Вот и подошёл наш праздник к концу. Томми, Пеппи вместе с ребятами вы выиграли все ключи. Открывайте же скорее сундук. Пираты открывают сундук, а там апельсины.

Пираты: Ой, что это?

Доктор Пилюлькин: Это витамины! Ведь главное в нашей жизни не золото и бриллианты, а здоровье и физическая культура!

Инструктор: Спасибо ребята, что показали пиратам, как хорошо быть здоровыми и спортивными! Звучит музыка, герои прощаются и уходят.

Советы родителям «Питание ребенка летом»

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается их потребность в белке – основном пластическом материале.

Кроме того, в жаркие дни организм ребёнка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта – ухудшается аппетит.

Как же, уважаемые родители, вам организовать питание ребёнка в летнее время?

Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счёт кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка.

Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее – помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень, как огородную, так и дикорастущую: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.

Второй особенностью организации питания ребенка в летнее время является более рациональная организация режима его питания. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что в особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижен, ему предлагается более легкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и

фруктов. Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после легкого «перекуса», ребёнок с удовольствием съест весь обед, состоящий из наиболее калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребёнка может быть достигнуто также за счет повышения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырёх приемов пищи, ребёнку можно дать еще и пятое кормление в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин даётся в более ранние сроки, а время укладывания ребёнка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас специально подготовленной детской питьевой воды в бутылке, а ещё лучше – отвара шиповника, несладкого компота. Тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения.

Употребление сырых соков – это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и в таком виде выводить их из организма. Вот почему нектары могут выступить в роли напитков “защиты” для выведения вредных токсичных веществ из организма.

Уважаемые папы и мамы, запомните следующее.

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

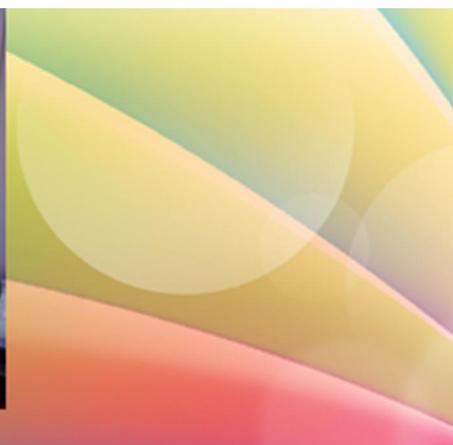
Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Анкета для родителей «Питание ребенка»

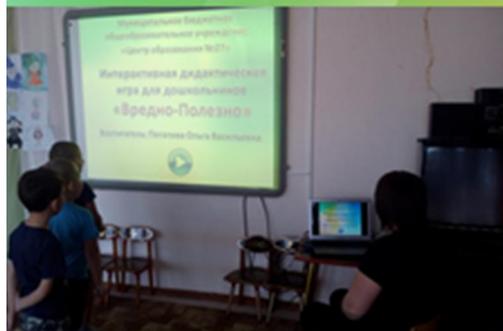
Назовите любимое блюдо вашего ребёнка.

1. Какие овощные и молочные блюда вы готовите дома?
2. Часто ли даете ребёнку сладости?
3. Любит ли ваш ребёнок фрукты?
4. Как относится ваш ребенок к красивому оформлению блюда?
Практикуете ли вы оригинальное оформление блюд дома?
5. Какие блюда и напитки из меню учреждения вы готовите дома?
6. Что не любит есть ваш ребёнок?
7. Хотели бы Вы, чтобы в «Уголках для родителей» мы вывешивали рецепты блюд, которые больше всего нравятся детям?
8. Ваши предложения по организации конференции для родителей по питанию в образовательном учреждении.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ИНТЕРАКТИВНАЯ ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОЛЕЗНО – ВРЕДНО»



ИНТЕРАКТИВНАЯ ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОЛЕЗНЫЕ-ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»







«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»



http://dou-79.ucoz.ru/maksorlov/rabochaja-tetrad-max_orlov250614szhatoe-prevju.pdf

<https://infourok.ru/interaktivnaya-didakticheskaya-igra-dlya-doshkolnikov-vrednopolozno-1777095.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/16/interaktivnaya-igra-dlya-doshkolnikov-vrednye-poleznye>

<https://lusana.ru/presentation/32456>

<https://infourok.ru/didakticheskaya-igra-cto-mozhno-sdelat-iz-moloka-4016738.html>

<http://www.myshared.ru/slide/1302576/>

Список используемой литературы

1. Программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г.
2. Аникина В.П, «Русские пословицы и поговорки» Москва «Художественная литература» 1988
3. Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004
4. Аристова Ю.В Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов»
5. Герасимова А.С., О.С. Жукова, В.П. Кузнецова «Энциклопедия развития и обучения дошкольников», Издательство Дом «Нева», 2004
6. Исмаилова Э Р.«Полезные привычки» обучение в стихах», «Издательство Белорусский Дом печати» 2011г.
7. Макарова Л. И. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. // ПедСовет: Газета. 2007. №4
8. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. -М.: ВАКО, 2004
9. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993
- 10.Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Культура поведения за столом. Методические рекомендации по организации питания детей.- М.: издательство «Ижица», 2004.-58 с. (Серия: дошкольное воспитание)
- 11.Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»/ Л.В.Гаврючина.- М. «Сфера», 2007.