**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Тополёк»**

****

**Проект**

для детей подготовительной группы «Непоседы»

на тему: «Правильное питание – путь к здоровью»

**Проект выполнила**

**воспитатель: Ильина А.И.**

2020-2021г.

г. Мышкин

**Актуальность:** В настоящее время особое внимание уделяется правильному питанию детей. Именно правильное питание является главным составляющим ЗОЖ, это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Навыки здорового питания формируются с детства. Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, дошкольные годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. 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.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, 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 непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша.

Правильное питание одна из главных составляющих ЗОЖ. Поэтому и тема питания детей стала очень актуальной. Известно, что фундамент здоровья человека и навыки здорового питания формируются с детства. Современный мир оснащен интернетом и всякого рода рекламами. Отсюда вытекает проблема:

Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, кириешек, газированных напитков и т.д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Так же роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей.

Поэтому, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей.

В связи с этим был разработан проект «Правильное питание –путь к здоровью».

**Обоснование проблемы:**

1. Недостаточно знаний о полезных и вредных продуктах.

2. Отказ детей от полезных продуктов и правильного питания.

3. Родители не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

**Цель проекта**: формирование представлений о роли здорового питания среди детей и родителей. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

**Задачи проекта:**

Образовательные:

* Расширить знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека.
* Обогащать представления детей о различных составляющих понятия «здоровье».
* Углублять знания детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья.
* Формировать сознательное отношение к собственному здоровью.
* Создать развивающую предметную среды ДОУ, благоприятную атмосферу.
* Расширять знания детей о продуктах здорового питания.
* Закрепить умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания.
* Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят.
* Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДОУ.

Развивающие:

* Развивать потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
* Развивать потребности соблюдать все нормы и правила, касающиеся своего здоровья.

Воспитательные:

* Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.
* Воспитывать у детей и родителей правильное отношение к еде как составной части **здоровья.**
* Воспитывать желание быть здоровым, добрые чувства, эмоциональную отзывчивость, умения различать эмоциональные состояния окружающих людей.

**Вид проекта:** среднесрочный.

**Продолжительность проекта:** декабрь 2020- апрель 2021г.

**Участники проекта:**

- дети подготовительной группы «Непоседы»;

-родители детей;

-воспитатели;

- инструктор по физическому воспитанию.

**Интеграция образовательных областей:**

* Познавательное развитие;
* Речевое развитие;
* Социально-коммуникативное развитие;
* Художественно-эстетическое развитие;
* Физическое развитие.

**Используемые методы:**

1. Словесные.
2. Игровые.
3. Наглядные.
4. Практические

**Используемые приемы:**

1. Беседы.
2. Наблюдения.
3. Чтение художественной литературы.
4. Игры.

**Ожидаемый результат:**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания. Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

**Реализация проекта**

* 1. **Подготовительный этап**
* Подобрать методическую, познавательную, художественную литературу, наглядные пособия, спортивное оборудование.  
  • Подобрать материалы для игровой деятельности.  
  • Подобрать необходимые материалы для творческой и продуктивной деятельности.  
  • Составить перспективный план мероприятий.
* Вовлечение родителей в проектную деятельность, через объявление и индивидуальную беседу.
  1. **Основной этап**

Проект осуществлялся с учётом принципа интеграции образовательных областей при организации всех видов детской деятельности: социально-коммуникативное развитие, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие.

Ежедневно: утренняя гимнастика, зарядка после сна, физкультминутки, пальчиковые и дыхательные гимнастики, физкультминутки во время образовательной деятельности, физкультурные занятия, правильное питание, прогулка, мытье рук прохладной водой; облегченная форма одежды; соблюдение режима проветривания; применение чесночной терапии - использование как составляющие ЗОЖ (в соответствие с нормами СанПиН).

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Методические приемы** | **Цель** |
| Социально-коммуникативное развитие | **Сюжетно ролевые игры:** Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Овощной магазин», «Супермаркет», «Кафе», «Поликлиника», «В гостях у стоматолога»  **Игры-соревнования**: «Кто быстрее», «Самый ловкий», «Муравейник»  **Дидактические игры**:  «Что лишнее?», «Готовим салат», «Полезные и вредные продукты». «Отгадай загадку», «Разложи продукты на полке в магазине» «Узнай и назови овощи/фрукты», «Наша каша», игры с мячом: «Полезно – вредно», «Назови полезный и вредный продукт питания», «Назови лишний продукт»  **Игровые ситуации** в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.  **Образовательная ситуация:** «Какие продукты здоровье укрепляют».  **Игра с зеркалом** «Какая у меня эмоция». | Формирование у детей первоначальных навыков охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности, о необходимости заботиться о других людях и оказывать им помощь.  Формировать представления о важности правильного питания. |
| Познавательное развитие | **Беседы**: «Что такое здоровое питание».  Рассматривание иллюстраций по теме  «В каких продуктах содержится молоко?»  «Полезные и вредные продукты».  «Поведение за столом».  Отгадывание загадок, игровые ситуации «Угадай, что показываю», «В гостях у травницы Марьяны», «Волшебные правила красивой улыбки», «Меню для сказочных героев», «Где что растет». Отгадывание кроссвордов и викторин по теме.  **Опыт:** «Содержат овощи воду?»  **Эксперимент**: «Coca-cola» , «Skittles», «m&ms», с чипсами)  **Чтение худ. литературы:**  В. Сутеев «Яблоко», «Мешок яблок», Михалков «Овощи», «Молоко убежало», «Сказка про молоко», Л. Толстой: «О лягушке, которая попала в молоко», р. н. с. «Хаврошечка». «Гуси-лебеди», «Вкусная каша» З. Александровой Н., Носов «Мишкина каша», Братья Гримм «Горшочек каши», народная сказка «Каша из топора»,Л. Зилберг «Витамины», Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».  Пословицы и поговорки о еде.  Загадки про здоровье и полезные продукты питания.  **Презентация** «Мы выбираем ЗОЖ».  Подборка фрагментов из мультфильмов о правильном питании, правилах гигиены, о ЗОЖ в целом. | Обогащение словарного запаса.  Рассматривание фотографий и иллюстраций детей разного возраста, обращая внимание на изменение их роста, для того чтобы придти к выводу: чтобы вырасти большим и крепким, сильным и здоровым, нужно правильно питаться, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье. Формировать представление о пользе молочных продуктов и каши. Побуждать к правильному питанию, исключая вредные продукты из своего рациона. Познакомить с различными произведениями по теме правильного питания - обогащение знаний о здоровье. |
| Речевое развитие | **Беседы:**  «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; «Беседа о здоровье», «Лекарственные растения», «Здоровая полноценная пища»,  «Режим дня», «Дневной отдых. Тихий час», «Соблюдение правил гигиены», «Полезное –вредное», «Что такое витамины. Как их получить?», «Посещение стоматолога. Здоровые зубы».  **Решение** провокационных вопросов, проблемных ситуаций.  **Речевые игры**: «Угадай продукт по описанию», «Что я приготовил/а?»  **Составление рассказа** по иллюстрациям «Какие продукты нам необходимы и почему?»  Создание **правил о здоровом питании** (совместно с детьми)  **Блиц-опрос** детей «Что я знаю о здоровье? ».  **Минутка чтения:**  Загадки, пословицы, поговорки и стихи о спорте, здоровом питании, соблюдении режима дня и правил гигиены. и здоровом образе жизни. Потешки при умывании. | Формирование и повышение уровня знаний о здоровье человека, о правильном питании, спорте и их необходимости в жизни.  Развитие речи путем диалогической и монологической речи во время бесед и проблемных ситуаций.  Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Обогащение словаря детей. Развитие умения анализировать и самостоятельно делать выводы. Сформировать представление о витаминахи их значении для здоровья человека. Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении. |
| Художественно-эстетическое развитие | **Рисование**: «Полезные продукты», «Корзина здоровья», «Витаминки» , «Витаминное дерево»  **Лепка:** «Готовим салат», «Мое любимое блюдо».  Раскраски по теме «Правильное питание»  **Аппликация** «Чаепитие».  Создание творческой выставки для родителей «Мы выбираем ЗОЖ!» | Развивать умение передавать полученные знания в продуктивной деятельности. |
| Физическое развитие | **Ежедневная профилактическая работа:** утренняя гимнастика, зарядка после сна, физкультминутки, пальчиковые и дыхательные гимнастики физкультурные занятия.  Воздушное контрастное закаливание.  Организация спортивного мероприятия совместно с родителями.  Пальчиковые игры : «Весёлый человечек», «Будем мы варить компот», «Урожай», «Мы капусту рубим…», «Мы делили апельсин», «Мы посуду перемыли».  Подвижные игры «Съедобное-несъедобное», «Передай витаминку», эстафеты «Соберем мы урожай», «Сервируем стол», «Разложи продукты».  Организация музыкально-ритмических движений, танцев под музыку- на утренники, использование «РитмоMIXа»  Игры по типу «Море волнуется…» (веселая, грустная фигура). | Формировать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.  Привлечение детей к оптимальной двигательной активности.  Формировать культуру движений, способствовать повышению эмоционального тонуса, укрепления здоровья. |

**Подборка пособий и игрового материала:** необходимые материалы для лепки, рисования и аппликации ( альбомы, кисти, пластилин, цв.бумага и пр.), иллюстрации по теме, муляжи «фрукты/овощи», зеркало, атрибуты для сюжетно-ролевых игр, спортивное оборудование (мячи, обручи, кегли и пр.), художественная литература для самостоятельного ознакомления детей, наглядные пособия «Витамины», «Человек и все о нем», «Здоровый образ жизни», «Режим дня», картотека пальчиковой и дыхательной гимнастик, дидактические игры по теме, лэпбук «Азбука здоровья», презентация «Мы выбираем ЗОЖ», оборудование и продукты для экспериментов («Содержат овощи воду?», «Coca-cola» , «Skittles», «m&ms», с чипсами (фрагмент видео с поджигом)), фрагменты мультфильмов о ЗОЖ – необходимое оборудование для просмотра (экран, флэшка…), рабочая тетрадь «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»(Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А.).

**Работа с родителями:**

-Объявление о начале проекта, вовлечение в проектную деятельность.

-Оформление уголка в группе «Мы выбираем ЗОЖ».

Беседы о здоровье, поведении, эмоциональном состоянии, увлечениях их детей; направления от медицинской сестры на мед.осмотры детей, профилактические прививки. Консультации от медицинской сестры о ЗОЖ. Участие в спортивных мероприятиях совместно с детьми.

Консультации:

-«Формирование ЗОЖ у детей и их родителей»;

-«Правильное питание - путь к здоровью»;

-«Детские зубы – взрослые проблемы».

Буклет «Правила здорового образа жизни»

Анкетирование по формированию ЗОЖ у родителей.

Цель: приобщение к здоровому образу жизни всей семьи в целом, соблюдение необходимых норм и правил ЗОЖ.

**3. Заключительный этап**

* Оформление уголка в группе « Мы выбираем здоровый образ жизни» (фотовыставка, рисунки, аппликации, поделки из пластилина, иллюстрации по теме, худ.литература, наглядные пособия, спортивный инвентарь, муляжи фруктов/овощей, аптечка, дидактические игры, картотека пальчиковой, дыхательной гимнастик)

Цель: показать детям и родителям свои работы за весь период реализации проекта.

* Прохождение викторины «Правильное питание-залог здоровья» с получением сертификата – закрепление знаний о правильном питании и ЗОЖ в целом.
* Выставка детских работ «Правильное питание – путь к здоровью».

**Вывод:**

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание. Поэтому, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей. В связи с этим был разработан и реализован среднесрочный проект «Правильное питание –путь к здоровью».Целью которого было формирование представлений о роли здорового питания среди детей и родителей. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания. Проект проходил в 3 этапа:

1.Подготовительный этап: Подобрана методическая, познавательная, художественная литература, наглядные пособия, спортивное оборудование; материалы для игровой, творческой и продуктивной деятельности; составлен перспективный план мероприятий.

2.Основной этап: Проект осуществлялся с учётом принципа интеграции образовательных областей при организации всех видов детской деятельности: социально-коммуникативное развитие, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие. Реализовывался план проекта ( мероприятия).

Работа с родителями:

-Объявление о начале проекта, вовлечение в проектную деятельность.

-Оформление уголка в группе «Мы выбираем ЗОЖ».

Беседы о здоровье, поведении, эмоциональном состоянии, увлечениях их детей; анкетирование; участие в спортивных мероприятиях совместно с детьми; консультации о ЗОЖ:

-«Формирование ЗОЖ у детей и их родителей»;

-«Правильное питание - путь к здоровью»;

-«Детские зубы – взрослые проблемы».

Буклет «Правила здорового образа жизни»

Цель: приобщение к здоровому образу жизни всей семьи в целом, соблюдение необходимых норм и правил ЗОЖ.

3. Заключительный этап: Оформление уголка в группе « Мы выбираем здоровый образ жизни; участие в нескольких интернет-викторинах «Правильное питание-залог здоровья» с получением сертификата – закрепление знаний о правильном питании и ЗОЖ в целом.

В результате проекта «Правильное питание – путь к здоровью» у детей у детей и их родителей сформированы представления о значимости рационального, правильного питания. Расширились знания о ЗОЖ и его значении в жизни человека. Проект способствовал укреплению детско-родительских отношений.

Многие дети отказались от вредной пищи (газ.вода, сладкие конфеты с красителями), могут найти замену этим продуктам( фрукты, орехи, овощи).

**Приложение**

**Консультация для родителей**

**«Детские зубы — взрослые проблемы»**



**Цель:** поовысить уровень педагогической компетенции родителей по проблеме ЗОЖ.

Проблемы профилактики заболеваний полости рта — тема не совсем новая, но по-прежнему актуальная.

Здоровые и красивые зубы — это результат качественного питания, полноценного состава воды и, конечно, тщательного ухода за зубами. Знакомые всем рекомендации — чистить зубы, полоскать рот после еды, есть больше грубой пищи, которую надо как следует жевать, не отменят никакие современные достижения стоматологической науки. Не считайте простые старые истины, устаревшими.

Наша с вами задача — сформировать навык, привычку, внушить ребенку, что уважительное отношение к зубам — это элемент и общей культуры человека, и здорового образа жизни. И кроме того, профилактика заболеваний, которые в будущем могут подстеречь совсем маленького пока человечка, наотрез отказывающегося чистить зубы и постоянно выклянчивающего у родителей конфеты.

Например, в Японии и соски, и зубные колечки для грудных детей выпускаются с зубной щеточкой. Малыш привыкает к тому, что щетка — добрая его подружка.

Три кита, на которых держится профилактика кариеса:

- правильный уход за зубами,

- ограничение сладостей в рационе,

- достаточное количество фтора в воде и пище.

У зубов три врага:

Первый — налет, в котором «процветают» микроорганизмы.

Второй враг - сахар, причем таит в себе двойную опасность.

Почему же стоматологи так против сахара? Сахар — не только продукт питания и жизнедеятельности микроорганизмов, он срабатывает, как клей, намертво приваривая зубной налет к зубам.

Третий враг — недостаток фтора.

Чем меньше фтора в воде, тем больше подвержены разрушению зубы.

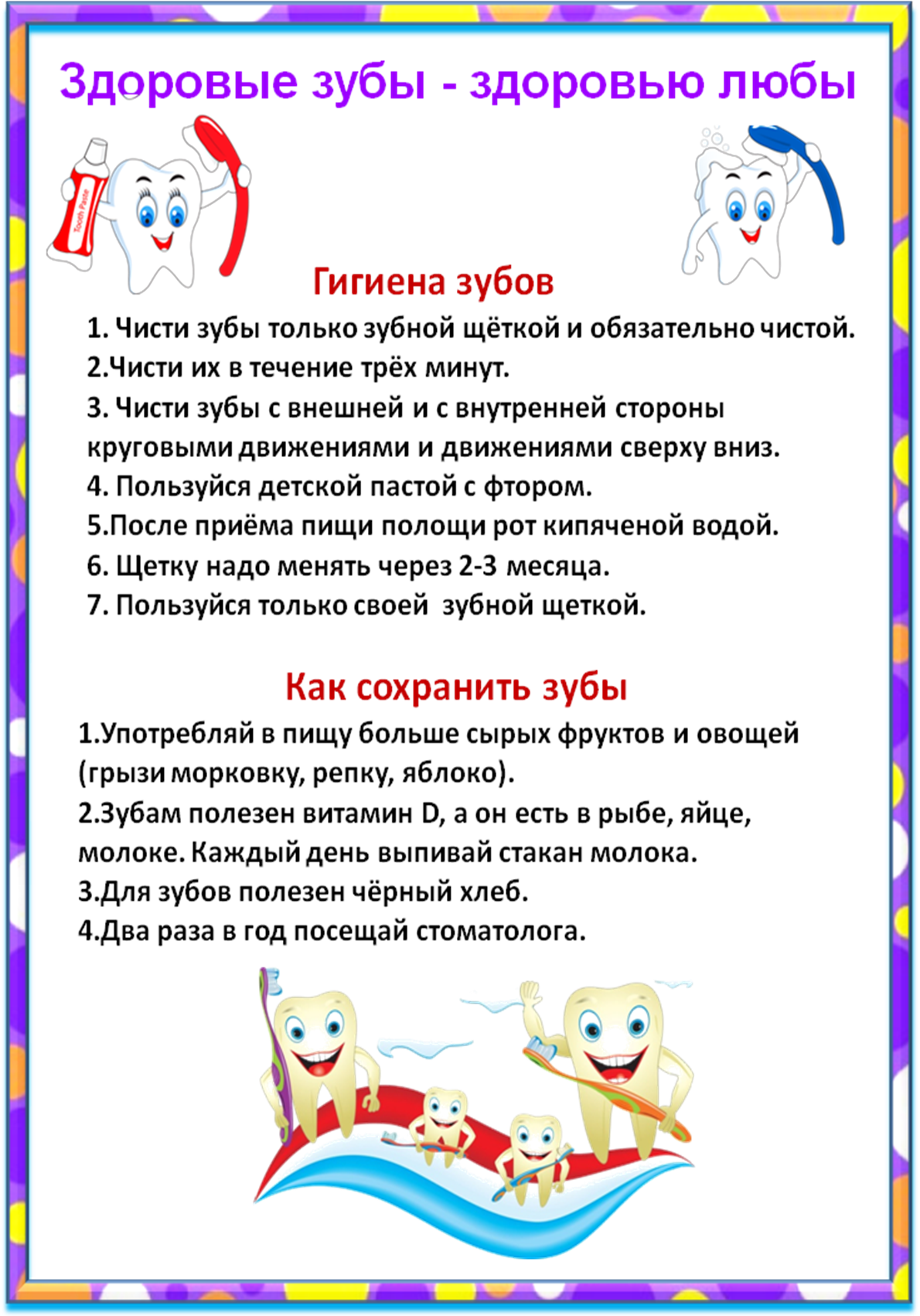
1. Не давайте детям с самого раннего возраста сладости между основными приемами пищи, на ночь, не заканчивайте сладким обед, ужин, завтрак.

2. Приучите ребенка: если съел конфету в неурочное время, обязательно почисти зубы или прополощи рот, съешь яблоко.

К тому же и зубы многие чистят неправильно. Их надо чистить движением вверх-вниз, а не вдоль десен.

Чистить зубы приучайте обязательно два раза в день, минуты по три. Но это не значит, что надо смотреть на часы — прошло или нет положенное время. Объясните, что процедура длительная, основательная, серьезная. И как приятно почувствовать, что зубы уже чистые! Малышу все делать намного интересней, если он реально видит конечный результат своих действий.

Кроме всего, не забудьте о столь необходимых ребенку яблоках, моркови. И обо всем, что работает «а профилактику самых разных заболеваний: режиме, свежем воздухе, правильном питании. Нет здорового человека, у которого были бы больными только зубы.



**Консультация для родителей**

**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-**

**ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**

«Человек рождается здоровым,

а все его болезни приходят к нему

через рот с пищей»

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приѐм пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

* В рацион ребѐнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
* Еда ребѐнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребѐнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребѐнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребѐнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребѐнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты как молоко, хлеб, масло,

мясо, сахар. Не каждый день - рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели ребѐнок должен их получить 1-3 раза. В один день не рекомендуется кормить двумя мучными или крупяными блюдами. У каждого ребѐнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех

— **никогда не кормить ребѐнка насильно!**

Детям очень полезны свежие ягоды, фрукты, овощи. Дошкольники могут употреблять их как в сыром виде, так и в приготовленных на их основе блюд. Салаты из свежих овощей можно предлагать и перед обедом, так как они

способствуют повышению аппетита и интенсивной выработке пищеварительных соков. Свежие фрукты рекомендуется употреблять на полдник. А в промежутках между едой их лучше не употреблять, особенно сладкие.

Количество жидкости, которую ребѐнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учѐтом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячѐную и несладкую.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребѐнка в семье. С этой целью родителям ежедневно предоставляется информация о рационе питания (меню), которое содержит сведения о продуктах, блюдах и их пищевой ценности, которые ребѐнок получил в течение дня в детском саду. Родители должны стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый ребенком в детском саду.

В условиях "домашних" ужинов, в выходные и праздничные дни необходимо придерживаться установленного режима, объема блюд, набора продуктов. В те дни, когда ребенок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду.

Некоторые продукты нежелательны в рационе ребенка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы, такие специи как: черный перец, горчицу. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Последние способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки(лимонный, клюквенный) в пище и сухофрукты. Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом.

Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой. Помните: ―Когда я ем- я глух и нем‖ и ―Лучше молчать, чем говорить‖. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление:

семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку:

* Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ;
* Перед поступлением ребѐнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
* Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребѐнок будет плохо завтракать в группе;
* Вечером дома важно дать ребѐнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
* В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского

еда.

**Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:**

**а)** наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов,

микроэлементов, витаминов;

**б)** рациональный режим питания:это современная технология приготовления

пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует

физиологическим

особенностям ребѐнка) и рациональное распределение пищи по

калорийности в течение дня.

**в)** необходимо соблюдать технологию приготовления пищи,сроки и условияхранения.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребѐнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребѐнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребѐнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольѐшь на себя суп из ложки…

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил

поведения. Ребѐнок смотрит, как ведут себя

взрослые.

**Как правильно сидеть за столом:**

* Садиться за стол можно только с чистыми руками;
* Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
* На стол можно положить только запястья, а не локти;
* Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
* Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
* Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

* Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
* Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
* Есть беззвучно, а не чавкать;
* Съедать всѐ, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
* Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
* Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

**О правилах гигиены питания**

―Чистота – залог здоровья!‖, ―Мойте руки перед едой!‖ - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьѐ рук. Научите вашего ребѐнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребѐнка:

* Соблюдать правила личной гигиены;
* Различать свежие и несвежие продукты;
* Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребѐнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

1. ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
2. после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
3. увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребѐнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

**Игры по питанию для детей и родителей**

Игра – это наиболее действенный для ребѐнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каши разные нужны‖. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп?(Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Еѐ можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки.

* Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.
* Назови овощи только красного цвета.
* Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока…).
* Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить… (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот…).
* Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
* Вспомни и назови 5 разных… (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)
* Назови, какие блюда можно приготовить из …(черники, яблока, капусты…).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

**Простое, но разумное питание принесет вашему ребенку-дошкольнику**

**только пользу!**

## Анкета по формированию ЗОЖ для родителей

*Уважаемые родители!*

*Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной*

**1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Благоприятные условия окружающей среды

• Гармоничные отношения в семье

• Занятия физической культурой

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?**

• Экологические загрязнения города

• Наследственные заболевания

• Недостаточный уровень двигательной активности

• Неправильное питание

• Вредные привычки

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?**

• Хорошее

• Плохое

• Затрудняюсь ответить

**4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение  года?**

• Да , (\_\_\_\_\_\_\_) раз?

• Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Как вы проводите выходные с ребенком?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?**

• Соблюдение режима

• Рациональное питание

• Полноценный сон

• Достаточное пребывание на свежем воздухе

• Здоровая гигиеническая среда

• Благоприятная психологическая атмосфера

• Закаливающие мероприятия

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

-Да

-Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни

Выходные дни

• Прием пищи

• Ночной сон

• Дневной сон

• Прогулка

**8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)**

• Занятия рисованием, лепкой, конструированием

• Подвижные игры

• Пешие прогулки вместе с родителями

• Прослушивание рассказов, сказок

• Просмотр детских телевизионных передач

• Занятия физическими упражнениями

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

• Посещение врачей

• Занятия физическими упражнениями

• Закаливание

• Дыхательная гимнастика

• Массаж

• Прогулки на свежем воздухе

• Правильное питание

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не уделяю

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?**

• Отсутствие специальных знаний и умений

• Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

• Причины в собственной инертности

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?**

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка дошкольного возраста

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей

• Закаливание ребенка дошкольного возраста

• Режим дня дошкольника

• Физическая и психологическая готовность к школе

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

• Утренняя зарядка

• Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)

• Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, спортивные секции, бассейн и др.)

• Пешие прогулки

• Занятия спортом

• Туризм

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?**

• Регулярно

 • От случая к случаю

 • Не занимаюсь

 • Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на** \_\_\_\_\_\_%, потому что  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**16. Возраст:**    - Ваш \_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Вашего ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17. Образование:**- Высшее

- Среднее

**18. Состав семьи** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**19. Количество детей** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

**Консультация для родителей**

**«Формирование ЗОЖ родителей и их детей»**

 «Семья — главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Учёные утверждают, что здоровье народа на 50-55% определяется образом жизни, на 20-25% - экологическими, на 20% - наследственными факторами и на 10% - медициной.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Таким образом, здоровая семья — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни - «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет»

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

 Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

 Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

 Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- первое условие - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

- второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

- третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

**Здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем —**

**залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром в будущем.**

**Игра-викторина «Знатоки правильного питания» для детей подготовительной группы**

**Цель:**Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

**Задачи:**

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.

2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.

3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

**Предварительная работа:**Беседыо полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций. Просмотр презентаций.

**Материалы и оборудование:**Иллюстрации, мультимедийное оборудование, апельсины.

**Ход:**   
 Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.  
Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Сегодня мы проведём игру-викторину «Знатоки правильного питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре-викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине будут участвовать две команды. За каждый правильный ответ команда будет получать звездочку – символ победы. У какой команды будет больше звезд, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания». Желаю всем удачи!

(Представление команд, жюри)

**1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»**

 «Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?

**Простокваша**

Йогурт

Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

Каша

**Молоко**

Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?

Для счастья

Для настроения

**Для роста**

4. Из чего получают сливочное масло?

**Из сливок**

Из творога

Из сметаны

5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Творог

**Мороженое**

Пудинг

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

**Кумыс**

Ряженка

Кефир

**2 конкурс «Овощи с грядки»**

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

**Морковь**

Капуста

Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

Баклажан

**Картофель**

Огурец

3. В каком овоще больше всего витамина С?

В капусте

В свёкле

**В сладком красном перце**

4. Какое название ещё имеет помидор?

**Томат**

Синьор

Плод

5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

Бобы

**Горох**

Фасоль

6. Один из самых крупных овощей

**Тыква**

Баклажан

Кабачок

**Физминутка «Овощи»**

Раз, два, три, четыре,     Ходьба на месте

Дети овощи учили:         Прыжки на месте

Лук, редиска, кабачок,    Наклоны вправо-влево

Хрен, морковка, чесночок   Хлопки в ладоши

**3 конкурс «Витаминная семейка»**

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт.Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

**Витамин Д**

Витамин С

Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С?

**Шиповник, лимон, капуста**

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

3. Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

**Витамин А**

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

Витамин Д

**Витамин В**

Витамин А

5. Основной источник витаминов – это…

**Овощи и фрукты**

Сладости

Мясные продукты

6. В каких продуктах содержится витамин Е?

Рыба, овощи

**Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**

Фрукты, шоколад

**4 конкурс «Экзотические фрукты»**

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

Изюм

Чернослив

**Курага**

2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

Яблоко

**Груша**

Ананас

3. Назовите самый нежный фрукт

**Персик**

Абрикос

Апельсин

4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

Манго

Слива

**Черешня**

5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

**Апельсин**

Мандарин

Лимон

6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

В яблоке

**В лимоне**

В груше

**Игра «Полезно - неполезно»**

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)

- Пепси, лимонад (Нет)

- Жареные семечки (Нет)

- Сахар - рафинад (Нет)

- Пирожки горячие (Да)

- Чипсы хрустящие (Нет)

- Молоко и каша (Да)

- Фрукты, простокваша (Да)

**5 конкурс «Напитки»**

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

Квас

**Морс**

Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

**Компот**

Кисель

Чай

3.Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

Кефир

Морс

**Молоко**

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

Персиковый

**Гранатовый**

Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

**Газированная сладкая вода**

Минеральная вода

Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

Кофе

Кефир

**Кисель**

**6 конкурс «Каша – радость наша»**

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продуты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

**Маслом**

Сметаной

Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

Счастье

**Дружба**

Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

**Овсяную**

Манную

Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

Рисовая

**Кукурузная**

Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

**Перловую**

Гречневую

Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

Ячневая

**Манная**

Овсяная

Подведение итогов викторины, награждение победителей.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

**Фотоотчёт по работе с детьми:**

****

** **

** **

** **

** **

** **

** **

****

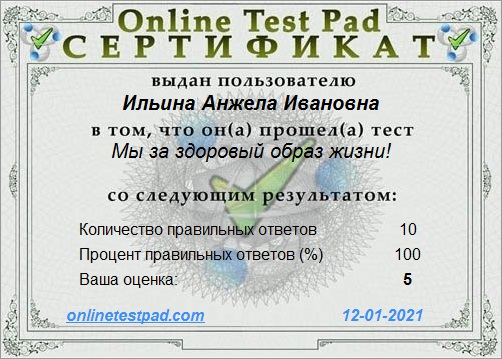
****

** **

** **

**  **

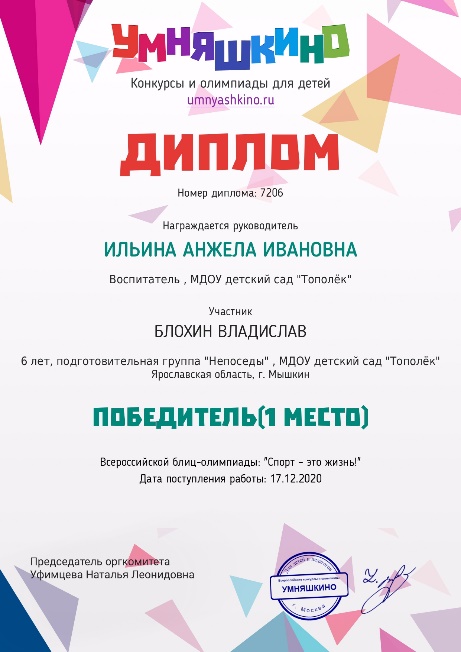
****



** **

** **

**** ****

****