**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**города Новосибирска**

**«Детский сад № 174  комбинированного вида»**

**Проект «Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться»**

**Авторы:**

**Кремлева Лариса Юрьевна,**

**воспитатель 1 кв.категории**

**Руденских Ирина Николаевна,**

**воспитатель высшей кв.категории**

Новосибирск, 2020 г.

**Содержание**

Паспорт проекта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3 стр.

Цель, задачи проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4 стр.

Ожидаемые результаты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 стр.

Этапы работы над проектом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 стр.

Работа с детьми в ходе основного этапа проекта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6 стр.

Ресурсы (бюджет) проекта (в рублях) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 стр.

Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12 стр.

Приложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13 стр.

**Паспорт проекта**

**Вид проекта:** информационно-творческий.

**Участники проекта.** Дети подготовительной группы №9 «Почемучки», родители воспитанников, воспитатели.

**Вид проекта:** познавательно – исследовательский.

**Тип проекта:** долгосрочный (с ноября 2020г. по март 2021г.)

**Актуальность проекта.**

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

 Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества

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

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. 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.

 Для того, чтобы углубить и расширить знания наших воспитанников в области правильного питания и здоровья, был разработан данный проект.

 **Цель проекта:** Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью через освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

 **Задачи проекта:**

* Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах.
* Закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма.
* Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым**.**
* Вызвать интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд из овощей и фруктов.

 **Для родителей:**

* Активизировать знания родителей о **здоровом питании**, повысить их самообразование по теме.
* Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

 **Условия реализации проекта:** заинтересованность детей и родителей, регулярность и систематичность работы.

 **Реализация проекта** осуществляется через все виды детской деятельности.

 **Ожидаемый результат.**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального **питания**, потребности в **здоровом питании и образе жизни**, умения выбирать полезные продукты, чувства 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**.

описывать причины, по которым принято решение участвовать в Конкурсе;

-раскрывать кратко содержание и логику работы с детьми;

-показывать пользу от участия в Конкурсе для детей, родителей, педагогов;

-демонстрировать взаимодействие педагогов-участников Конкурса;

-описывать влияние проекта на образовательную и методическую работу в образовательной организации;

Поэтому, именно в дошкольном образовательном учреждении необходимо создавать систему оздоровления детей, разрабатывать и внедрять здоровьесберегающие программы, методики и технологии, направленные, прежде всего, на профилактику заболеваний детей, а также на пропаганду здорового образа жизни среди родителей и воспитанников ДОУ.

Одним из эффективных методов работы с детьми дошкольного возраста в данном направлении является метод проектной деятельности, который представляет собой важную сферу познавательной деятельности детей. Проектирование обладает целым рядом характеристик, оказывающих положительное влияние на развитие ребенка-дошкольника (расширяются знания детей об окружающем мире, развиваются общие способности детей – познавательные, коммуникативные и регуляторные, необходимые социальные навыки, игровая деятельность становится более разнообразной, сложно структурированной).

-показывать участие семьи в работе над проектами;

-демонстрировать понимание современных образовательных и здоровьесберегающих технологий, отражать интегрированный подход в обучении.

# Формирование основ правильного питания и здоровьесберегающих технологий у детей старшего дошкольного возраста

**Елена Чумак**
Формирование основ правильного питания и здоровьесберегающих технологий у детей старшего дошкольного возраста

**Формирование основ правильного питания и здоровьесберегающих технологий у детей старшего дошкольного возраста**

Автор: Чумак Елена Вячеславовна

В статье рассказывается о **формах** и методах работы с детьми по **формированию основ правильного питания и здоровьесберегающих технологиях**.

Важные слова: **здоровое питание**, **здоровьесбережение**, гигиена **питания**, иммунитет и **питание**.

В последние годы заметно **возросло** количество физически ослабленных **детей**. Проблемы экологии, низкий уровень двигательной активности семьи - все это не укрепляет **здоровье ребенка**, а ослабляет. Многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих **детей**, совершенно забывая о том, что укрепление **здоровья детей**, содействие их физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым. А также проблема детского **питания** волнует нас в последнее время всё больше. За годы работы в детском саду мы обратили внимание на тенденцию ухудшения аппетита у **детей**. Именно поэтому, уделяем особое внимание этой проблеме. Зачастую родители в силу своей занятость предлагают детям пиццу, хот-дог, пепси-колу, *«вредные»* сладости, чипсы, сухарики - поэтому переступив порог детского сада ребёнок отказывается есть **здоровую пищу**: салаты, мясо, тушёные овощи, суфле, запеканки. Порой дети не знают этих блюд и как их есть, а **питание** ребёнка должно быть полноценным, с достаточным содержанием белков, жиров и углеводов, а также микроэлементов и витаминов. Их недостаток ослабляет иммунитет. Иммунитет ребёнка находится в прямой зависимости от качества **питания**, от достаточного содержания в пище витаминов.

Так как наше **здоровье** во многом зависит от **питания**, в своей группе мы проводим следующую работу. **Стараемся** красиво сервировать стол. В группе есть уголок дежурных. Дежурные надевают фартуки и пилотки, помогают помощнику **воспитателя накрывать на столы**. Тем самым приобретая практические навыки, которые очень пригодятся им в жизни. Когда приём пищи красиво обставлен, повышается аппетит, улучшается настроение, что имеет эстетически - **воспитательное значение**. Особое внимание уделяем гигиене приёма пищи: мытьё рук с мылом перед едой, ополаскивание лица, насухо вытершись садиться за стол.

Приём пищи всегда должен быть маленьким праздником, не следует портить детям праздничного настроения. Перед едой мы рассказываем детям о блюдах и продуктах, из которых они изготовлены; объясняем, что пища нужна как источник энергии и строительного материала.Используем художественное слово: стихи, поговорки, загадки, пословицы. Ведь приём пищи это не развлечение ни игра, а серьёзное дело, которым надо заниматься сосредоточенно. Вовремя и с аппетитом принимая пищу ребёнок *«строит себя»*, понимая, что не следует отвлекаться от еды, набивать пищей рот. Организму легче переваривать пищу, когда человек думает о ней, обращая внимание на её вкусовые качества. Мотивируем **детей на поощрение**: вручаем наклейки за пустые тарелки, объявляем конкурс *«Самый чистый стол»*.Во время еды совершенствуем навыки еды: учим **правильно** пользоваться столовыми приборами *(вилкой, ножом)*; есть аккуратно, бесшумно, пользоваться салфеткой, сохранять **правильную осанку**. Выходя из-за стола - тихо задвигать стул и благодарить взрослых.

Весной и осенью для профилактики простудных заболеваний и повышения иммунитета, мы предлагаем детям лук и чеснок.Устраиваем витаминные дни: родители приносят фрукты по желанию ребёнка. Даём напиток шиповника, который готовиться на кухне медицинской сестрой. Проводим гимнастику после сна и соленое закаливание.

Играем с детьми в дидактические игры: *«Из каких растений изготовлены эти продукты****питания****?»*, *«Дополни каждый ряд»*, *«Готовим обед»*, *«Мы ходили в магазин»*. Беседуем - *«Знакомимся со своим организмом»*, *«****Здоровье****– главная ценность человеческой жизни»*, *«Как организм человека перерабатывает пищу»*, *«Роль лекарств и витаминов»*. Читаем произведения соответствующей тематике К. Чуковского, В. Маяковского, А. Барто, С. Маршака.

Большую работу по **питанию и оздоровлению детей** проводим также с родителями. В раздевалке есть **информационный стенд**, папки-передвижки, на которых мы размещаем материал о **правильном питании**, о вредных привычках.

Весной мы предложили родителям поучаствовать в проекте *«Будь****здоров****!»*. В рамках которого они проявили себя в викторинах, конкурсах, играх.Изготовили книжки самоделки: *«Книга хорошего аппетита»*, *«Чтоб****здоровым****подрастать – надо полезные блюда знать!»*, *«****Правильное питание – залог здоровья****»*, *«Приятного аппетита!»*. А также познакомились с *«Экраном****питания****»*, на котором мы отмечаем, как ел ребёнок. Совместно с родителями и детьми провели развлечение *«Как хлеб растёт»*. На родительском собрании показали непосредственно образовательную деятельность *«Еда в удовольствие»*, презентацию *«****Здоровое питание детей****»*.

Другим очень важным фактором **здоровья** является двигательная активность **детей**. **Здоровый**, нормально развивающийся ребенок обычно подвижен, жизнерадостен, любознателен. Движение – это жизненная потребность, средство укрепления сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы. Малыш по своей природе – деятель, и деятельность его выражается, прежде всего, в движении.

В нашей группе есть физкультурный уголок с разнообразным традиционным и нестандартным оборудованием: султанчики, *«тарелочки – шумелочки»*, *«коррегирующие коврики»*, массажные дорожки, *«осьминог»*, *«разноцветные ручейки»*, *«радуга»*. Это оборудование мы используем в **оздоровительных целях**.Здесь же находятся картотеки: утренней гимнастики, физкультурных минуток, гимнастики для глаз, артикуляционной гимнастики, гимнастики после сна.А так же атрибуты для подвижных игр: маски, шапочки, ленты. В нашем спортивном уголке есть альбом *«Белгородские спортсмены - наша гордость»*. Рассматриваем с детьми альбом *«Виды спорта»*.Играем в дидактические игры: *«Что полезно для зубов, что не полезно»*, *«Четвёртый лишний»*, *«Спортивное домино»*, *«Мой режим»*.Проводим беседы о физкультуре и спорте: *«Зачем мы занимаемся физкультурой?»*, *«Легко ли стать спортсменом?»*, *«История появления мяча»*, *«****Здоровье - это спорт****»*.Систематически проводим с детьми досуги и развлечения: *«Волшебный обруч»*, *«День****здоровья****»*, *«Весёлые****старты****»*. В нашем детском саду есть солевая комната, которую мы регулярно посещаем.

Вместе с родителями провели праздники: *«Папа, мама, я – спортивная семья»*, *«Остров сокровищ»*. Эти праздники способствуют гармонизации детско - родительских отношений, развивают ребёнка и взрослого, **формируют** умение выполнять движения в детско - родительской паре. Эти мероприятия вызывают у родителей и **детей** ощущение радости и удовольствия от встречи друг с другом, от совместной двигательной деятельности, способствуют их эмоциональному сближению.

В уголке для родителей у нас есть консультации: *«****Здоровый образ жизни****»*, «Как провести с пользой для **здоровья** ребёнка выходной день», *«Закаляйся - если хочешь быть****здоров****!»*, *«Играем вместе»*. Выпустили газету *«Моя спортивная семья»*, где поместили фотографии из семейного альбома, отражающие спортивный досуг.

Главное в нашей работе – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести **здоровый образ жизни**, ценили свое **здоровье и здоровье окружающих**.

Литература:

1. Примерная общеобразовательная программа **дошкольного образования***«От рождения до школы»* под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой с. 207- 208

2. Конспекты занятий по социально – нравственному **воспитанию детей дошкольного возраста***«Я и мир»* Масалова Л. Л. Сан. – Пет. Детство – Пресс 2010 с. 35-42

3. *«Разговор с матерью»* Б. Спок Москва Издат. полит. лит. 1990 с. 293

4. Большая энциклопедия *«Мать и дитя»* Минск Современный литератор 2000 с. 553- 559

5. Сценарии спортивно-театрализованных праздников Н. И. Соловьёва, И. А. Чаленко Москва *«Школьная пресса»* 2008 с. 81-85

6. Журнал *«****Здоровье дошкольника****»* №2, 2010 с. 43-44

7. Журнал *«****Дошкольное воспитание****»* №7, 2016 с. 118-121

8. Учебно-методическое пособие *«Дидактические игры и занятия»* Интеграция художественной и познавательной деятельности **дошкольников 1-7 лет И**. А. Лыкова Москва *«Сфера»* 2009 с. 74

*Оздоровительное направление*

 Оценивается активность участия детей в программе пробиотического питания:

- регулярность и длительность приема пробиотических продуктов;

- оздоровительный эффект.

**Этапы работы над проектом:**

**1 этап** – подготовительный информационно – исследовательский

* Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека;
* Подготовить методическое обеспечение **проекта**;
* Подбор детской художественной литературы для чтения детям;
* Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
* Подбор материала для проведения опытов и экспериментов;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы 1 этапа** | **Участники проекта** |
| 1. | **Беседы**«Даёт силы нам всегда витаминная еда»«Поговорим о правильном питании»  |  Воспитатели, дети |
| 2. | **Обсуждение проблемных ситуаций**- «Что будет если питаться только сладкими продуктами?»- «Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине» |   Воспитатели, дети |
| **Работа с родителями** |
| 3 | - Анкетирование: «Здоровое    питание – здоровый ребёнок» | Воспитатели, родители |

**Работа с детьми в ходе основного этапа проекта**

**2 этап** – основной

Реализация проекта проводится в совместной деятельности во вторую половину дня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы реализации 2 этапа** | **Участники проекта** |
| 1. | **Беседы:** - «Для чего мы едим?»,- «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?», - «Где живут витамины»- «Что такое **здоровое питание**?»- «Вредные и полезные микробы»- «Что нравится микробам»- «Полезные напитки (кефир, бифилин)» | Воспитатели группы, дети |
| 2. | **Экскурсии**- в пищеблок (беседа с поваром о правильном питании)-в продуктовый магазин (с родителями)-в мед.кабинет (беседа с медсестрой) | Воспитатели группы, дети, медсестра, повар |
| 3. | **Дидактические игры**«Полезные и вредные продукты»«Угадай на ощупь»«Варись, кашка!»«Аскорбинка и ее друзья»«Вершки и корешки», Изготовление настольных и дидактических игр своим руками |   Воспитатели группы, дети |
| 4. | **Художественная литература**Пословицы и поговорки о продуктах, еде.«Болтливая редька***»*** авторская сказка Е.И. Соколова«Школа этикета» ред. Ю.В. Полянская«Разговор о правильном питании» М.М. Безруких.«Сказка о здоровом питание»«Загадки о продуктах **питания»**В.Сутеев « Мешок яблок», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Н. Павлова «Земляничка»,Б.Гримм «Горшок каши». |   Воспитатели группы, дети |
| 5. | **Слушание песен, аудиосказок:**- «Сказка про Биффи»- «Песня Микробуса»- «Азбука здоровья» | Воспитатели группы, дети |
| 6. | **Просмотр презентаций:**- «Здоровая и полезная пища»- «Польза молочных продуктов»- «Варись, кашка!»- «Бактерии»- «Плесень»- «Витамины»- «Каталог полезных продуктов»- «Вот ты, какая каша»- «Полезные загадки» | Воспитатели группы, дети |
| 7. | **Рассматривание иллюстраций:**- Альбом «Плесень»- «Каталог полезных продуктов»- Альбом «Правильное питание дошкольников»- Альбом «Новость дня» | Воспитатели группы, дети |
| 8. | **Эксперименты:**«Получение кефира из молока»«Выращивание плесени» | Воспитатели группы, дети |
| 9. | **Просмотр видеофильмов, мультфильмов:**- «Приключение Вани и Тани в стране продуктов»- О правилах питания детей- Пчёлка Умняша «О полезных и вредных продуктах»- «Ёжик и здоровье», - Смешарики «Здоровая еда».- «Тело человека»- «Плесень»- Скажи микробам нет!- Азбука здоровья от Смешариков |   Воспитатели группы, дети |
| 10.. | **Продуктивная деятельность:**- Приготовление витаминного салата-Рисование «Где живут витамины»-Лепка: «Моё любимое блюдо»-Рисование: «Мой обед»- Рисование и лепка «вредных» и «полезных» бактерий.- Выставка рисунков и впоследствии создание альбомов рисунков детей:«Наш друг Биффи»«Я здоров» |   Воспитатели группы, дети |
| 11. | **Работа в тетрадях «Путешествие с Биффи»** | Воспитатели группы, дети |
|  12. | **Сюжетно-ролевые игры**- «Семья»- «Продуктовый магазин»-«Пикник»- «Кафе» |   Воспитатели группы, дети |
| 13 | **Инсценировки с детьми: «Вот полезные продукты», «Что Наташе есть – вместе мы обсудим»** | Воспитатели группы, дети |
| **Работа с родителями** Цели: повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей.* Оформление стенда для родителей: «Питание – дело серьезное».
* Изготовление папок-передвижек «Как приучить ребёнка есть овощи и фрукты», «Польза кисломолочных продуктов», «Секреты детского здоровья»
* Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают «полезные рецепты» для изготовления кулинарной книги «Коллекция полезных рецептов»
* Буклеты "Где живут витамины", "Разговор о правильном питании"
* Помощь в изготовлении страничек альбомов - тематических проектов детей: «Бактерии», «Плесень», «Витамины», «Каталог полезных продуктов», «Вот ты, какая каша», «Полезные загадки» (на выбор)
 |

**3 этап** — заключительный:
• Обработка результатов по реализации проекта
• Оформление родительского уголка: Консультации для родителей: «Здоровое питание дошкольника», «Полезная еда».
• Оформление выставок художественного творчества

• Презентация проекта.

**Ресурсы (бюджет) проекта (в рублях)**

**Стоимость проекта составляет 4015,00 рублей.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование****(статья расходов)** | **Всего** |
| Методическое обеспечение, дидактический материал (методическая литература) | 1000,00 |
| Канцелярские товары (бумага разных видов, ватманы, клей, краски, альбомы, картон, пластилин и т.д.). | 2000,00 |
| Продукты питания для инсценировок (кириешки, чипсы, кола, сосиска в тесте, картошка фри) | 300,00 |
| Продукты питания для экспериментирования (сыр 50гр, луковица, мандарин, хлеб белый, хлеб черный) | 150,00 |
| пленка для ламинирования | 200,00 |
| непредвиденные расходы | 365,00 |
| **Всего** | **4015,00** |

**Список использованной литературы**

1. Бондарева Наталья Николаевна. Издательский дом «Карапуз», 27.02.1998.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., «Разговор о правильном питании» [Текст] : Методическое пособие для педагогов. Москва ОЛМА медиа группа, 2008.
3. Ткаченко Т.А. Мелкая моторика [Текст] : Гимнастика для пальчиков / Т. А. Ткаченко. - М. : Изд-во Эскимо, 2005. - 48с.
4. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»; 1999. - 48с.
5. Елкина Н.В., Тарабарина Т.И. 1000 Загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль. Академия развития: Академия Холдинг 2000.- 224с.
6. Полянская Юлия «Школа этикета». Издательский дом «Лидер» 2012.
7. Соколова Е.И. «Болтливая редька». Издательство «Академия развития» 1999.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Конспект беседы**

**Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда».**


**Программное задачи:**- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.
Материалы и оборудование: сигнальные карточки, тарелочки с изображением полезной и вредной пищи, икт, иллюстрации по теме.
**Ход**I. Организационный момент.
Ребята, я сегодня приглашаю вас на свою передачу «Дает силы нам всегда витаминная еда»
Я хочу поговорить с вами о здоровье и здоровом питании. За ваши ответы я буду вам давать смайлики. Ребята скажите, что значит быть здоровым? Что нужно для этого делать? (быть здоровым значит не болеть, быть веселым) ( Нужно делать зарядку, закаляться, мыть руки перед едой, правильно питаться).
Давайте положим наши смайлики в шкатулку здоровья.
2. Беседа.
А сегодня мы поговорим о правильном питании.
- Что вы любите кушать больше всего?(ответы детей)
- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).
Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.
- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)
В продуктах есть очень важные для здоровья человека веществавитамины.
- Для чего они нужны? (ответы детей)
- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.
Посмотрите на экран.
**Витамин А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.
Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.
**Витамин В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен вам-
И не только по утрам.

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

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

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

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный- надо пить
Он спасает от болезней
Без болезней лучше жить!
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю.
Витамины А,В,С.

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

* Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
* Есть нужно в любое время, даже ночью.
* Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
* Есть надо быстро
* Есть надо медленно.
А как?
* Пищу нужно глотать не жуя.
* Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

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

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

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу.

6. Игра «Накроем на стол».

- Ребята, сейчас давайте накроем на стол. Если продукт вредный вам нужно положить ее на стол накрытый красной скатертью, а если продукт полезный, на стол накрытый зеленой скатертью.

Я думаю, вы, без сомнения, знаете,
Что пользу приносит не все, что съедаете.
Запомните и всем объясните очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевать.
И помните- желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Сергей Михалков**

# Про девочку, которая плохо кушала

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.

— Съешь яичко, Юлечка!
— Не хочу, мамулечка!
— Съешь с колбаской бутерброд! —
Прикрывает Юля рот.

— Супик?
— Нет…
— Котлетку?
— Нет… —
Стынет Юлечкин обед.

— Что с тобою, Юлечка?
— Ничего, мамулечка!

— Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
— Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах —
Тает Юля на глазах!

Появился детский врач —
Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:
— Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:
Все едят — и зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон —
Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь…

Попрощался с Юлей врач —
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
— Накорми меня, мамуля!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Сказка о здоровом питании**.

Жили старик да старуха. У них был деревянный дом, а рядом сад и огород. В саду росли яблони и груши, а на грядках выращивали старики овощи.

Однажды на летние каникулы приехали к ним из города внучка Машенька да внучок Никитушка. Обрадовались старик со старухой и стали готовить обед. И вот на столе уже стоят щи, каша, варёный картофель, овощной салат, тарелка с фруктами и крынка с молоком. Но Никитушка сказал, что он не будет есть, ни супы, ни салаты, а только колбасу, чипсы, конфеты и пить кока-колу.

Развели руками старик со старухой, да делать нечего. Пошёл дед в магазин и купил всё, что пожелал внук.

Ест внучок сардельки, да шоколадки и толстеет не по дням, а по часам. А Машенька стариков слушает, овощи да фрукты кушает.

Прошло время. Машенька подросла и окрепла. Здоровый румянец у неё на щеках. А Никитушка стал ленивым, толстым, неповоротливым, да ещё и желудок стал болеть. Тяжело ему стало бегать, да играть с сестрой. Мальчик только лежал, да телевизор смотрел.

Как-то раз приснился Никитушке необычный сон. Идёт он по дорожке, а впереди две двери. На одной из них табличка *«здоровая пища»*, а на другой *«вредная еда»*. Подошёл мальчик к первой двери и слышит за ней звонкий смех детей. Подошёл он ко второй двери, а за ней раздаются стоны и плач. Испугался Никитушка, развернулся и вошёл в первую дверь.

Мальчик увидел полянку, а на ней весёлых детей. Они играли в различные игры. Вокруг полянки росли необычные деревья и кусты. На одних висели хлебные булочки, на других варёные овощи, на третьих свежие овощи и фрукты. Даже были деревья с молочными и кефирными пакетиками. Испорченные продукты падали с деревьев на землю и большие жуки их куда-то уносили.

В этот момент, откуда ни возьмись, подошли к Никитушке Морковь и Капуста. Они улыбнулись мальчику, взяли его за руки и подвели к другим детям. Никитушка стал играть с ними, а потом они все вместе подбегали к деревьям, срывали и кушали полезные продукты.

Проснулся Никитушка и понял, что здоровое питание приносит пользу для организма человека. И решил тогда он, что будет кушать только полезные продукты.