МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №9» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

ВЫПОЛНИЛ ВОСПИТАТМЬ: КАИГОРОДОВА Т.Л.

Г.БАРНАУЛ, 2019 г.

*ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИАНИЕ»*

«Человеку нужно есть Чтобы встать, и чтобы сесть. Чтобы прыгать кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться, Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть, Нужно правильно питаться Самых юных лет уметь»

Тип проекта: информационно- познавательный

**Сроки реализации:** краткосрочный

**Участники: воспитанники** старшей группы, воспитатели, помощник воспитателя, родители

**Цель:** расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи:** сформировать представления о полезности пищи; установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной); уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека; способствовать созданию активной позиции родителей и желание употреблять в пищу полезные продукты; воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья, исследовать влияние кока- колы и чипсов на организм человека.

Проблема: работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, мы заметили, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище. Многие дети. имеют проблемы с избыточным весом, но родители в этом не видят ничего страшного. Для них показатели: «круглые щеки», «отменный» аппетит — норма хорошего

здоровья.

**Актуальность:** в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы — то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые

предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Предполагаемый результат

***Педагоги:*** расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдения и контроль за качеством питания в группе.

***Дети:*** получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

***Родители:*** обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания.

Методы реализации проекта:

* занятия;
* игры;
* наблюдения
* беседы;
* чтение литературы
* выставки;
* опыты, поисковая деятельность

Этапы реализации проекта

1. *этап —организационный*

Подбор наглядных и дидактических материалов: фото-сюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно- дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, плакаты.

Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини- рассказы, загадки по теме, сказки.

Подготовка материалов для организации творческой и познавательно- исследовательской деятельности: атрибуты для сюжетно-ролевых игр

«Кухня», «Магазин»; схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов; операционные карты на различных этапах проекта.

1. *этап —основной*

***Проведение*** *мероприятий с детьми no реализации* ***npoeкmа:***

* *Организация и проведение занятий no образовательной* ***oблacmи***

*«Познавательное развитие»*

«Рациональное питание», «Режим питания», «Приготовление салата»,

«Витамины и полезные продукты».

* ***Решение поисковой задачи:***

«Что ты делаешь, когда тебе не вкусно», «Как правильно есть разные блюда (рыба, курица, котлета и т. д).

* *Детское экспериментирование:*

«Что внутри» (2-3 фрукта, овоща), «Живой кусочек», «Вкусовые зоны языка», «Фруктовый салат», «Приготовим винегрет», опыты с кока-колой и чипсами.

* *Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций:*

«Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли», чтение

сказки «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду», К. Чуковский «Робин Бобин», 3. Александрова «Большая ложка»

* ***Познавательные беседы, заучивание*** *стихотворений.*

«Что я люблю, есть», «Кола и чипсы нам вpeдны»

* *Использование словесных, дидактических игр.*

«Угощения», «Опиши, мы отгадаем», «Чего не стало», «Найди, что назову», «Угадай, что в руке», «Узнай по вкусу», «Магазин», «Что лишнее»; «Полезные и вредные продукты», «Укрась блюдо», «Узнай по описанию», «Сервируем стол», «Семья»,

* *Мероприятия с родителями в paмкax реализации проекта:*

-творческое задание (совместно с родителями) «Нарисуй полезные и вредные продукты»

* папки-передвижки
* информация о рациональном питании (меню на каждый день).

JfZ *этап-заключительный*

* подведение итогов работы с детьми и родителями по проекту
* открытое занятие.

***Oбecneчeниe*** *проектной деятельности материально* ***—техническое:***

-иллюстрированный материал;

-дидактические игры;

-оборудование уголка дежурных



Тема ***«Как* полезны овощи» (интегрированное** занятие)

Программное содержание:

Уточнять и расширять представления о том. что овощи можно есть в сыром и вареном виде, воспитывать интерес к своему здоровью, желание поддерживать и беречь его уточнить представления детей о пользе овощей для организма человека. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание.

Ход занятия

Воспитатель С добрым утром ребята! Какие вы сегодня все красивые, какие у вас умные глазки! Подумайте, как хорошо, что мы все вместе, мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. Я желаю вам здоровья и хорошего настроения! Коммуникативная игра «Здравствуйте»

Здравствуйте, лошадки

Х.коп-хлоп-хлоп! Здравствуйте, ножки! **Топ-топ-топ!**

Здравствуйте, щёчки! Плюх-плюх-плюх!

**Здравствуйте, губки! Чмок-чмок-чмок!**

Здравствуйте, зубки!

**Щелк-щёлк-щёлк!** Здравствуй, мой носик! Бип-бил-бип!

*(Дети вытягивают pvки,*

*поворачиваю ладошками вверх- вниз) (хлопают)*

*(выполняют «пружинкv,») (топают ногами)*

*(глaдят ладошкам и щеки)*

*(3 раза слегка хлопают по щекам) (покачивают головой вправо- влево) (3 раза чмокают губами)*

*(качают головой вправо- влево) (3 раза щёлкают зубами (гладят нос ладонью)*

*(3 раза нажимают на нос указательным*

пальцем)

В.: Ребята сегодня мы с вами отправимся к бабушке в деревню, будем ей помогать убирать урожаи в огороде. А дойти к бабушкиному дому можно вот по этой чудесной дорожке...

*(ходьба no коррегирующим дорожкам)*

Как у наших у ребят Ножки весело стучат Топ-топ -топ-топ Ножки весело стучат

Мы на пальчиках пойдем И на пяточках пойдём

А потом по камушкам...

В.: Вот мы и пришли. Воздух в деревне чистый, свежий. Как легко здесь дышится

1. Bce мы медленно подышим

Тишину вокруг услышим.

И.п.- о.с. Медленный вдох через нос. Когда трудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

1. Подыши одной ноздрёй и придёт к тебе покой.

1.- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

1. - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую накрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.
2. Надо посмотреть вокруг Рядом ли стоит мой друг?

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - повернуться вправо (вдох)

1. - и.п.(выдох)
2. - повернуться влево (вдох) 4 — и.п. (выдох)

(к детям выходит бабушка)

Бабушка: Здравствуйте мои дорогие! Здравствуйте мои хорошие! Я так рада

видеть вас. Мне срочно нужна ваша помощь. Все овощи в моем огороде

**ПОС**сори**ЛИСЬ, ИХ Н**у**ЖНО ПОМИ**р**ИТЬ.**

(выходят дети, переодетые в костюмы овощей)

**Овощи:** Кто из овощей

И вкуснее и нужней? Кто при всех болезнях

Будет всем полезней? (Морковь) Про меня рассказ не длинный

Кто не знает витамины? Пей всегда морковный сок

Будешь строен и высок (Капуста) Я - Королева среди овощей,

Без меня не сварить вкусных щей,

А какие вкусные, Пироги капустные ! (Лук) Я - приправа в каждом блюде

И всегда полечен людям

Угадали? наш друг

Я - простой зелёный лук.

Ребята, знаете ли вы, чем полезны все эти овощи?

Дети: Да! В них много витаминов. Они все очень полезны. В.: Правильно, ребята!

Хватит спорить витаминная родня —

Дети солнечного дня!

Чтоб здоровым, сильным быть

Нужно с витаминами дружить Надо овощи любить

Все без исключения В этом нет сомнения.

**Бабушка:** Тот, кто много ест маковки Станет сильным, крепким, ловким А кто любит, дети, лук — Вырастает быстро вдруг

Кто капусту очень любит Тот всегда здоровым будет,

В.: Витамины, содержащиеся в овощах нужны всем. Человек сложный живой организм, витaмины помогают внутренним органа м работать: сердцу перекачивать кровь, лёгким дышать, желудку перерабатывать пищу. Как выглядит человек, в организме которого достаточно витаминов?

Дети: Сильным, здоровым, выносливым, крепким, большим ... В.: А вы хотите быть здоровыми и cильными?

**Дети:** Да.

В.: Тогда давайте поможем бабушке убрать урожай, а за это она угостит нас вкусными и полезными овощами.

*Игра «Кто быcтpee* ***coбepëm»***

Цель: развивать ловкость, внимание, точность движений. Ход игры

*Под весёлую музыку дети бегают no группе. По сигналv собирают овощи в корзину*. (после игры)

**Бабушка:** Вот ребята молодцы славный овощной суп будет *у* нас к обеду *(уходит вместе с мл. noдгpyпnoй зал, там два домика в которых надо расселить жильцов. В одном домике, живут овощи во втором фрукты.* Ребята *берут картинку называют овощ или фрукт и несут его в свой домик ...)*

Релаксационные упражнения «Лентяй»

В.: Мы много трудились, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, вы дышите легко и свободно. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь, отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у .... (имя ребенка...), отдыхают ножки у .... (имя ребенка. . .). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно свободно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение! Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте; Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

(возвращается бабушка, выносит на подносе очищенные и овощи, собирается уложить в кастрюлю)

А знаете ли вы ребята, что для здоровья особенно полезны сырые овощи. Из них можно приготовить разные салаты. Давайте сначала отберем те овощи, которые можно есть в сыром виде.

*(Дети закрывают глаза и открывают рот. Сначала воспитатель даёт детям свеклу. Пока дети её жуют, выясняет, какая*

*морковь, капусту)*

В.: Убедились, как вкycны сырые овощи? А ещё как они полезны?

Ну а теперь мы овощи отнесём нашему повару а он нам сварит большую кастрюлю щей.

Упражнение на развитие мелкой моторики, слухового внимании в сочетании с музыкой «Считалочка»

Чищу овощи для щей **Сколько нужно овощей Три картошки**

Две морковки

Лука тоже 3 **головки** Да **петрушки корешок** Да **капусты коченок**

Потеснись-ка, ты, капуста От тебя к кастрюле пусто Раз!

Два! Три!

**Огонь зажжем Кочерыжка,** Выйди вон

*(развести руками в стороны) (показать три пальца на левой руке) (показать два пальца на левой pvкe) (показать три пальца на правой руке) (показать один палец на левой руке)*

*(показать один палец на левой руке) (работают локтями)*

*(руки развести в стороны ) (выставить большой палец) (vказательный)*

*(средний)*

*(хлопнуть в ладоши)*

*(большим пальцем правой руки показать назад)*



Воспитатель: Помогли мы бабушке собрать овощи, сварить вкусные щи. В.: Как много интересного мы сегодня угнали и сколько полезных дел сделали. Но нам пopa возвращаться домой.

Тема: «Витамины и полезные продукты»

Программное содержание:

познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «D» и их значении для здоровья человека, дать детям представление о полезных продуктах, воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

Ход занятия.

*В гости к ребятам приходит Буратино.*

— Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие по моей книге «Азбука здоровья». Буратино открывает страницу. На ней изображены продукты питания,

Буратино: Я знаю, это еда\* Я очень люблю конфеты, торт, пирожные, лимонад, мороженное.

Воспитатель (В.): Дети, правильно ли поступает Буратино, когда ест все эти сладости?

В.: От правильного питания во многом зависит здоровье человека. Буратино: А разве бывает еда правильная и неправильная?

В.: Есть такая профессия- повар. Это человек, который всё знает о еде, как нужно питаться. А помогает ему в этом светофор питания.

*Игра «Светофор питания»*

(дети читают слова, а воспитатель выставляет картинки)

Вот горит зеленый свет,

Получаем на обед помидоры и капусту Лук и перец очень вкусный

Рыбу свежую и мясо

И подсолнечное масло. Фрукты, ягоды, салат- Все полезно для ребят.

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ - это продукты. Но не овощи и фрукты,

Сыр, сметана и творог. Глазированный сырок. Привезли издалека Три бидона молока.

Это все полезно очень. Ешьте через день по очереди.

Тот, кто хочет толстым стать, Должен целый день жевать: Плюшки, торт, конфеты, caxap. Есть печенье, шоколад,

Фанту пить и лимонад- КРАСНЫЙ СВЕТ подметит метко — Ешь такое крайне редко.

Воспитатель: Помните все правила - питаться надо правильно! Буратино: Что же мне делать с этими продуктами?

Динамически пауза «Вредная еда»

Стой, дружок, остановись,

Стой, стой, стой! (дети делают повороты влево- вправо).

Пищи сладкой воздержись,

Ой (поднимают руки вперед, затем

отводят в стороны)

Ты запомни навсегда - (приседают]

Это вредная еда, да, да, да. (делают повороты туловищем) Только овощи и фрукты -

Вот полезные продукты. (делают «круг» рукой) Очень вкусные продукты -

Да, да, да. (грозят пальцем)

В.: А еще, чтоб здоровым, сильным быть, нужно с витаминами дружить. Буратино, а ты знаешь что-нибудь о витаминах?

Слушай внимательно Буратино, и вы ребята.

* Есть необыкновенный город «Витаминки». В этом городе живут разные витaмины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так; «А»

С», и «D». Все эти витамины живут в домиках, А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин «А» (воспитатель показывает картинку)

Витамин «

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть, вам нужен. Я - Витамин

«А». Меня ещё зовут витамином роста. В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? Отгадайте мои загадки и узнаете *(морковь, капуста,* тыква*, помидор, апельсин, мандарин).*

А сейчас к нам спешит Витамин «В» в синей одежде (воспитатель показывает картинку).

Витамин «

Если бы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не xoтитe огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен - Витамин «В». В каких овощах и фруктах встречается *(загадки, свекла, яблоки, груша, бананы, редис)*

А вот еще один полезный Витамин «D». Он одет в зелёную одежду (воспитатель показывает картинку).

Витамин «

вы хотите реже простужаться, быть выздоравливать

быстрее

при болезни, вам нужен Я - Витамин «D». Меня называют витамином

здоровья. В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный Витамин? *{загадки: лимон, лук, чеснок, aнaнac, смородина, огурец, салат}.*

А вот еще один полезный Витамин «D». Он одет в желтую одежду (Воспитатель показывает картинку).

Витамин «D»

Если вы хотите иметь крепкие зубы и кости, вам нyжeн Я - Витамин «D». Кто же дает нам этот витамин?

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильными и крепкими, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны ЧТО? (витамины)

 ***«Продолжи ряд*** *слов!»*

Помидор, огурец, морковь ... это (овощи) Яблоки, груши, апельсины... это Клубника, земляника, малина... это Опята, лисички, подберезовики... — это.

Пшено, рис, гречка... — это Сметана, творог, кефир... — это...

Мясорубка, пылесос, кофемолка... это. Вафли, печенье, конфеты... это... (соревнуются мальчики и девочки)

Вот и подошло к концу наше путешествие. Я надеюсь, что оно вам очень понравилось. Я думаю, что теперь ты Буратино, п вы ребята знаете, что такое правильное питание и 1 де живут витамины, а также - как сохранить и укрепить свое здоровье.

ИНФОРМАЦИЯ ДМЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основа здоровья человека, а значит и продолжительность жизни в большинстве случаев закладывается в детском возрасте. А так как пища обеспечивает организм ребенка веществами, необходимыми для обмена и энергетических затрат, строительных целей и защитных энергетических затрат, строительных целей и защитных механизмов, правильное питание можно считать основным звеном его здоровья

Организм ребенка раннего и дошкольного возраста отличается усиленным ростом, формированием и становлением всех органов и систем, в первую очередь костей, мышц, внутренних органов, центральной нервной системы, что связано v активным течением обменных процессов и требует относительно большего поступления пищевых веществ, особенно белков, минеральных солей, витаминов, микроэлементов.

В основу современных рекомендаций правильного питания положена концепция рационального питания. Её суть состоит в том, что энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энергозатрат организма: человек должен получать необходимые белки, жиры и углеводы не только в достаточном количестве, но и в правильном (оптимальном) соотношении 1:1 :4.

**БЕЛКИ** являются основным пластическим материалом. Недостаточное поступление белка с пищей (мясо, молоко, рыба, яйца, бобы) сопровождается истощением, ослаблением защитных сил организма. Избыточное - приводит к нарушению обмена веществ.

ЖИРЫ-основной источник энергии. Они играют важную роль в создании нормального иммунитета, являются носителям жирорастворимых витаминов и тем способствуют их усвоению. Лучше других организмом ребенка vсваивается жир молока и молочных продуктов. Плохо усваиваются тугоплавкие жиры (бараний, говяжий).

УГЛЕВОДЫ — также источник энергии благодаря легкому и быстрому распаду в организме. Они принимают участие в обмене веществ, способствуют полному окислению жиров («жиры сгорают в пламени углеводов»). Углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения (caxap, овощи, фрукты, злаки, бобовые) и в молоке.

Минеральные соли и витамины необходимы для формирования тканей (костей, зубов), для поддержания нормальной возбудимости нервных и мышечных волокон, кислотно - щелочного баланса в организме.

Поскольку растущему организму ребенка требуется много различных химических элементов, витаминов, питание должно быть

максимально - разнообразным, так как ни один из продуктов не имеет в своем составе всех необходимых веществ.

При составлении рациона питания детей дошкольного возраста следует учитывать особенности их развития. Большое значение в рациональном питании имеет характер приготовления блюд. Закуски, приправы соусы не должны быть слишком острыми. Овощи для салатов следует нарезать мелко, заправлять pacтитeльным маслом или сметаной с добавлением зелени петрушки, укропа и измельченного чеснока.

Питание ребенка должно быть разнообразным, с применением различных продуктов и способов кулинарной обработки (рулеты, бефстроганы, гуляши, пудинги, запеканки и т.д.) Температура подаваемых блюд не должна быть слишком высокой или низкой.

Существуют и другие теории питания. Так, в настоящее время получила распространение концепция адекватного питания, предложенная академиком А.М.Уголевым. Основное отличие этой теории

— технология приготовления пищи: исключается жарка, запекание, тушение, предпочтение отдается фруктово - овощным смесям, замене кондитерских изделий овощными лепешками и т.д.

Однако, определяя принципы питания для своего ребенка, надо помнить, что оно должно быть не избыточным, а разнообразным, с достаточным количеством витаминов.

Есть с аппетитом - значит есть охотно, с удовольствием. Аппетит определяется уровнем возбуждения пищевого центра: при высокой степени возбуждения появляется чувство голода, при заторможенности -

Ч CTBO GЫТОСТИ.

Угнетение аппетита может быть вызвано разными причинами. Одна из них, особенно в летнее время - чувство жажды. Нередко дети просят пить непосредственно перед едой или во время еды. В таких случаях несколько глотков воды будут способствовать выделению желудочного сока и повысят аппетит. Для нормального усвоения пища не должна быть сухой, иначе она вызовет чрезмерный отток жидкости из тканей и крови в тонкий кишечник, что также сопровождается угнетением аппетита. Беспорядочное потребление печенья, сладостей, фруктов, овощей и ягод в промежутках между регулярными приемами может быть причиной пониженного аппетита в результате нарушения нормального ритма пищевой секреции

Важное значение имеет и регулярность приема пищи в

соответствующим условиях: появляется цепь условных рефлексов на время, на обстановку, oпpeдeлённый вид деятельности, связанный с подготовкой к еде (формируется пищевой стереотип), который обуславливает выделение пищеварительного сока еще до начала еды

При организации приема пищи весьма важно создать сосредоточение ребенка на процессе еды. Различные отвлекающие внимание факторы (громкая музыка, разговоры) оказывают тормозящее влияние на аппетит, вплоть до отказа от еды.

Можно воспользоваться и старинным русским рецептом. Как только утром малыш проснулся дайте ему тертое яблоко, лучше без кожуры, а завтраком кормите через 30-40 мин. Небольшое яблоко- целое или половинку можно давать за полчаса до каждого кормления или после eды. Съеденные перед едой яблоки способствуют лучшему выделению желудочного сока, а после еды увеличивают выделение желчи, необходимой для переваривания пищи. Сходным действием обладают клюква и брусника. Их можно давать в любом виде - свежими или в виде морса. Для улучшения аппетита давать настои трав: кукурузного рыльца и бессмертника. (Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин в водяной бане, процедить и давать ребенку за 20-30 мин. до еды).







