**Проект**

 «Мы здоровье сбережем»



**Пояснительная записка**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Цель проекта:**

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

- Расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Предполагаемые результаты:**

**Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

1.Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
4. Повышение уровня комфортности.

**Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

**Реализация проекта:** с 15 ноября по 15 февраля

**Тип проекта:** долгосрочный;

**Участники проекта:**

Воспитатели, дети, родители

**Формы работы с детьми:**

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Спортивный зал;
3. Спортивный участок;
4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
5. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

**Содержание проектной деятельности*:***

**Этапы и сроки реализации:**

**1 этап - подготовительный**

- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

- Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

- Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

- Проведение анкетирования родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье».

- Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Правильное питание дошкольников», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».

- Разработка проекта по теме «Мы здоровье сбережём».

- Анкетирование родителей «Условия ЗОЖ в семье».

**2 этап - основной.**

**Чтение художественной литературы:**

-  К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»;

-  Ю. Тувим «Овощи»;

- А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;

- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

- Загадки об овощах и фруктах; о предметах личной гигиены;

- Пословицы, поговорки, потешки о здоровье.

**Беседы:**

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»;

- «Для чего нужна зарядка»;

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»;

- «Микробы и вирусы»;

- «Правила поведения на прогулке»;

- «Откуда берутся болезни»;

- «Чтобы кожа была здоровой».

**Дидактические игры:**

- «Что у нас внутри?»;

- «Я принимаю душ»;

- «Я умываюсь»;

- «Мое тело»;

- «Чтобы зубы были крепкими».

**Художественное творчество *(аппликация, рисование, лепка)*:**

- «Витаминная корзина»;

- «Овощи на тарелке»;

- «Живые витамины»;

«Доктор Айболит».

**Дидактические игры:**

- «Во саду ли, в огороде»;

- «Таблетки на грядке»;

- «Режим дня»;

- «Правила личной гигиены»;

- «Полезная и вредная еда».

**Сюжетно-ролевая игры:**

- «Больница»;

- «Мы – спортсмены»;

- «Магазин».

**Экспериментальная деятельность:**

 «Волшебники – фрукты »;

**Консультации для родителей:**

 - «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»;

- «Режим дня»;

- «Утренняя зарядка для детей»;

- «Советы по укреплению здоровья детей»;

- «Как приучить ребенка чистить зубы»;

- «Полезные привычки»;

- «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».

**Заключительный этап.**

Фотоколлаж «Здоровая пища».

Выставка детских рисунков.

Оформление альбома «ВКУСНАЯ И ЗДОРОВАЯ ПИЩА»

Дегустация фруктовых витаминов;

КВН:«В здоровом теле здоровый дух».

Спортивный праздник - «Мы здоровье сбережём»

**Результаты проекта.**

Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.

Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте

Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

**Приложение №1**

**Дидактические игры:**

**« Подбери предметы»**

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из **предложенных картинок необходимые.**

«Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

**« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»**

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображёно на картинке, полезный этот продукт или нет.

**« Что вредно, а что полезно для зубов»**

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблококолимон

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

**«Чего не стало»**

Цель**:** Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**« Подбери нужное»**

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, …) среди предложенных картинок.

**Приложение №2**

**Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Мы здоровье сбережём»**

Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

Задачи:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Доставить детям радость от участия в подвижных играх;

Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Оборудование и материал:

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

**Ход спортивно – развлекательного мероприятия:**

**Воспитатель:** «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом…) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Игра «Кот и мыши»

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу подвижную игру «Цветные автомобили»

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,

Не делает зарядку,

Мы переловим всех по - порядку»

Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!

**Приложение № 3**

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**Приложение №4**

**Названия мероприятия**   «И полезно, и интересно!»

**Форма проведения мероприятия** совместная деятельность, групповое экспериментирование;

**Возраст участников**  5 лет;

***Цель:*** развивать у ребенка познавательный интерес к изучению окружающего мира через проведение элементарных опытов и экспериментов в групповой работе.

***Задачи***

Закреплять знание детей о здоровом образе жизни (правила здорового питания и значимость овощей и фруктов в рационе питания человека); рассказать детям о витаминах и значимости витамина С для иммунитета;

Закреплять знания о свойствах воздуха.

Развивать логическое мышление.

Вызывать интерес к экспериментированию.

**Используемые технологии, формы, методы, приемы:** игровые технологии, сюрпризный момент, технология исследовательской деятельности, детское экспериментирование, опыты, художественное слово, загадки, беседа, элементы ТРИЗ.

**Оборудование и материалы:**слайды с изображением овощей и фруктов, прозрачные миски с водой, подносы, тарелки,  фрукты (апельсин, виноград лимон), высокие стаканы, бутылки с газированной водой.

**Этапы реализации мероприятия (ход)** *с описанием деятельности педагога*

*и воспитанников, указанием продолжительности этапов;*

*Мотивационно-побудительный этап (2 минуты)*

**Сообщение темы***(появление Витаминки на слайде)*

«Здравствуйте, дети!

Меня зовут Витаминка!

Мы — витамины – не таблетки

И не вкусные конфетки!

Мы живём в продуктах –

Овощах и фруктах

Мы несём здоровья вам

Помогаем тут и там.

Воспитатель: Ребята, а в каких продуктах витаминов больше всего?

Витаминка: Предлагаю сегодня открыть в вашей группе «Лабораторию маленьких волшебников»

Воспитатель: Дети сегодня мы с вами будем исследователями. А что мы будем исследовать догадайтесь сами. (Внос фруктов на подносе, закрытом салфеткой)

Если хочешь быть здоров,

Обойтись без докторов

На твоём столе всегда

Должны быть….. (фрукты)

 Дети, отгадайте-ка ещё загадку.

*Организационно- поисковый этап (15 минут)*

***Опыты***

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин —

Это спелый…

Что вы знаете об апельсине? (Апельсин круглый, оранжевый, сочный и т. д.) Давайте попробуем видоизменить его, придумать такой фантастический апельсин, какой ещё никогда в жизни не видели. Согласны? Помогут нам в этом картинки с изображениями птиц.

Подберём слова-характеристики к слову «птица». Какая она? Плавающая, крикливая, прыгающая, летающая. А теперь вместо слова «птица» поставим слово «апельсин», например, апельсин летающий.

Представьте себе, какой он? (На ножках.) Представьте себе смеющийся апельсин. Какой он? (Ответы детей.)

Что хорошего в том, что у нас получились такие необычные апельсины?

А в жизни может быть плавающий апельсин? Давайте проверим.

***Опыт № 1 «Почему апельсин не тонет?»***

Воспитатель. Как вы думаете, если апельсин бросить в ёмкость с водой, он утонет? (Да.) Почему? (Он тяжёлый.) Проверьте, он достаточно тяжёлый, чтобы утонуть.

*Дети выполняют.*

Воспитатель.  Что вас удивило? (Апельсин не утонул.) Как вы думаете, почему это произошло? (Предположения детей.) Давайте очистим апельсин и бросим его в воду.

*Дети выполняют*

Воспитатель.  Что произошло? (Он утонул.) Что мы можем предположить? (Что неочищенному апельсину не давала утонуть кожура.) Как можно проверить, действительно ли кожура помогает апельсину не утонуть? (Бросить кожуру в воду и посмотреть, утонет ли она или нет.)

*Дети выполняют.*

Воспитатель.  Что произошло? (Кожура не утонула.) Что же есть такого в кожуре, что помогает её держаться на воде? Возьмите лупу и рассмотрите кожуру. Расскажите, какая она. (Кожура неровная, шершавая, пористая.Эти поры заполнены воздухом, поэтому кожура не тонет.) Значит, можно утверждать, что воздух легче воды. Опыт назывался «Почему апельсин не тонет?». Теперь мы можем дать правильный ответ на этот вопрос? (Ответы детей.)

Ребята, а вы знаете, что апельсин относится к семейству цитрусовых? Как вы думаете, что такое семейство цитрусовых. Семейство от слова — семья. А как вы думаете, какие фрукты похожи на апельсин

  Кожура его толста,

          Кислый вкус присущ всегда,

          Словно Солнышко на ветке,

          Он висит в своей жилетке!

***Опыт № 2 «Волшебное свойство лимонов»***

— Уважаемые исследователи,  как вы думаете, если опустить дольку лимона в стакан с чаем, что с ним произойдет?

*Ответы детей.*

Воспитатель подытоживает выдвинутые детьми гипотезы.

— Итак, мы с вами хотим узнать, что произойдет с чаем, если в него опустить дольку лимона или выжать лимонный сок?  Миша считает, что, а Маша – что ….

Для проведения эксперимента нам понадобится лимон и стаканы. Мы сейчас заварим  чай. И  приступим к работе.

Воспитатель просит детей опустить дольку лимона в стакан с чаем. Дети выполняют задание, наблюдают за происходящим:

В стаканы крепкий чай налили.

В один лимончик опустили.

Цвет поменялся, стал светлее.

Чай – ароматнее, вкуснее!

ВЫВОД: В листьях чая есть вещества, которые окрашивают горячую воду. А лимон создает кислую среду, и чай светлеет

Я и красный, я и белый,

Я и чёрный — если спелый.

И под солнышком в саду

 На лиане я расту.

И такой я сочный, сладкий,

Очень вкусный, ароматный.

Гроздь мою съесть каждый рад

 И зовусь я …

***Опыт № 3 Танцующая виноградинка***

Сейчас на ваших глазах виноград будет танцевать.

На столе у нас стоят стаканы и газированная вода. Нужно налить воду в стакан, и опустить туда виноградинку. Она чуть тяжелее воды и опустится на дно. Но на нее тут, же начнут садиться пузырьки газа.  Что стало происходить с виноградинкой? (ответы детей)

Она то всплывает, то опять погружается на дно стакана.

Вывод: это происходит потому, что в воде содержится кислород и пузырьки, которые образуются вокруг виноградин, поднимают их вверх.

*Рефлексивно-корригирующий этап (3 минуты)*

— Дети, что нового, интересного и удивительного о фруктах вы сегодня узнали? Как вы думаете, это пригодится вам? Что больше всего вам понравилось? Какие опыты вам запомнились и показались наиболее интересными. Давайте попробуем их зарисовать.

— Я думаю, что вашим родителям будет очень интересно, если вы вечером им расскажите о чудесных фруктах.

**Планируемый результат**

•понимание детьми значения витаминов, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах для укрепления здоровья;

•осознание детьми необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и ягод;

•развитие у детей познавательной активности,  любознательности, творческих способностей, коммуникативных навыков (дети умеют обследовать объекты, («видеть руками», самостоятельно делать выводы, умозаключения);

•повышение заинтересованности и мотивации детей к занятиям

**Приложение № 5**

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Просим Вас оказать

нам содействие, заполнив анонимную анкету,

 на тему  «Условия ЗОЖ в семье».

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

6. Как Вы организуете питание в вашей семье?

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким-то одним видам продуктов;

В) питаетесь регулярно;

Г) нерегулярно.

7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

11. Вы сами здоровы?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

А) ДА; Б) Нет.

13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;

А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность;

Г) предрасположенность к болезням.

14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

а) Физкультурные занятия в детском саду;

б) закаливание;

в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты.

15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)

**Приложение № 6**

**Консультация для родителей**

**«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

**«Движение и здоровье детей»**

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

**“Правильное питание для дошкольников”**

«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 приём пищи через каждые 3-4 часа.

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

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

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

    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.

    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 ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.*
* *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.*
* *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.*
* *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.*

    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 ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

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

    Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

**Родители! Помните об этом!**

**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 всё, 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 мытьё рук. Научите вашего ребёнка 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 ребёнка**

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

    Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. 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 ребёнку  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.

**Приложение № 7**

**Сценарий КВН - «В здоровом теле здоровый дух»**

Цель: Сформировать потребность в здоровом образе жизни; воспитывать бережное отношение к своему организму; систематизировать знания детей по основам гигиены и охраны своего здоровья.

Задачи:

О/О *«Здоровье»*

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- воспитание культурно-гигиенических навыков.

О/О *«Социализация»*

- развитие игровой деятельности;

- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми *(в том числе моральным)*

О/О *«Коммуникация»*

- развитие всех компонентов устной речи детей.

Оборудование: тесты, загадки, картинки с изображением полезных и неполезных продуктов, кроссворд, яблочко - пазл с пословицами.

Участники:2 команды по 6 детей.

**Ход:**

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости! Мы рады видеть вас в нашем зале. Встречайте участников нашей игры.

Под музыку дети входят в зал и встают на свои места.

Ведущий: Представляю вам наших участников

Команда *«Здоровейки»*

Капитан команды-*(называет имя и фамилию ребенка)*.

Приветствие:

Привет, соперники - друзья!

Задора в нас не меньше.

Если победу поделить нельзя.

Пусть победит сильнейший!

Команда: *«Неболейки»*

Капитан команды-*(называет имя и фамилию ребенка)*.

Приветствие:

Соперники, соперницы,

Приветствуем мы вас,

Хотите быть первыми.

Но только после нас.

Ведущий: Молодцы ребята, сегодня мы будем играть в игру, правила которой я вам сейчас расскажу. Я буду задавать вам вопросы, а вы должны будете всей командой хорошо подумать и дать мне правильный ответ. За каждый правильный ответ команда получает фишку. Тема нашей игры – здоровье, поэтому все вопросы будут связаны с нашим здоровьем.

Разминка: Каждая команда отвечает на вопрос по очереди, выбирая правильный ответ. Начнем с команды *«Здоровейки»*

Быть у каждого должна очень "умной" …

1. Мама

2. голова.

3. Сестра

Животик, спинка, грудь

их вместе всех зовут …

1. Туловище

2 .человек

3. ребенок

Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая для себя, их используешь шутя.

1Телефон, компьютер, магнитофон, пылесос

1. Глаза, уши, нос, язык

2. Мама, папа, дедушка, бабушка.

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи -то…

1. ноги

2. лыжи

3. собаки

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони, а блестящие.

1. Ботинки

2. Вагоны

3. Коньки

Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой.

1. Самокат

2. Снегокат

3. Велосипед

Ведущий: Домашнее задание, игра "Полезные и неполезные продукты". Команда "Неболейки" должны выбрать картинки с полезными продуктами, а команда "Здоровейки" картинки с неполезными продуктами.

Ведущий: 2 задание - игра " Я начну, а вы продолжите". Начинает команда *«Неболейки»*

1. Здоровый человек – это…

2. Когда у человека что-то болит, то он…

3. Иногда я болею, потому что…

4. Когда я болею, мне помогают.

Ведущий: А сейчас сделаем небольшой перерыв – объявляю музыкальную паузу. Играем в игру *«Море волнуется раз»*. Команды договариваются, какую фигуру, изображающую какой- то вид спорта будут показывать. Когда заканчивается музыка, каждая команда должна замереть в виде фигуры любого вида спорта. А болельщики должны его угадать.

Ведущий: 3 задание - " Отгадывание кроссворда"*(команды по очереди отвечают на вопросы)*. Ребята, какое самое главное богатство человека? Чтобы узнать правильный ответ, вы должны разгадать кроссворд *«Наше тело»*.

1. У кого из, вас, его нет, тот не может дать ответ?

2. Тук- тук – тук! Мотор стучит, пульс послушать нам велит?

3. Орган главный ум дает, кто его нам назовет?

4. Жидкость, которая несет организму питательные вещества?

5. Назовите защитников у глаз?

6. На голове они растут, косы все из них плетут?

7. По 5 на каждой руке, по 5 на каждой ноге?

8. Что поддерживает наше тело и отвечает за осанку?

Ведущий: Ребята, кто умеет читать, давайте прочтем, какое слово у нас получилось?

Народная мудрость гласит: " Главное богатство человека- здоровье"

Ведущий: Игра с болельщиками.Внимательно слушайте вопросы и отвечаете фразой: *«Это я, это я, это все мои друзья»*

1. Кто ватагою веселой,

Каждый день шагает в сад?

2. Кто из вас, из малышей,

Ходит грязным до ушей?

3. Кто одежку *«бережет»*

Под кровать ее кладет?

4. Кто ложится рано спать,

В ботинках грязных на кровать?

5. Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

6. Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю (зарядку,

Ведущий: 4 задание для капитанов. "Яблочко – пазл для здоровья!" Нужно собрать из кусочков яблочко, пояснив смысл пословицы.

1."Здоровье дороже богатства"

2."Болезнь человека не красит"

Ведущий: 5 задание. Одна команда с помощью мимики и жестов показывает действия (умываются, одеваются, чистят зубы, делают зарядку, другая команда отгадывает и наоборот.

Подведение итогов. Награждение команд.



**«Мы**

**здоровье сбережем!»**