Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 3 станицы Ленинградской муниципального образования Ленинградский район Краснодарского края



**«ВИТАМИНы - НАШИ ДРУЗЬЯ»**

**Сборник практических материалов по валеологии**

Перспективное планирование

Конспекты занятий

Сценарии праздников и развлечений

Консультации для родителей

Пальчиковая гимнастика

Физкультминутки

2012 год

|  |  |
| --- | --- |
| Название конкурсной работы | «Витамины – наши друзья» |
| Автор | Бобылева Елена Анатольевна, воспитатель |
| Учреждение | МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 3 |
| Адрес, электронная почта | Ст. Ленинградская  ул. Юбилейная, 133 тел. 3-83-13  http//mbou3-len.uсoz.com |
| Возраст воспитанников | 5-6 лет |
| Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» | «Формула правильного питания»  Стаж работы в программе «Разговор о правильном питании» 5 лет. |

Вопросы охраны и зашиты здоровья детей в настоящее вре­мя являются первостепенной задачей государства. Главней­шим определяющим фактором здоровья считают разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Существует много теорий формирования здорового образа жизни детей, методик и учений в исследовании различных сфер, но я выбрала сферу питания, причем разумного, правильного и полезного питания. Проблему формирования представления о правильном питании считаю актуальной, так как питание всегда было, есть и будет базовой основой развития человека, важнейшим фактором, обеспечивающим здоровье.

Исследования многих ученых, занимающихся вопросами питания, раскрыли множество полезных тайн, благоприятно действующих на организм. Почти все знают, какую пользу организму дают витамины, содержащиеся в продуктах. Многим известно о роли полезных бактерий в процессе пищеварения, многие знают о лечебных качествах тех или иных продуктов и о вреде некоторых из них. Знают, но говорят и пишут меньше.

К сожалению, особенно в последнее время, появилось много искусственных продуктов, заменителей. Меньше стало продуктов в чистом виде, все больше стали использовать химические добавки, в том числе и химические красители. Отрицательную роль здесь играет еще реклама. Красиво! Ярко! Необычно! Интересно преподнесено, конечно, хочется попробовать. А ребенок тем более тянется ко всему яркому и необычному. И только внимательный глаз, острое ухо и заботливое сердце убережет детский организм от пагубного влияния недоброкачественных, неестественных продуктов.

Эта проблема волновала и волнует меня как мать и как педагога, потому я сознательно выбрала тему разумного, правильного питания детей в дошкольном учреждении.

Педагогическая идея пособия: формирование основы рационального и здорового питания, представления о гигиене и режиме питания, влияние витаминов на здоровье человека у детей 4-7 лет.

Чтобы реализовать задачу приобщения детей к правильному питанию, я разработала перспективный план работы для старшей группы, который включает разнообразные виды деятельности с детьми и их родителями, а так же серию конспектов занятий, развлечений и праздников, которые вошли в это пособие. Материал для них отбирался от более простого к более сложному. Свою деятельность осуществляла в рамках программ оздоровления детей дошкольного возраста «Крепыш», разработанной педагогами нашего сада и программы «Зелёный огонёк здоровья» М. Картушиной.

В ходе занятий, бесед, развлечений дети узнали о влиянии и пользе витаминов для различных частей тела человека, научились правильно и красиво сервировать стол, разучили пословицы и поговорки по данной теме, научились выбирать полезную пищу, узнали много нового и интересного о приготовлении различных русских каш, муссов, запеканок. Большое внимание в практической работе отводилось правильной и красивой сервировке стола, так как важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано питание.

Практическое пособие адресовано воспитателям и педагогам ДОУ и призвано помочь им формированию у детей представления о правильном и здоровом питании.

**Перспективный план**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

* **Сентябрь**

1. Занятие «Нынче праздник в огороде».

2. Сказка «О временах года».

3. «Чем полезна каша?» - беседа.

4.«Твои любимые фрукты и овощи» - приготовление салатов.

5. Совместное занятие детей и родителей «Полезная и вредная еда»

* **Октябрь**

1 . Занятие «Витамины - наши друзья».

2. «Что такое этикет?»- беседа

3. «Сказка об осени» - рассказывание

4. «Самые полезные продукты» - дидактическая игра

5. Воображаемая экскурсия по разным отделам магазина «Полезные и вредные продукты».

6. Праздник «Хлеб на стол – так и стол престол!»

* **Ноябрь**

1. Занятие «В царстве вежливых наук».

2. Экскурсия «Живая, неживая природа».

3.«Что надо есть, если хочешь стать сильнее?» - беседа

4.«Могут ли овощи навредить нашему здоровью?» - занятие

Консультации для родителей «Психолого-педагогические аспекты организации правильного питания дошкольников»

* **Декабрь**

1 . «Сколько воды нужно человеку»- беседа

2. «Завариваем чай » - занятие

3. «Витамин С в гостях у ребят» - дидактическая игра»

4. «Витамины на подоконнике» - посадка семян петрушки, укропа, лука.

5. Развлечение для детей и родителей: «Вкусные старты»

* **Январь**

1.Рассказывание «экологической сказки» (поучительная история).

2.«Важно ли соблюдать режим питания?»

3.Занятие «Путешествие в страну Неболейка».

4. Д/и «Какой витамин для чего необходим?»

5. «Чем можно делиться, а чем нет?» - беседа.

6. Праздник « Аукцион "правильное питание"»

* **Февраль.**

1 Занятие «Витаминный калейдоскоп».

2. Развлечение (с родителями): «Вкусные старты»

3. «Как правильно есть?» - беседа.

4. Беседа « Пейте, дети, молоко»

5.Д/и «В какой части растения прячутся витамины?».

6. Приготовление каш, коктейлей (молочно - ягодных).

* **Март**.

1.Занятие «Весеннее пробуждение».

2.«Где найти витамины весной?» - беседа.

3.«Что случилось с водой?» - наблюдения.

4.«Мы для мам пирог печём» - развлечение.

5. Консультация для родителей «Витамины и минералы – незаменимые компоненты питания»

* **Апрель.**

1.Занятие «Витаминка и её друзья».

2.Д/и «Чем делиться можно, а чем нет?».

3.Беседа « Всем нужна чистая вода»

4.«Всякому овощу - своё время» - беседа.

5. Приготовление полезных бутербродов.

6. Родительское собрание: «Оздоровление организма»

* **Май**.

1 Занятие «Путешествие на воздушном шаре».

2.«Чем полезна капуста?» - беседа.

3.«В царстве вежливых наук» - занятие.

4. Наблюдение за одуванчиком.

5. Беседа «Что надо есть если хочешь стать сильнее?»

6.Развлечение с родителями «Поступаем в школу поварят»

**Конспект занятия: «ВИТАМИННЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»**

**Старшая группа**

**Цели:** развивать потребность детей в получении и обсуждении информации о явлениях, событиях, выходящих за преде­лы привычного им ближайшего окружения; закреплять назва­ния различных овощей и фруктов, обобщающее понятие «ово­щи» и «фрукты»; развитие познаватель­ных и творческих способностей детей в процессе разработки ви­таминизированного меню.

**Задачи:** развивать способности к поисковой деятельности; учить использовать ранее полученные знания; совершенствовать уро­вень накопленных практических навыков; развивать художествен­ный вкус при оформлении блюд и сервировке стола; совершен­ствовать стиль партнерских от­ношений.

**Оборудование:** игрушка доктор Айболит, корзина с овощами и фруктами, зеркало.

**Ход занятия:**

*Воспитатель вносит в группу куклу Айболита.*

**В-ль:** Ребята, к нам в гости пришел Айболит и предлагает открыть в нашей группе клуб «Румяные щечки».

*Айболит проводит осмотр, выявляет, здоровы ли дети, и рассказывает, что надо для того, чтобы уберечь и укрепить свое здоровье.*

*Айболит спрашивает, для чего нужны витамины и где их больше, сообщает, что принес овощи и фрукты, ставит корзину на стол.*

*Воспитатель предлагает детям назвать, что принес Айболит; доста­ет из корзины по одному плоду, показывает детям и задает вопросы.*

**Воспитатель.** Что это? Как вы узнали, что это? Какого цвета? А что полезного есть в овощах и фруктах?

*Айболит хвалит ребят за хорошие знания, просит их поиграть в игру «Веселый – грустный».*

Ребята, как вы думаете, в клубе «Румяные щечки» дети дружные, веселые?

*Дети отвечают*

**Воспитатель.** Давайте покажем Айболиту, как дружат наши дети. (*Проводит пальчиковую гимнастику.)*

**Воспитатель.** Ребята! По­смотрите, как много гостей при­шли к нам в гости .

Среди них есть и необычные гости. Давайте с ними познако­мимся. Это малыши — Нехочуха и Привередница.

Час обеда подошел,

Нехочуха сел за стол.

**Нехочуха**

Не хочу я есть салат,

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

**Воспитатель**

Привередница вскочила,

На весь зад заголосила.

**Привередница**

Принесите-ка мне в сад

Фанту, пепси, колу, спрайт,

А то из фруктов разных соки,

Доведут ведь до мороки.

**Воспитатель.** Ай-яй-ай! Посмотрите-ка на них! Что за внешний вид! Что же здесь не так?

*Дети отмечают, что они бледные, вялые, сутулые, и делают вывод:*

*у них что-то болит.*

**Воспитатель.** Если у них что-то болит, им поможет Айболит.

*Из-за ширмы появляется кукла Айболит.*

**Айболит**

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключения —

В этом нет сомнения.

*(Здоровается со всеми)*

**Воспитатель.** Дорогой Ай­болит! А почему надо есть ово­щи и фрукты?

**Айболит.** Потому что в них содержатся такие волшебные вещества, которые сразу помо­гут Нехочухе и Привереднице стать здоровыми, румяными, бодрыми.

**Воспитатель.** Ребята, а о каких волшебных веществах го­ворит Айболит?

**Дети.** О витаминах!

**Воспитатель.** Ребята, да­вайте расскажем Нехочухе и Привереднице, как полезны для здоровья эти витамины.

**Дети.** Хорошее здоровье, крепкие зубы, сильные мышцы, быстрый рост, красивые волосы, хорошее зрение, здоровая кожа, защита от микробов.

**Воспитатель.** И какой же здесь напрашивается вывод?

**Дети.** Все витамины важны для здоровья.

**Айболит.**

В каждом польза есть и вкус.

А решать я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них важнее.

Но одно я точно знаю

И еще раз повторяю:

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

Все без исключения —

В этом нет сомнения.

*(Уходит.)*

**Воспитатель.** Нехочуха и Привередница, вы поняли сове­ты Айболита?

**Нехочуха.** Подумаешь! Ни­чего в этом хорошего нет.

**Воспитатель.** Ребята! А как же сделать так, чтобы они стали есть салаты и пить соки?

**Дети.** Нужно приготовить много разных салатов, чтобы они сами выбрали, что захотят.

**Воспитатель.** А что для этого нужно?

**Дети.** Овощи и фрукты.

*Воспитатель проводит игру «Найди свою пару».*

**Воспитатель.** Видите, сколько у нас овощей и фруктов? Значит, можно сделать

много разнообразных салатов. А какими они должны быть, чтобы Нехочуха и Привередница захотели сразу их попробовать?

**Дети.** Вкусными, красивыми. Должна быть красивая посуда, красивая сервировка стола.

**Воспитатель.** Давайте по­пробуем сами приготовить вита­минные салаты и напитки, чтобы они были необычными, вкус­ными, красивыми. Мы будем экспериментировать, придумы­вать свои рецепты.

*Воспитатель предлагает объеди­ниться детям в небольшие группы, на помощь им приходят родители. Каждая группа обсуждает рецепт своего салата; дети моют руки, надевают фартуки, отбирают необхо­димые продукты и приспособления и начинают работу.*

*В процессе работы чистят, наре­зают овощи и фрукты, смешивают их, добавляют по вкусу соль, сахар, масло, мед и другие сопутствующие продукты.*

*Дегустируя блюдо, вносят измене­ния в его состав. Отбирая необходи­мую посуду, перекладывают в нее содержимое, украшают блюдо, приду­мывают ему название. Объединяют­ся для совместной сервировки стола.*

*Звучит музыка, Нехочуха подхо­дит к столу.*

**Нехочуха.** Какая красота! Как все красиво, необычно, даже слюнки потекли!

**Привередница.** Ой, как хочется все съесть!

**Воспитатель.** Подождите, не спешите, мы поможем вам выбрать, что вкуснее и полезнее. А сейчас ребята раскроют секре­ты своих блюд.

*Презентации блюд.*

АУКЦИОН "ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

**Старшая группа**

**Цели:** Закрепление знаний о пра­вильном питании; развитие мотива­ции здорового образа жизни и навы­ка коллективной работы.

Аукцион "Правильное питание" представляет собой организационно-деятельную игру, состоящую из нескольких этапов. В игре уча­ствует несколько команд.

Суть игры заключается в том, что дети, отвечая на вопросы и выпол­няя задания воспитателя, "зарабатыва­ют деньги" - "нямлики".

**Первый этап - "Накопление ка­питала".**

**Второй этап - "Биржа"** (пред­ставляет собой работу по карточкам в группах).

**Третий этап - "Черный ящик".**

**Ход игры**

***I ЭТАП - "НАКОПЛЕНИЕ КАПИТАЛА "***

Первый этап длится 10-15 минут. Ведущий задает группам по очере­ди вопросы и загадки. За правиль­ный ответ дети получают "нямлик". Если группа не может ответить, пра­во ответа переходит к другой. Зада­ча группы - накопить как можно больше "нямликов".

**Вопросы**

Две девочки нечестно поделили между собой 8 яблок. Одной девочке досталось 6 яблок. Сколько яблок досталось обиженной девочке?

Два мальчика съели 6 кг меда. В одном мальчике поместилось 3 килограмма меда. Сколько килограммов мед поместилось во втором мальчике?

Сколько кусков сахара находится в папином стакане с горячим чаем, если папа туда положил 2 куска и Маша, когда папа зазевался, тоже бросила туда 2 куска? (*Не* с*колько, так как куски сахара ра­створились.)*

Каким должен быть перерыв между двумя приемами пищи в те­чение дня?

Сколько раз в день нужно есть?

Какие добавки можно положить в кашу?

Какая каша самая полезная?

Какая каша получается из пше­ницы?

Какая каша получается из гречи­хи?

Из скольких блюд должен состо­ять обед?

Какие блюда могут служить в качестве холодной закуски?

**Загадки**

Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест, похвалит. *(Гречиха)*

Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами. *(Овес)*

В поле - метелкой,

В мешке - жемчугом. *(Рожь)*

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

А бывает - подгорелый. (.*Хлеб)*

Этот вкусный плод растет

Там, где лето круглый год.

Он как краешек луны,

Все мы знать его должны. *(Банан)*

Что означает поговорка "С ним каши не сваришь"?

Что обычно де­лали русские князья в знак прими­рения и почему? *(Варили и ели кашу.)*

Какая каша входила в ежеднев­ный рацион римских гладиаторов? *(Овсяная.)*

***II ЭТАП - "БИРЖА"***

Во время второго этапа каждая группа "покупает" карточки с зада­ниями, расплачиваясь заработанны­ми "нямликами". Стоимость карточ­ки зависит от сложности задания. При этом содержание карточки группе неизвестно.

Если группа выполняет задание верно, ей возвращается сумма в 2 раза больше, чем продажная сто­имость карточки. Если задание вы­полнено неправильно, деньги груп­пе не возвращаются.

Время выполнения одного зада­ния не ограничено, группы при этом заинтересованы решить как можно больше заданий, чтобы заработать больше "нямликов".

**Задания**

Подберите правильно слово в рифму.

Я захотел устроить бал,

И я гостей к себе ...

Купил муку, купил творог,

Испек рассыпчатый ...

Пирог, ножи и вилки тут,

Но что-то гости не ...

Я ждал, пока хватило сил,

Потом кусочек ...

Потом подвинул стул и сел

И весь пирог в минуту ...

Когда же гости подошли,

То даже крошек ...

*(Д.Хармс, Н.Гернет. "Очень-очень вкусный пирог")*

Мой первый слог –

Провал, банкротство,

Второй - синоним "невелик".

А всё с мукой имеет сходство,

Когда положишь на язык.

*(Крахмал)*

Из писка птиц

Мой первый слог возьмете,

Второй - с бараньей головы.

Откройте печь, и там найдете

То, что не раз едали вы. *(Пирог)*

Первое - нота, второе - то же,

А целое - на боб похоже.

*(Фасоль)*

Мой первый слог - местоимение,

Второй же - времяисчисление,

Я третий слог из азбуки несу,

А целое сорвешь в лесу. *(Ягода)*

**Составьте меню для завтрака (обеда).**

**Найдите ошибку.**

Аппетит проходит во время еды.

Всякому хвощу свое время.

Город не тетка.

Первый блин - колом.

Проще жареной репы.

***III ЭТАП- "ЧЕРНЫЙ ЯЩИК"***

На третьем этапе проводится аукцион. В черном ящике находит­ся приз, который будет вручен той группе, которая сможет за него зап­латить больше "нямликов". Остав­шиеся "нямлики" могут быть ис­пользованы для следующей игры.

**Вкусные старты**

**Семейное развлечение для старшей группы**

**Цели:** Закреплять знания о пра­вильном питании; развивать моти­вацию здорового образа жизни; спо­собствовать развитию взаимодей­ствия между взрослыми членами семьи и детьми.

Участники - семейные команды (дети 5-6лет, родители).

*(Зашифрованы названия: черни­ка, груша, слива, лимон, банан, ана­нас, киви, малина, айва, манго, ко­кос, гранат, дыня, ежевика*

**Ход:**

**Ведущий.** Сегодня у нас не­обыкновенное соревнование. Мы назвали его "Вкусные старты". Каждый из вас сможет показать, хорошо ли он знает законы пра­вильного питания, а также узнать что-то новое от своих товарищей.

В соревновании у нас принима­ют участие семейные команды, а судить их будет строгое, но спра­ведливое жюри.

И вот первое задание для наших команд - придумать и представить свое название. Важно, чтобы из на­звания было понятно - команда за здоровый образ жизни и правиль­ное питание!

*Команды придумывают свои название и девиз.*

**Ведущий.** Следующий кон­курс - на сообразительность. Ко­манды получают текст, в котором зашифрованы названия 14 ягод и фруктов. Задача команды - найти эти названия.

**Ведущий.** Ну что же, вы нашли все ягоды и фрукты. А теперь мы прове­рим, хорошо ли вы знаете молочные продукты. Я приглашаю по одному представителю от каждой команды. Представители команд по­лучают необычные математические примеры, где складывать и вычитать нужно буквы. Если соревнующиеся справятся с заданием, у них получат­ся названия молочных продуктов.

А пока представители команд ре­шают примеры, остальные члены команд должны вспомнить как мож­но больше пословиц и поговорок, в которых говорится о молоке и про­дуктах из него, и записать эти посло­вицы на листках.

*Представители команд за от­дельными столами решают мате­матическую шараду, затем жюри проверяет, сколько примеров реше­но верно. Правильное решение затем демонстрируется на стенде.*

*Жюри также подсчитывает ко­личество пословиц и поговорок, ко­торые вспомнили члены команд. Команде, записавшей большее чис­ло пословиц, присуждается допол­нительный балл.*

**Конкурс "Молочные продукты"**

КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р - *(КЕФИР)*

МОК-К+ЛО+КОЗ-З - *(МОЛОКО)*

СМ-МИ+Е+Т-ИМ+А+Н+А - *(СМЕТАНА)*

ЛАОЛИВ+У-А-ЛУ+КИ - *(СЛИВКИ)*

Й-ОГИ-УМ-МИ+РТ - *(ЙО­ГУРТ)*

САМ^Р-А-ЯЖ+ЕН-МС+КА - *(РЯЖЕНКА)*

**Ведущий.** Следующий наш кон­курс - артистический. От каждой ко­манды нам нужны три артиста. В ру­ках у меня волшебный мешочек с по­словицами. Артисты из каждой ко­манды должны вынуть из мешка таб­личку с какой-то из пословиц

и, в те­чение пяти минут, придумать панто­миму. Эту пантомиму артисты пока­зывают своей команде. Задача коман­ды - отгадать, какая пословица изоб­ражается, и назвать ее. Если команда не может справиться с задачей, пра­во ответа переходит к соперникам.

***Варианты пословиц***

Сыт - весел, а голоден - нос по­весил.

Хороша ложка к обеду.

Мухомор красен, да для здоровья опасен.

Кашу маслом не испортишь.

Лук - от семи недуг.

Без хлеба нет обеда.

Ужин не нужен, был бы обед.

Где блины, тут и мы.

Пока есть хлеб да вода - всё не беда.

**Ведущий.** Соревнование - дело непростое и требует немало сил. Наверное, вы все уже проголода­лись. Пора столы накрывать. Давай­те проверим, знают ли наши коман­ды правила сервировки. Перед вами посуда, столовые приборы, салфет­ки и т.д. Задача команды - накрыть свой стол к чаю. Жюри будет выби­рать не только самый "правильный" стол, но и самый красивый.

**Конкурс столов**

*"Столы "угощают друг друга ку­линарными изделиями, заранее под­готовленными мамами учащихся.*

**Ведущий.** Пора к столу. Прият­ного аппетита!

**Работа с детьми**.

С детьми была проведена беседа «Что такое вкусная и полезная еда?».

Ее цель: выявить представления у детей о полезной и вкусной пищи, предпочтения детей в выборе продуктов.

Содержание беседы:

1. Для чего мы едим?
2. Назови свое любимое блюдо.
3. Что значит по – твоему «хорошая еда»?
4. Что такое вкусная еда?
5. Какие продукты, по твоему мнению, следует, есть при простуде?
6. Что ты ешь на завтрак?

Анализ результатов показал, что в основном дети: едят чтобы расти, не болеть быть здоровым, любимыми блюдами являются: мороженное, пепси-кола, колбаса, сосиски, чипсы…. По мнению детей «хорошая еда» – это полезная еда: каши, молоко, кефир, овощи и фрукты. К вкусной еде отнесли сладости.

В результате проведенной работы дети научились отдавать предпочтение здоровой пищи, употреблять больше продуктов, содержащих витамины, оздоравливать свой организм закаливающими процедурами, что положительно отразилось на снижении заболеваемости в группе. Следовательно проведенная работа с детьми дала положительные результаты.

**Участие родителей в реализации работы.**

Сначала нами было проведено анкетирование родителей. Родителям предлагалось ответить на 6 вопросов, в которых помимо стандартных ответов имелось возможность еще, и пояснить, почему родитель ответить именно так (Удовлетворяет ли вас питание в целом в детском саду? Какой пище отдаете предпочтение: полезной, вкусной? Какие полезные блюда включаете в домашнее меню?).

На основе полученных результатов мы составили диаграммы.

Проанализировав результаты анкетирования, наметили план работы. Провести родительские собрания, разработать консультации, разработать совместные занятия и развлечения для детей и родителей по данным вопросам.

По окончания проведенной работы было нами проведено повторное анкетирование.

На основе полученных результатов мы составили диаграммы.

**Список литературы:**

1.Авдеева Н., Князева О., Стеркина Р Основы безопасности детей дошкольного возраста. - Дошкольное воспитание, 1997№3.

2.Андреев Ю.А. Три кита здоровья.- СПб: Респекс, 1996.

3.Алямовская В. Как воспитать здорового ребенка.- М.,1993.

4.Латохина Л. Творим здоровье души и тела. СПб., Комплект, 1997.

5.Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. Р-на Дону. «Феникс». 2007.