

**Программное содержание:** формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека. Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей умение ориентироваться в помещении. Воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу.

**Задачи:** Повторить многообразие изученных овощей и фруктов;  
Изучить значение овощей и фруктов для здоровья человека; воспитание стремления к здоровому образу жизни, в том числе через правильное питание.

**Методические приемы:** музыкальное сопровождение, сюрпризные моменты, художественное слово, подвижные и дидактические игры, игровые упражнения.

**Предварительная работа**:  разучивание движений музыкальной разминки, четверостиший о витаминах, слов доктора Пилюлькина, знакомство с игрой "Солнышко и дождик", рассматривание иллюстраций об овощах и фруктах, чтение стихотворения Ю.Тувима "Овощи".

**Оборудование**: дорожка - следы, телеграмма, цветочная поляна (цветы из картона), шапочки витаминов, солнышка, дома городка, объёмные модели овощей и фруктов, речка (материал), тазик с водой, "мостик", полоса препятствий (тропинка, кочки,), мост из картона.

**Организационный момент:**

Ребята заходят в зал друг за другом и встают.

2. Ребята, посмотрите, сколько к нам сегодня гостей пришло, давайте с ними поздороваемся. Здравствуйте!

Основной этап работы:

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Раздается стук в дверь.

**Воспитатель:** Ой, ребята, а кто это стучит к нам, может кто-то опоздал, давайте посмотрим.

**Воспитатель:** Ребята, нам принесли телеграмму: "В путь - дорогу, ребята собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь. А чтоб не сбиться вам с пути, на следы мои взгляни и по ним всегда иди".

- Ребята, хотите отправиться в путешествие?

- Да!

- Тогда друг за другом становитесь и помните, в пути надо быть очень внимательным, держаться вместе и идти только по следу.

Следы приводят детей на "цветочную поляну" в физкультурном зале.

**Воспитатель**: Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. А для чего нужна зарядка?

**1 ребенок:** Это вовсе не загадка - чтобы силу развивать и весь день не уставать

**2 ребенок:** Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

**3 ребенок:** От лени и болезней спасает нас она.

**Воспитатель**: Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна. На веселую зарядку, на цветочную полянку, становитесь, детвора!

**Включается запись "Веселая зарядка",** дети выполняют под музыкальное сопровождение танцевальную разминку.

**Воспитатель**по окончании разминки: Здоровье в порядке?

**Дети:** Спасибо зарядке.

**Воспитатель:** вы готовы продолжить наше путешествие? Друг за другом вставайте и дальше по следу шагайте.

**Полоса препятствий:** дети идут по дорожке, прыгают с кочки на кочку на двух ногах. След приводит детей к речке.

-Ребята, куда мы пришли?

- К речке!

- Речка, какая?

- Голубая, широкая, длинная, но она не течет.

- Как же ей помочь?

- Нам ветер нужен! (дети изображают ветер, дуют в тазик)

(в тазике водичка задвигалась, и воспитатель раскатывает голубую дорожку – речку – это речка потекла).

Дети выполняют дыхательное упражнение "Ветерок"

- Молодцы, ребята, здорово помогли речке, смотрите, она потекла, и нам с вами пора в путь. Осторожно переходим через мостик, высоко поднимая ноги, руки на поясе.

Упражнение "Мостик"

-Через мостик перешли, по дорожке прошли, смотрите, ребята, следы нас в чудный город привели.

- Как вы думаете, ребята, кто в этом городе живет?

**Из-за домиков выходит Доктор Пилюлькин.**

- Здравствуйте, ребята. Я, доктор Пилюлькин, никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С. **ПРИСАЖИВАЙТЕСЬ РЕБЯТА**

- А вы, ребята, принимаете витамины? (ответы детей).

Если мало принимать витамин, то просто не будет сил быстро бегать, прыгать и веселиться.

**Воспитатель:** Ребята, витамины по-разному влияют на организм человека. Давайте послушаем.

Выходят родители с шапочками на голове: витамин А - морковка, В1 - картошка, С - лимон, чеснок – витамин С и каротин.

**Витамин А (морковка) (помощники тыковки):**

Я, витамин А, очень важен для зрения.

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

**Витамин В1 (картошка) (помощники огуречки):**

Я, витамин В1

Закопали в землю в мае

И 100 дней не вынимали,

А копать под осень стали, -

Не одну нашли, а 10

И зовут меня – Картошка!

**Витамин С (лимон) (помощники апельсинчики):**

Я, витамин С, укрепляю ваш организм.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Даже если кислый он.

**Чеснок – витамин С и каротин (помощник лучёк):**

Чеснок и лук от семи недуг!

Помогу от простуды и гриппа.

**Воспитатель:** Спасибо вам витаминки. Теперь наши ребята будут ещё больше кушать полезных овощей и фруктов. Ведь они вкусные и полезные.

Ребята, посмотрите, к нам солнышко заглянуло. Иди, солнышко, к нам.

**Выходит родитель с шапочкой "солнышка" на голове:**

Я с ребятами дружу,  
Им тепло свое даю.  
А мой яркий теплый свет  
Очень, очень нужен всем.

- Спасибо тебе, солнышко. Ребята, а вы знаете, что солнышко дает нам витамин Д, поэтому летом полезно загорать на солнце, купаться, играть и гулять.

**Воспитатель**: Ребята, вы любите солнышко? Вы рады ему? Хотите с ним поиграть? Тогда заводите хоровод вокруг солнышка.

Игра "Солнышко и дождик"

Солнышко глядит в окошко

-Поиграем мы немножко.

Будет солнышко сиять, будут детки все гулять.

А как только дождь пойдёт, домик в гости позовёт,

В домике мы посидим и в окошко поглядим.

**Воспитатель:** Доктор Пилюлькин, а что это у тебя в руках?

- Я приготовил для вас игру "Помоги витаминам найти свой дом".

Дети собирают овощи и фрукты и раскладывают либо на грядку/либо на волшебное фруктовое дерево.

**Воспитатель:** Доктор Пилюлькин, посмотри пожалуйста, справились ли ребята с заданием, все ли витамины правильно поселили в домики?

Доктор Пилюлькин проверяет.

Да, молодцы ребята, а сможе те ли вы отгадать мою загадку:

Сто одёжек и все без застёжек?!

- капуста!

Ребята, а знаете ли вы чтобы сохранить капусту с полезными витаминами на зиму, что с ней нужно сделать?

- Посолить.

А давайте-ка мы с вами её посолим:

Игра-упражнение:

Мы капусту рубим, рубим, (2 раза) Мы морковку трем, трем, (2 раза) Мы капусту солим, солим, (2 раза) Мы капусту жмем, жмем. (2 раза).

**Доктор Пилюлькин:** Молодцы ребята, но мне уже пора уходить, а вас на прощание я хочу угостить витаминами, кушайте на здоровье!

(угощает детей яблоками)

**Дети:** Спасибо.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

**Воспитатель:** Ребята, вот и закончилось наше путешествие, что интересного и полезного мы узнали? (ответы детей). А теперь пора нам возвращаться домой.

**Сообщение к педсовету**

**О проведённом познавательном вечере**

**на тему: « Роль здорового питания в формировании привычки к здоровому образу жизни»**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема познавательного вечера | Роль здорового питания в формировании привычки к здоровому образу жизни |
| Целевая аудитория | * Воспитанники * Родители * Педагоги |
| Автор работы | Башева Наталья Евгеньевна |
| Наименование образовательного учреждения | МБДОУ детский сад №461 |
| Цель | формировать у детей навыки [здорового](http://ds82.ru/doshkolnik/1916-.html) образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека. Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей умение ориентироваться в помещении. Воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу. |
| Задачи | Повторить многообразие изученных овощей и фруктов; Изучить значение овощей и фруктов для здоровья человека; воспитание стремления к здоровому образу жизни, в том числе через правильное питание. |
| Методические приемы | музыкальное сопровождение, сюрпризные моменты, художественное [слово](http://ds82.ru/doshkolnik/2665-.html), подвижные и дидактические игры, игровые упражнения. |
| Предварительная работа с детьми | разучивание движений [музыкальной](http://ds82.ru/doshkolnik/1245-.html) разминки, четверостиший о витаминах, слов доктора Пилюлькина, знакомство с игрой "Солнышко и дождик", рассматривание иллюстраций об овощах и фруктах, чтение стихотворения Ю.Тувима "Овощи". |
| Оборудование | Следы на дорожке из линолеума, телеграмма, цветочная поляна (цветы из картона), шапочки витаминов, солнышка, дома городка, объёмные модели овощей и фруктов, речка (материал), тазик с водой, "мостик", полоса препятствий (тропинка, кочки,). |
| Актуальность | Проблема состояния здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации за последние годы серьезно обострилась и вызывает обоснованное беспокойство у врачей, работников образовательных организаций и родителей воспитанников. Одним из основных факторов, негативно влияющих на организм ребенка в современных условиях, признано ухудшение питания детей. |
| Понятийный словарь | **Здоровое питание** (здоровая диета, [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) [*healthy diet*](https://en.wikipedia.org/wiki/healthy_diet)) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как [ожирение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [сердечно-сосудистые заболевания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B0), [диабет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%82), [повышенное давление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B7%D0%B8%D1%8F) и [рак](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BB%D1%8C).  Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.  **О́вощи** — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, [плод](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D0%B4) или [клубень](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D1%8C)) растения, а также всякую твёрдую растительную пищу, за исключением [фруктов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82), [круп](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%B0), грибов и [орехов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B5%D1%85). Кулинарный термин «овощ» может применяться к съедобным плодам, которые с точки зрения ботаники являются [ягодами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0)и фруктами.  По [В. И. Далю](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BB%D1%8C,_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87), овощи — это «огородина, съедомая ботва и коренья: луки, капуста, морковь, репа, свёкла с ботвой и пр., также плоды огородные, как огурцы, арбузы, а встарь, и плоды древесные, садовые, также варёные и обсахаренные: пряные и составные овощи». [Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C_%D0%91%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B3%D0%B0%D1%83%D0%B7%D0%B0_%D0%B8_%D0%95%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0)подразумевал под овощами «все вообще огородные растения, идущие в пищу человека». По[Т. Ф. Ефремовой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%A2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0), это «огородные плоды и зелень, употребляемые в пищу»  Овощи являются важной частью рациона человека. Выращиванием овощей занимается [овощеводство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)  **Фру́кт** ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *fructus* — *плод*) — сочный съедобный [плод](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D0%B4) [дерева](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE) или [кустарника](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA)[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82#cite_note-Efr-1). Разновидностью фруктов являются также [ягоды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0).  В русском языке «фрукт» — термин не ботанический, а бытовой и хозяйственный. В хозяйстве съедобные растения и съедобные части растений делят на фрукты, овощи, орехи, зерновые культуры и т. д. По традиционной классификации, фрукты — сочные плоды деревьев и кустарников. [Овощи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8) же — это плоды или иные съедобные части[травянистых растений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%8B). Но в настоящее время съедобные сладкие ягоды (даже у травянистых растений) также обычно причисляют к фруктам.  **Витами́ны** (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *vita* — «жизнь») — группа низкомолекулярных [органических соединений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) относительно простого строения и разнообразной [химической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F) природы. Это сборная по химической природе группа органических веществ, объединённая по признаку абсолютной необходимости их для [гетеротрофного организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%8B) в качестве составной части [пищи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B0). [Автотрофные организмы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B) также нуждаются в витаминах, получая их либо путём синтеза, либо из окружающей среды. Так, витамины входят в состав питательных сред для выращивания организмов [фитопланктона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BD). Большинство витаминов являются [коферментами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B) или их предшественниками  Витамины содержатся в пище (или в окружающей среде) в очень малых количествах, и поэтому относятся к [микронутриентам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B). К витаминам **не** относят [микроэлементы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BC%D1%8B%D0%B5_%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B#.D0.9C.D0.B8.D0.BA.D1.80.D0.BE.D1.8D.D0.BB.D0.B5.D0.BC.D0.B5.D0.BD.D1.82.D1.8B)и [незаменимые аминокислоты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D1%8B%D0%B5_%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D1%8B) |

Несмотря на принимаемые меры в образовательных организациях по улучшению качества питания было отмечено снижение интереса детей к здоровой полноценной пище за счет привычек потребления пищи быстрого приготовления, чипсов, кириешек и т.д., употребляемой с одобрения родителей. Отмечен низкий уровень информированности, как детей, так и их родителей в сфере здорового питания. Проблема низкого уровня культуры питания у воспитанников, движдется на стереотипах, сформировавшихся в последние годы, когда основными в рационе питания семьи становятся продукты быстрого приготовления и полуфабрикаты, а количество потребляемых овощей, фруктов, рыбы, молочных продуктов сокращается.

С целью снижения остроты данной проблемы был организован познавательный вечер с родителями и воспитанниками на тему «Роль здорового питания в формировании привычки к здоровому образу жизни», для повышения культуры здорового питания, которая предусматривает практическое решение важной социальной проблемы обеспечение качественного питания подрастающего поколения, и направлена на формирование мотивации сохранения собственного здоровья и культуры питания, по средствам повторения многообразия изученных овощей и фруктов, изучения значение овощей и фруктов для здоровья человека; воспитания стремления к здоровому образу жизни.

**“Человек рождается здоровым,**

**а все его болезни приходят к нему через рот с**

**пищей”**

**Гиппократ**

  «Пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей», — сказал в V веке до нашей эры мудрый Гиппократ. А древние китайцы называли сложную, многоуровневую систему пищеварения «вторым небом» человека («первое небо» у них — это гены, то есть наследственная информация). Но и в наши дни правильное питание по праву считается важнейшей составляющей здорового образа жизни.

**Анализ знаний детей средней группы № 4 о роли здорового питания в формировании привычки к ЗОЖ на начало года**

В нашей средней группе детского саджа мы работаем по программе воспитания и обучения в детском саду Радуга.

Списочный состав нашей группы 30 человек. По состоянию на начало 2014 года уровень знаний и умений детей согласно своего возраста представлен в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребёнка | Сентябрь 2014 | Примечание |
| Уровень знаний  (1 – 3) |
| Иванов Вася | 3 | 1 уровень знаний согласно своего возраста (знания соответствуют требованиям программы)  **Знают часто употребляемые в пищу овощи и фрукты, слышали от родителей и воспитателей о пользе овощей и фруктов.** |
| Петров Петя | 2 |
| Сидоров Коля | 3 |
| … | 3 |
|  | 2 |
|  | 3 |
|  | 1 | 2 уровень – зона ближайшего развития  (знают программу первого уровня, любознательны, быстро усваивают новый материал). **Знакомы с овощами и фруктами, знают об их пользе и употребляют в пищу ежедневно. Различают на вкус разные овощи и фрукты, знают загадки и сказки об овощах и фруктах.** |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 3 |
|  | 1 |
|  | 2 |
|  | 3 |
|  | 2 |
|  | 3 |
|  | 1 | 3 уровень – зона дальнейшего развития (быстро справляются с заданиями, у них широкий кругозор, самостоятельно, в логической последовательности могут отвечать на поставленные вопросы, используя сложные предложения.  **Знакомы с овощами и фруктами, знают об их пользе и пробывали на вкус не только Российские фрукты овощи, но и экзотические, такие как манго и авокадо. Знают от родителей и воспитателей о пользе овощей и фруктов, о полезных в них витаминах. Различают на вкус разные овощи и фрукты, знают загадки и сказки об овощах и фруктах. Быстро справляются с заданиями на занятиях по определению овощ или фрукт перед ними. Знают основные вкусы, … кислый (лимон), сладкий (персик), горький лук. Знают, что цитрусовые (лимон, апельсин, мандарин богаты витамином С). Знают о пользе овощей и фруктов не только как о витаминотерапии от болезней, но и как основного источника лечения при простуде (лук, чеснок, лимон…).** |
|  | 3 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 3 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 3 |
|  | 3 |
|  | 3 |
|  | 1 |
|  | 1 |
| Средний бал уровня знаний | 67 |

У детей имелись представления об овощах и фруктах. Во время занятий дети могли вспомнить загадки и сказки об овощах и фруктах. Артём Б., Глеб М., Яна К., Алёна В. имели знания не только об овощах и фруктах, но и об их пользе для здоровья человека. Знают основные вкусы, … кислый (лимон), сладкий (персик), горький лук. Знают, что цитрусовые (лимон, апельсин, мандарин богаты витамином С). Знают о пользе овощей и фруктов не только как о витаминотерапии от болезней, но и как основного источника лечения при простуде (лук, чеснок, лимон…).

К сожалению некоторые дети (Вера, Игорь, Максим К., Соня Л.) не имели представления об основных различиях в понятии «овощ» и «фрукт», путались в названиях (кабачок, баклажан)…

**К познавательному вечеру в ноябре мною была проделана следующая работа:**

1. Изучена литература по ЗОЖ и правильному питанию детей, были изучены оздоровительные игры для проведений лечебно-профилактических занятий в весёлой занимательной форме.
2. Была проделана работа по созданию материально-технической базы для проведения познавательного вечера с привлечением родителей.
3. Проведены занятия с детьми о пользе овощей и фруктов, чтение стихотворения Ю.Тувима «Овощи», были проведены дидактические и подвижные игры на знания детей овощей и фруктов («Кто где растёт»), изучены сказки и загадки об овощах и фруктах.
4. Проведены консультации с родителями о пользе здорового питания в формировании привычки к здоровому образу жизни.

**Анализ знаний детей средней группы № 4**

**по окончании познавательного вечера на тему «Роль здорового питания в формировании привычки к здоровому образу жизни»**

В декабре 2014 г. был проведён познавательный вечер с родителями и детьми. Как показало мероприятие, дети у которых уже имелись представления об овощах и фруктах закрепили свои знания о пользе овощей и фруктов не только как о витаминотерапии от болезней, но и как основного источника лечения при простуде (лук, чеснок, лимон…). У них сложились чёткие понятия и знания о том, что овощи и фрукты необходимы для правильной работы организма человека.

Большинством детей были выполнены поставленные задачи на повторение многообразия изученных овощей и фруктов, на изучение их значения для здоровья человека. У многих детей появилось стремление и дальше совершенствовать свои знания по укреплению здоровья через правильное питание и формирование привычки к здоровому образу жизни.

Пятеро детей уровень знаний которых был несколько ниже чем у остальных это Вера, Игорь, Максим К., Соня Л. усвоили основные различиях в понятии «овощ» и «фрукт», поняли важность правильного питания в формировании привычки к ЗОЖ. С этими детьми необходимо провести дополнительную работу о знаниях основных правил ЗОЖ, закрепить понятия «овощ» и «фрукт», об основной пользе овощей и фруктов для здоровья человека.

**Задачи на будущее.**

Образовательные:1.Закрепить обобщающие понятия «овощи» и «фрукты», способы выращивание каждых, названия различных овощей и фруктов, учить дифференцировать. Изучить понятие «плод». Закреплять умение выделять основные свойства. 2.Закрепить знание о пользе овощей и фруктов для человека (источник витаминов, вкусный продукт питания). 3. Знакомить с сельскохозяйственными профессиями (садовод, овощевод).4.Познакомить детей с заготовкой овощей и фруктов – консервирование, соление, маринование, приготовление варенья, компотов, соков. 5. Развивать слуховую память. Воспитательные:6.Воспитывать бережное отношение к природе, которая щедро одаривает нас своими богатствами, уважение к труду людей, работающих на земле.

**Список литературы по самообразованию**

1. Асанова З.Т. Технологические карты организованной образовательной деятельности. Средняя группа. Волгоград: Учитель: И.П. Гринин Л.Е., 2014. – 246 с.
2. Дрязгунова В.А. Дидактические игры для ознакомления с растениями: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1981. – 80 с., ил.
3. Алебьева Е.А. Развитие логического мышления и речи детей 5 – 8 лет. Стихи, занятия, игры, упражнения, диагностика. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 112 с.
4. Бондаренко Т.М. Экологические занятия с детьм 5 – 6 лет: Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2004. – 159 с.
5. Скорлупова О.А. Занятия с детьми дошкольного возраста по теме «Осень». Часть II. – М.: ООО « Изд. Скрипторий 2003», - 2005 – 160 с.: ил.
6. Кузнецова Е.В., Тихонова И.А. Развитие и коррекция речи детей 5-6 лет: Сценарии занятий. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 96 с.
7. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б., Безопасность: Учебное пособие по ОБЖ детей дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2009. – 144 с.
8. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.
9. Детское питание от 0 до 7 лет. – М.: Эксмо, 2011. – 256 с.: ил.

# **[Правильное питание для дошкольников](http://ds78.detkin-club.ru/images/parents/i9.jpg)Правильное питание для дошкольников**

**Рекомендация для родителей**

“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.

1. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
2. 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:

1. Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ;
2. Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
3. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
4. Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
5. 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:

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

                                                   Во время еды следует:

1. Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
2. Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
3. Есть беззвучно, а не чавкать;
4. Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
5. Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
6. 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:

1. Соблюдать правила личной гигиены;
2. Различать свежие и несвежие продукты;
3. 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.

                                    Игры по питанию для детей и родителей.

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

    Итак, играем.

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

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

      Например:

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

     Продавец. Это молоко!

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

                                                             Игры-загадки.

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

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