## ***ПРОЕКТ***

***«Правильное питание – здоровое поколение»***

***Группа компенсирующей направленности МБДОУ детский сад № 6 г. Конаково***

***Подготовила воспитатель: Валяева Елизавета Александровна***

**ЦЕЛЬ**:

Дать детям первоначальное представление о важности питания для детского организма, учить самостоятельно заботиться о своем здоровье. Закреплять навыки правильного поведения за столом во время еды.

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ**: с 31 октября по 8 ноября 2015г.

**ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Вид****образовательной****деятельности** | **Цель**  | **Работа с родителями** |
| 31 октября – 8 ноября | Ежедневная профилактическая работа (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.); гимнастика пробуждения, массажные дорожки.**(Приложение №1)** | Развивать активность детей в двигательной деятельности, поддерживать бодрое и радостное настроение. |  Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пищи,  о значимости совместной двигательной деятельности  с детьми. |
| 2ноября | **Беседа – сказка «Витаминки»****(Приложение № 2)** | Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире. | Консультация для родителей: «Витамины для здоровья»(**Приложение № 3)** |
| 3ноября | **Игры: «Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде», «Съедобное – не съедобное».** | Расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя. Закрепить знания детей об овощах и фруктах. Доставить удовольствие от игры. | Анкетирование родителей: «Любимый продукт вашего ребенка»**(Приложение № 4)** |
| 4ноября | Праздничный день |
| 5ноября | **Театр игрушек «Маша обедает»****(Приложение № 5)** | Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными. | Наглядность в виде папки-передвижки «Здоровое питание детей» |
| 6ноября | **Сюжетно-ролевая игра «Помогите Мишке»** | Закреплять знания детей о правилах гигиены: мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и другие предметы, не предназначенные для еды. Закреплять знания о профессии врача, его трудовых действиях и оборудовании доктора. | Беседа «Здоровое питание для дошкольников»(**Приложение № 6**) |
| **Итоговое мероприятие** - Фотовыставка для родителей ярких моментов проекта. |

**Приложение № 1**

**Физминутка**

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -

Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

**Комплекс Утренней зарядки «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»**

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

***1. «Чистые ладошки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

***2. «Стряхнем водичку»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

***3.«Помоем ножки»***

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

***4.«Мы — молодцы!»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

***5. «Чтобы чистым быть всегда,***

***Людям всем нужна... (вода)!»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

**Разминка в постели**

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1. Потянулись?» - «Да»
2. «С боку на бок повернулись» - повороты
3. «Ножками подвигаем»
4. вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;
5. то же с левой ноги;
6. то же – две ноги вместе.

**Элементы самомассажа**

И. п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание.

**Приложение № 2**

###### **«ВИТАМИНКИ»**

###### ***БЕСЕДА – СКАЗКА***

**Цель:** Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.

**Сказка:**

 Ребята, я хочу вам сегодня рассказать сказку. Хотите послушать?

 Но сначала давайте послушаем наше сердечко? *(показать, где надо слушать,* *помочь тем, кто не справился).* Слышите, как оно стучит? Покажите, где у вас глаза? Нос? Живот? *(и т.д. о всех частях тела)* Это все называется - организм человека, ребенка. А теперь сказка.

 Живут на свете витаминки. Они такие крошечные, что их никто не замечает. У каждой витаминки есть свое имя, как и у каждого из нас. Живут они в продуктах, но только в тех, которые полезных для человека. Вместе с пищей, с тем, что мы едим, они попадают в организм человека, то есть в нас.

 Вот витаминка С (*выставляется изображение витаминки С – человечек* *желтого цвета).* Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

 А это витаминка Д (*синего цвета*). Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

 Витаминка Е (*зеленого цвета).* Живет в мясе, яйцах. Она отвечает за то, что бы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.

 Витаминка А (*оранжевого цвета*). Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминок А – вы будете хорошо видеть, у вас будет красивая кожа.

 Витаминка В (*красного цвета*). Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (*ответы детей*). А так же в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

 Ребята, но у витаминок есть враг, который их очень не любит – это микроб (вирус) (*человечек с тремя головами – черного цвета*).

 Вот что случилось с девочкой Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. Витаминок у нее становилось все меньше и меньше и пришел к Маше микроб. Выгнал всех витаминок. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, ты не прогонишь микроба, и будешь всегда болеть». Маша не хотела болеть и попросила маму приготовить для нее вкусную кашу на молоке, салат из морковки, чай с лимоном. В молоке, лимоне и морковки очень много было витаминок. Маша все съела и витаминки попали в ее организм и прогнали злого микроба. И стала Маша опять веселой и здоровой девочкой и поняла она, что нужно есть не только сладкое – конфеты, мороженое, пирожное, но и пить молоко, есть много мяса, овощей, фруктов, тогда никогда не будешь болеть.

 Вот такая сказка про витаминки. Ребята, а вы помните где живут витаминки? (ответы детей). А что случилось с девочкой Машей, почему она заболела? Что надо кушать детям, чтобы быть крепкими, здоровыми, веселыми.

**Приложение № 5**

**МАША ОБЕДАЕТ**

(театр игрушек)

**Цель**: Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

**Персонажи**: Ведущий – воспитатель, Маша, собачка, курочка, кошка.

|  |  |
| --- | --- |
| Воспитатель Воспитатель Собачка ВоспитательСобачка Все вместеСобачка ВоспитательКошка ВоспитательКошка ВоспитательКурица ВоспитательВоспитатель | Сегодня к нам в гости пришла сказка «Маша обедает». Хотите послушать?*Обращает внимание на красиво накрытый стол*Час обеда подошелСела Машенька за стол.*Усаживает куклу за стол, хвалит за правильную позу, чисто вымытые руки. Неожиданно* ***лает******собачка****, которой пока не видно.*Гав! Гав! Гав!Кто это к нам?Гав! Гав! Гав!Кто это там? *Воспитатель ставит собачку.*Это я, ваш верный пес.Ваш Арапка – черный нос.День и ночь я дом стерег,Наработался, продрог.Не пора ли нам обедать?Устал наш сторож! Чем покормить Арапку? Что он любит больше всего? *Воспитатель ставит на стол миску**Слышится* ***мяуканье******кошки****.*Мяу! Мяу!Кто же теперь к нам царапается в дверь? *Выставляет кошку.*Это ваша кошка Мурка,Мурка – серенькая шкурка.Я ваш погреб стерегла,Всех мышей перевела,Крыс прогнала из подвала,Наработалась, устала.Не пора ли нам обедать?Ах, и ты трудилась, не ленилась. Что больше всего любит кошка Мурка? Чем ее угостим? *Воспитатель ставит на стол блюдце.**Слышится* ***кудахтанье******курицы****.*Куд-куда! Куд-куда!Кто еще спешит сюда?Ваша курочка рябая,Я к вам прямо из сарая.Я не ела, не пила – Я яичко вам снесла.Не пора ли нам обедать?Чем же нам покормить нашу курочку.*Воспитатель насыпает пшена.*А теперь, ребята, покормите наших гостей.Собачке – в миске,В блюдце – киске,Курочке-несушке – Пшена в черепушке,А Машеньке – в тарелке,В глубокой, не в мелкой.*Дети ставят перед животными и Машей ту пищу, которая для них предназначена*.После еды зверята и Маша благодарят детей и спрашивают у них: «А вы, дети, всегда говорите за еду спасибо?»  |

### **Приложение № 3**

###  «Витамины для здоровья»

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей.

**Витамины** — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

*Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.*

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей . Но в отличии от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

**В каких продуктах «живут» витамины.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где живет** | **Чему полезен** |
| **Витамин «А»** | В рыбе, печени, абрикосах | Коже, зрению |
| **Витамин «В1»** | В рисе, овощах, птице | Нервной системе, памяти, пищеварению |
| **Витамин «В2»** | В молоке, яйцах, брокколи | Волосам, ногтям, Нервной системе, |
| **Витамин «РР»** | В хлебе, рыбе, овощах, мясе | Кровообращению и сосудам |
| **Витамин «В6»** | В яичном желтке, фасоли | Нервной системе, печени |
| **Витамин «В12»** | В мясе, сыре, морепродуктах | Росту, нервной системе |
| **Витамин «С»** | В шиповнике, облепихе | Иммунной системе, заживление ран |
| **Витамин «Д»** | В печени, рыбе, икре, яйцах | Костям, зубам |
| **Витамин «Е»** | В орехах, растительном масле | Половым и эндокринным железам |
| **Витамин «К»** | В шпинате, кабачках. капусте | Свертываемость крови |
| **Пантеиновая кислота** | В фасоли, цветной капусте, мясе | Двигательной функции кишечника |
| **Фолиевая кислота** | В шпинате, зеленом горошке | Росту и кроветворению |
| **Биотин** | В помидорах, соевых бобах | Коже, волосам, ногтям |

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.

**Приложение № 4**

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Любимые продукты ваших детей? (Перечислить).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как часто болеет ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Какие продукты полезны для детского организма?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Какие продукты нужно исключить из детского рациона питания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Почему необходимо соблюдать режим питания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Как рацион питания влияет на здоровье детей?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Любимые продукты ваших детей? (Перечислить).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как часто болеет ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Какие продукты полезны для детского организма?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Какие продукты нужно исключить из детского рациона питания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Почему необходимо соблюдать режим питания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Как рацион питания влияет на здоровье детей?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Любимые продукты ваших детей? (Перечислить).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как часто болеет ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Какие продукты полезны для детского организма?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Какие продукты нужно исключить из детского рациона питания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Почему необходимо соблюдать режим питания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Как рацион питания влияет на здоровье детей?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение № 6**

**«Здоровое питание для дошкольников»**

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;

- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

**Также под запретом острые приправы и грибы.** Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе. Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной - в них есть клетчатка. Что в рационе ребенка - дошкольника: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло *(10 г)*, конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

**Что еще должен знать родитель?**

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневно питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1, 5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение - овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!