**ПРОЕКТ**

**«Витамины и полезные продукты»**

**(старшая группа).**

Воспитатель: Хусяинова Марина Владимировна

**Проект «Витамины и полезные продукты»**

Данный проект предназначен для детей старшей группы и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека. Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей об овощах и фруктах; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью.

**Тип проекта:** краткосрочный, познавательно-исследовательский.

**Участники проекта:** воспитанники старшей группы, родители воспитанников, воспитатели, музыкальный руководитель.

**Сроки реализации проекта**:

**Проблема:**

Отказ от некоторых видов блюд в детском саду;

Ношение в детский сад по утрам сладостей;

Недостаточные знания детей о здоровой и вредной пище.

**Актуальность:**

 Забота о здоровье ребёнка в настоящее время занимает приоритетные позиции в дошкольном образовании. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей: снижается тонус мышц, нарушается белковый обмен, ослабляется работа нервной системы, дети становятся слабыми, вялыми, болезненными.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания проекта.

**Цель проекта**: формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о полезных продуктах, витаминах и правильном питании через различные виды деятельности, преемственность ДОУ и семьи.

**Задачи.**

**Для педагога:**

- повышение педагогической компетенции по вопросам проекта.

- создание условий для формирования знаний детей о полезных продуктах, витаминах и правильном питании.

- вовлечение родителей в реализацию проекта.

**Для детей:**

Образовательные:

- Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

- Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Развивающие:

– способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

- Развивать интерес к театрально – игровой деятельности, желание участвовать в инсценировках.

развивать любознательность, способность к поисковой деятельности.

Воспитательные:

-воспитывать культуру речевого общения: участвовать в беседе, выслушивая детей, уточняя их ответы.

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Для родителей:**

- Активизировать знания родителей о здоровом питании.

– Стимулировать желание родителей к сотрудничеству.

**Предполагаемый результат:**

**Для детей.**

- Дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Для родителей.**

- Родители грамотно и творчески подойдут к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

.- У родителей сформируется интерес к здоровому питанию в семье.

**Для педагога.**

- Повысится педагогическая компетенция по вопросам о правильном питании.

**-** Будут созданы условия для формирования знаний детей о полезных продуктах, витаминах и правильном питании:

- разработаны конспекты познавательных бесед, пополнена РППС: дид/игры, атрибуты к сюжетно – ролевым играм, музыкальной инсценировке, лэпбук «Здоровое питание», фотоальбом «Мое любимое блюдо».

**Все** участники проекта получат ощущение удовлетворенности и удовольствия от совместной деятельности детей, родителей и воспитателей.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап. Организационный:**

- Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека. (Беседы с детьми, наблюдения в совместной деятельности).

- Подбор методической и художественной литературы по выбранной тематике проекта;

- Анализ проблемы: что уже есть и что нужно сделать;

- Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса.

- Определение задач воспитательно-образовательной работы;

- Разработка «Паутинки» проекта.

- Привлечение родителей к участию в реализации проекта.

**2 этап. Практический.**

Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

**Содержание деятельности педагога с детьми с учетом интеграции образовательных областей. «Паутинка» проекта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Формы организации образовательной деятельности.** | **Цель.** |
| Познавательное развитие | - ОБЖ. Беседа « Витамины и полезные продукты» (Н.Н.Авдеева тема28)- ОБЖ. Беседа «Витамины и здоровый организм» (Н.Н.Авдеева тема 29)- ОБЖ. Беседа «Здоровая пища» (Н.Н. Авдеева тема 30)- Работа с рабочими тетрадями. (М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании»)Познавательные беседы: «Самые полезные продукты» «Из чего варят кашу?»«Плох обед, если хлеба нет»«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»- Дидактические игры: «Угадай на вкус»; «Вершки – корешки»; «Валеология или здоровый малыш. Питание», «Сварим суп из овощей»; «Угадай на ощупь»; «Угадай на вкус»; «Где живет витамин?»- Экскурсия на пищеблок. | - Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.- Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.-Объяснить детям, что полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.-Обед может состоять из четырех блюд: закуски, первого, второго , и десерта.- Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.- Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе,Твердости, мягкости.- Формирование у детей представления о важности правильного питания. |
| Социально – коммуникативное развитие. | - Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».- Настольно – печатные игры: «Зеленый друг» (ботаническое лото); «Во саду ли, в огороде»; «Поваренок», «Аскорбинка и ее друзья», «Полезные и вредные продукты», «Кто больше назовет блюд» | - формирование социального опыта детей средствами игровой деятельности.- Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор. |
| Художественно – эстетическое развитие | О.Д. Рисование: «Яблоня с золотыми яблоками в волшебном саду».О.Д.Аппликация «Блюдо с фруктами и ягодами»; «Огурцы и помидоры лежат на тарелке»О.Д. Лепка «Вылепи какие хочешь овощи и фрукты для игры в магазин»- Изготовление плаката «Где живут витамины?»(Рисование и аппликация овощей фруктов и ягод)- Изготовление книжек – малышек «Здоровое питание»- Разучивание хоровода А.Филиппенко «Урожайная», - Слушание песни «Антошка».- Музыкальная инсценировка «Гости ходят в огород»  | Уточнить представления детей о форме овощей и фруктов, их характерных особенностях, учить передавать это в изобразительной деятельности. Закреплять технические приемы Развивать творческие способности, умение создавать коллективные работы.развивать музыкальный слух, чувство ритма; формировать творческий потенциал.Создание благоприятного эмоционального состояния, расширение знаний об окружающем мире. |
| Речевое развитие | Чтение художественных произведений:-Ю. Тувим «Овощи»; -Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»;Русские.нар.сказки: «Мужик и медведь», «Вершки и корешки»;-Д. Родари «Приключения Чиполино»;- Д. Хармс «Очень вкусный пирог».- Н. Носов «Огурцы»,-Стихи и загадки об овощах, фруктах, ягодах;-Разучивание пословиц, скороговорок, считалок.- Заучивание ролей для музыкальной инсценировки «Во саду ли в огороде» | Развитие речи, внимания и интереса к художественной литературе.Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе,твердости (мягкости), месте их произрастания через знакомство с художественными произведениями.Развитие интонационной выразительности речи.- Помочь детям запомнить текст, развивать интонационную выразительность речи. |
| Физическое развитие. | Подвижные игры :«Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»;«Найди свой домик»Физкультминутки: «Овощи» «А в лесу растёт черника», «Подрастает зёрнышко»Пальчиковые игры: «Апельсин», «В сад за сливами». | Формирование у детей физических качеств и повышение интереса к занятиям физической культурой, потребности в здоровом образе жизни. |

**3 этап. Заключительный.**

Презентация лэпбука «Здоровое питание»

Оформление фотоальбома «Мое любимое блюдо»

Музыкальная инсценировка «Гости ходят в огород»»

**Взаимодействие с родителями:**

- Анкета для родителей «Питание в семье».

- Памятки для родителей: 1.«Значение правильного питания для роста и развития ребенка» 2.«Как приучить ребенка есть овощи и фрукты».

- Конкурс творческих работ детей и родителей по теме: «Овощные и фруктовые фантазии».

- Городская выставка-конкурс «Палитра осени»

- Совместное изготовление «Книжек – малышек» на тему «Полезные и вредные продукты»

- Просмотр образовательных мультфильмов дома: « Азбука здоровья. Правильное питание» - Сборник « Смешарики» 2D. Обучающие мультфильмы.

- Оформление фотоальбома «Красиво, вкусно, полезно» (фото любимого блюда и рецепт от мамы)

- Круглый стол для родителей «Здоровое питание. Витамины и полезные продукты».

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные области.** | **Создание условий для самостоятельной деятельности. РППС.** |
| ОО Познавательное развитие. | Муляжи овощей, фруктов, ягод.Дидактические игры: «Угадай на вкус»; «Вершки – корешки»; «Валеология или здоровый малыш. Питание», «Сварим суп из овощей»; «Угадай на ощупь»; «Угадай на вкус»; «Где живет витамин?», «Полезно – вредно».Плакат «Где живут витамины?»Лэпбук «Здоровое питание»Фотоальбом «Мое любимое блюдо» |
| О.О.Речевое развитие | Книги с иллюстрациями к произведениям: Ю. Тувим «Овощи»; Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»; Д. Родари «Приключения Чиполино»;Русские.нар.сказки: «Мужик и медведь», «Вершки и корешки»;Карточки со стихами и загадками про овощи , фрукты, ягоды. |
| О.О.Художественно – эстетическое развитие. | Изобразительные средства, раскраски, картинки «Овощи, фрукты, ягоды»Маски - ободки овощей и фруктов для театрализованной деятельности. |
| О.О.Социально – коммуникативное развитие. | Атрибуты к Сюжетно-ролевым играм «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».Настольно – печатные игры: «Зеленый друг» (ботаническое лото); «Во саду ли, в огороде»; «Поваренок», «Аскорбинка и ее друзья», «Полезные и вредные продукты», «Кто больше назовет блюд». |
| Физическое развитие. | Муляжи овощей и фруктов, корзины для эстафеты, маски - ободки овощей и фруктов для подвижных игр. |

Литература:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы ,Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой , М,, Мозаика- синтез. 2017 год г

Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников, М., «Мозаика-Синтез», 2015г.

Авдеева Н.Н., Князева О.Л, Стеркина Р.Б « Безопасность» Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста.2002г (стр.101 – 106)

Безруких М.М. , А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании».Образовательная программа «Правильное питание» Москва 2016.

Интернет-ресурсы: социальная сеть работников образования. http://www.maam.ru/

**Приложения:**

1.Конспект ОД. Беседа «Витамины и полезные продукты»

2. Конспект ОД. Беседа «Витамины и здоровый организм»

3. Анкета для родителей «Питание в семье».

4.Конспект взаимодействия с родителями. «Круглый стол». Тема: «Здоровое питание».

5. Картотека стихов про витамины.

6.Пословицы, скороговорки, считалки.

**Конспект О.Д. Беседа «Витамины и полезные продукты»**

**Цель:**

 Вызвать у детей желание заботится о своем здоровье; познакомить с понятием «витамины»; рассказать о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.

**Задачи:**

- учить детей различать витаминосодержащие продукты;

- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе

и значении витаминов для здоровья человека;

- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда

должна быть не только вкусной, но и полезной;

- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Ход беседы:**

Стук в дверь, входит Незнайка.

**Незнайка**: Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть.

**Воспитатель**: Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей). Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей).

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются «витамины»? (Ответы детей). А что вы знаете о витаминах? (Ответы детей)

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровья человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В, С, Д. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

- Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей).

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, слышишь Незнайка, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пишу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

Витамин А:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В:

 Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д:

 Рыбий жир всего полезней,

 Хоть противный - надо пить

 Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

Витамин С:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

 **Воспитатель:** Я открою вам секрет, чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. (Воспитатель обращает внимание детей на плакат «Где живут витамины?)

Давайте посмотрим в каких продуктах содержаться витамины А, В, С, Д. Витамин А содержится в продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий перец.

 Витамин В - рис, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах — баранина, говядина, крабы, моллюски.

 Витамин С - черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко, кислая капуста.

 Витамин Д - рыбный жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень, сливочное масло. Солнышко в своих лучах посылает нам витамин «Д».

**Воспитатель**: Предлагаю вам поиграть! (Дидактическая игра «Полезно- вредно»). Незнайке подарим иллюстрации с полезными продуктами питания, а то, что вредно для здоровья спрячем в корзину. Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду? (Ответы детей).

**Воспитатель**: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные, в наших продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть. Правда, Незнайка? **Незнайка:** Конечно, спасибо вам. Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Я тоже хочу с вами поиграть. Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос «Да», если про неполезную — отвечайте «Нет».

 - Каша - вкусная еда, это нам полезно?...

 - Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети?...

 - В луже грязная вода, пить ее полезно?...

- Щи - отличная еда, щи - полезны детям?....

- Фрукты - просто красота! это нам полезно?....

 - Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?...

 - Овощей растет гряда, овощи полезны?...

- Сок, компот на обед, пить полезно детям?...

 - Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?...

 **Воспитатель:**

 Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

 Будем мы здоровы? Дети (хором): Да!

 **Незнайка:** Спасибо, вам ребята я сегодня узнал много интересного и полезного для своего здоровья!

**Конспект О.Д. Беседа «Витамины и здоровый организм»**

 **Цель:** Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

**Задачи:**

 - познакомить с пословицей, уметь объяснить ее значение;

 - закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека;

 - называть витамины А, В, С, D; - различать витаминосодержащие продукты питания;

- развивать активный и пассивный словарь;

-воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

**Ход беседы:**

**Воспитатель**: Ребята, послушайте пословицу: «Здоровье - всему голова, всего дороже». Объясните ее значение. (Ответы детей: человек растет, хорошее настроение, много сил и многое можешь сделать). Правильно. Сразу видно, что вы здоровы, у вас глаза блестят, румянец на щеках. Вы здоровы и полны сил, но здоровье надо беречь, быть больным очень плохо. А что надо делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей). Вы сказали, что надо принимать витамины. А какие витамины вы знаете? ( А, В, С, D). Витамины у нас в гостях (приглашает детей сесть за столы). (Воспитатель показывает витамины - смайлики, дети называют их).

**Воспитатель:** Ребята, витамины - это только те, которые продаются в аптеке? (ответы детей) Где прячутся витамины? Сейчас мы с вами отправимся в магазин, где продаются самые полезные продукты. Каждый витаминный продукт занимает свое место. На красной полке лежат продукты, содержащие витамин А, на синей – D, на желтой – В, на зеленой – С. Только что привезли продукты, поэтому полки пустые. Давайте разложим продукты по полочкам! (Ставит наборное полотно – (машину с продуктами). Дети по очереди размещают продукты питания)

**Воспитатель:** Важно принимать разные витамины и витаминосодержащие продукты.

Витамины и вкусны,

И полезны, и важны.

Только помните, друзья

Их без меры есть нельзя.

 **Воспитатель:** Ребята, нам пришло письмо от Незнайки. Послушайте, о чем нам он пишет.

«Я, Незнайка, всем приветик!

Расскажу один советик.

 Чтоб здоровым стать и сильным

Ешьте больше витаминов.

Витамины нам полезны,

Это точно знаю,

 Только их не из таблеток.

 Я употребляю.

 Получаю их из пищи

Вкусной и полезной

Где же прячутся они?

 Очень интересно.

Ты, скорее их найдешь

Если мои стихи прочтешь».

**Воспитатель:** Давайте проверим, знает ли Незнайка самые полезные продукты. Я буду читать стихотворение, если вы согласны поднимите зеленый круг, если нет красный (читает стихи, дети поднимают круг, объясняют свой выбор).

 **Стихи от Незнайки.**

Сок морковный всех полезней

Помогает от болезней.

И на завтрак и на обед

Ты съедай кило конфет

 Будешь точно здоровей

Даже трех богатырей.

Лук, петрушка и капуста

Ты попробуй это вкусно.

Пей напиток «Пепси-Колу»

Самым умным будешь в школе.

Рыбий жир вы принимайте,

Ваши кости укрепляйте.

Молоко и черный хлеб

Это мой второй обед.

Ты запомни – это просто

Это витамины роста.

**Воспитатель:** Молодцы! Давайте отправим Незнайке корзину с полезными продуктами и приглашение к нам в детский сад! (дети выбирают любимый овощ или фрукт, кладут в корзину).

Мы открыли все секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**Анкета для родителей «Питание в семье».**

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
 |  |
| 2. Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов?  |  |
| 3. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?  |  |
| 4. Как вы выбираете продукты?  |  |
| 5. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?  |  |
| 6. Знаете ли вы о вкусах своего ребѐнка? |  |
| 7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?  |  |
| 8. Рассказываете ли вы своему ребѐнку о полезных свойствах продуктов?  |  |
| 9. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?  |  |
| 10. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?  |  |
| 11. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?  |  |
| 12. Что хотели бы вы узнать о правильном питании |  |

Спасибо за участие!

**Памятка для родителей "Витамины в жизни ребѐнка"**

Витамины – важные, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям. Отсутствие или недостаточное количество витаминов (особенно длительное «витаминное голодание») может вызвать серьезные последствия. Так, недостаток витамина. А, который необходим для правильного роста, сохранения зрения, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, вызывает отсутствие аппетита, снижение веса. Значительно понижается сопротивляемость организма влиянию окружающей среды и инфекционным заболеваниям. Не менее важен витамин С – аскорбиновая кислота. Витамин С активно участвует в обмене веществ, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, предотвращает развитие рахита. Ребенок, получающий недостаточное количество витамина С, быстро утомляется. Он раздражителен, плохо спит, капризничает. Значительное место среди витаминов занимает, так называемый, противорахитный витамин Д. Его применяют в основном как средство предупреждения и лечения рахита на всех его стадиях. Недостаток в организме витамина Д приводит сначала к появлению первых признаков рахита, хотя и незначительных, потом ко все более нарастающему нарушению нормального состояния нервной системы, деформации отдельных частей скелета, а затем и мышечной ткани. При ярко выраженных формах рахита дети теряют аппетит, худеют. Весьма значительна роль и витамина Р, наличие которого способствует наилучшему усвоению организмом витамина С. Витамин Р оказывает благотворное действие на сердечно -сосудистую систему. Необходимы ребенку и витамины группы В (В1, В2, В6, В12 и др.). Они оказывают влияние на состояние нервной системы, способствуют нормальному росту, кроветворению и другим важным процессам.

**Конспект мероприятия по взаимодействию с семьей.**

**«Круглый стол» на тему:**

**«Здоровое питание. Витамины и полезные продукты».**

**Цель:** Выявить проблемы семьи в вопросах здорового питания;

**Задачи:**

 Расширить знания родителей о полезной и вредной пище;

Повысить педагогическую компетентность родителей;

 Способствовать развитию обмена семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни;

**План мероприятия:**

1. Вводная часть

 2. Основная часть: Вопросы и ответы на тему «Здоровое питание». Презентация работ родителями «Мое любимое блюдо». Игра «Слово-эстафета»

3. Заключительная часть. Рефлексия.

**1. Вводная часть.**

 - Здравствуйте, уважаемые родители. Все мы хотим, чтобы наши дети, вырастая, входили в жизнь не только умными и образованными, но и здоровыми. Правильное питание ребенка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества, поэтому необходимо начинать разговор с детьми о правильном питании уже в дошкольном возрасте. А поговорим мы сегодня о еде – о полезных продуктах и витаминах.

**2. Основная часть.**

**Вопросы и ответы на тему «Здоровое питание».**

 - Сформулируйте определение «здоровое питание». Предполагаемые ответы родителей: здоровое питание – это правильное, сбалансированное питание; разнообразие продуктов питания.

 - На какие группы можно разделить продукты? Предполагаемые ответы родителей: овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты.

- Все ли группы продуктов Вы используете в рационе питания своего ребенка? (Обсуждение вопроса родителями).

 - В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные. В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода - из них состоит наша пища. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Широта вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовывать свое питание.

- Используете ли Вы в рационе питания ребенка вредные продукты? Как часто? (Обсуждение вопроса родителями).

**Рейтинг самых вредных для детей продуктов питания:**

1 место: **кола**. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя!

 2 место: **сладкая газировка**, содержащая бензоат натрия (Е211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

3 место: **картофельные чипсы**. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся угрозой для желудка малыша.

 4 место: **сосиски и дешевая колбаса**. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия. 5 место: маргарин. Это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров.

**Презентация родителями приготовленного блюда «Мое любимое блюдо».**

- Какие полезные блюда Вы готовите своим детям? Поделитесь своими рецептами. Обсуждение вопроса родителями. Презентация родителями своей работы: страничка для будущего альбома «Мое любимое блюдо».

- Соблюдаете ли Вы режим питания своего ребенка? Сколько приемов пищи Вы планируете в течение дня? Обсуждение вопроса родителями.

 - Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психологического здоровья. Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4-5 приемов пищи через каждые 3-4 часа.

 - Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья ребенка:

 -Режим питания.

-Разнообразие продуктов питания.

 -Соблюдение гигиены питания.

-Удовольствие от процесса еды.

**Игра «Передай соседу».**

- Сейчас мы будем передавать нашу «Витаминку» по кругу. Взяв ее в руки, вы продолжаете начатое предложение «Мой ребенок будет здоровым, если я...» Родители высказывают свои предложения.

**3. Заключительная часть.**

 - Какие открытия вы для себя сделали?

 - Является ли для вас интересным и полезным изученный материал?

 Родители высказывают свои чувства, эмоции и ощущения о проведенной встрече.

**Стихи про витамины.**

|  |  |
| --- | --- |
| В огороде для Полины Поспевают витамины. Вот висят на каждой ветке Разноцветные таблетки: Ярко- красные - малина, Рыжеватые - рябина; Синие - юрги горошки, Да смородины серёжки – Алые, блестящие. Пробуй - настоящие! С. Лосева | У Андрюшки – апельсины. У Павлушки – виноград. А у Маши – мандарины. Каждый фрукту очень рад! Витамины, витамины Очень важны для ребят. Ест бананы Глеб, ест Нина. А Серёженька - гранат. |
| У малютки-дочки, Аленькие щечки. Потому что, витаминыКаждый день в меню Ирины. Сок в стакане и компот Регулярно дочка пьет. У Ирины на лице Витамины А, В, С.А. Гришин | В банане и йогурте, В горстке малины- Повсюду чудесные Есть витамины. Они берегут нас От всяких болезней. Чем больше их в пище, Тем пища полезней. Н. Тарасов |
| Витамины нам полезны, Это точно знаю. Только их не из таблеток Я употребляю. Получаю их из пищи Вкусной и полезной. Где же прячутся они? Очень интересно. Объясняет мама мне Они прячутся везде.Ты из фруктов, овощей, Получай их поскорей. Н. Анишина | Растут у тёти Зины Живые витамины. Витамины разные: Зелёные и красные. Все они, от «А» до «У», В огороде на виду. Все, как Солнце, нужные, Красивые и дружные. Висит горох на грядке, Вкуснее шоколадки. Морковь и сельдерей, Что может быть важней? Витамины высший сорт, Не фазенда, а курорт. Живые витамины Растут у тёти Зины, Мы их на именины Собрали две корзины! |

**Пословицы:**

Без капусты щи не густы.

Кто ест лук, тот избавлен от мук.

Когда косят, землянику приносят.

Первую ягодку в рот кладут, а вторую в дом несут.

**Скороговорки:**

Над крышею груша. На груше Андрюша.

К полудню Поля полполя прополола.

Поля пошла полоть петрушку в поле.

На Боря на базаре был, там арбуз большой купил.

**Считалки:**

 Катилось яблоко по блюду,

Я водить не буду.

Чищу овощи для щей.

Сколько нужно овощей?

Три картошки, две морковки,

Луку полторы головки,

Да петрушки корешок,

Да капустный кочешок.

Потеснись-ка ты, капуста,

От тебя в кастрюле густо!

Раз-два-три, огонь зажжен.

Кочерыжка, выйди вон!