

«Мы – это то, что мы едим»

И это действительно так. Выбор продуктов напрямую влияет на наше здоровье. Еда является источником стройматериалов для наших клеток, тканей и органов. Она обеспечивает жизнедеятельность организма, дает нам энергию и даже влияет на наше настроение. Именно поэтому мы говорим ребятам, что правильное питание – одно из важнейших условий здорового образа жизни.

Так, к примеру, детям мы рассказываем об овощах и фруктах как источниках, богатых витаминами, пользе овощей и фруктов, разнообразии растительных продуктов. Говорим о продуктах и блюдах, которые нужно есть каждый день – это молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, мясо, рыба, хлеб. Что можно есть понемногу каждый день или несколько раз в неделю – сливочное и растительное масло, яйца, сосиски, сметана. Также говорим о продуктах, которые следует есть нечасто и в небольших количествах: сладости, кондитерские изделия, напитки, копчености и т.д.

Дошкольники - не просто слушатели, они активные участники воспитательного процесса. Им предлагаются мультфильмы о здоровом питании, множество игр, творческих задач, соревнований, выполняя которых дети осваивают правила правильного питания и формируют полезные навыки.

И раз тема о здоровом питании всегда актуальна, то я решила создать мультфильм «Советы Иммуника». Это главный герой, который является иммунитетом, он рассказывает о том, что если его не укреплять, то он ослабевает. В данном мультфильме он дает совет: чтобы здоровым оставаться – нужно правильно питаться, а также витамины принимать – организм свой укреплять.

В ходе создания кадров мультфильма возникли трудности в использовании героя Иммуника, букв и других элементов из пластилина. Данный материал деформируется при держании его в руках. Если часто трогать пластилиновые элементы, то цвета пластилина перемешивались и фигурки становились «грязными». Под конец мультфильма герой Иммуник стал непрезентабельным. Поэтому я пришла к выводу, что за основной материал пластилин брать не стоит.

Данный видеоролик можно включить в занятие на тему «Правильное питание - залог здоровья». (Приложение 1)

Приложение № 1

Конспект занятия «Правильное питание - залог здоровья»

Цель:

Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи

Образовательные:

- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Формировать представления детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты.
- Систематизировать знания детей о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Развивающие:

- Развивать мышление, внимание, память, наблюдательность, способность анализировать, связную речь.

Воспитательные:

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение выслушать товарища, работать в группах.
- Воспитывать культуру питания.

Словарная работа: Витамины, питание, сладости, молочные продукты, хлебобулочные изделия, мясопродукты, ингредиенты.

Предварительная работа: Беседы с детьми о правильном питании, изобразительная деятельность (рисование любимых блюд), чтение художественной литературы.

Методы и приемы: игра, проблемные вопросы, рассказы детей, использование художественной литературы, наглядности, практические действия детей в группах.

Материалы и оборудование:

Волчок, карточки с вопросами для викторины; рисунки с изображениями любимых блюд; мяч; мультфильм «Советы Иммуника».

Ход беседы.

Просмотр мультфильма «Советы Иммуника» и беседа по его содержанию.

- Кто такой Иммуник? (это иммунитет, он заботится о нашем здоровье)

- Чтоб здоровым оставаться, что для этого нужно?

Правильно! (делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться)

- Скажите, а ребята в мультике, правильно поступили- что ели много вредной пищи? (нет, у них заболели животы, это бесполезно).

Да, нужно знать меру, и есть такую пищу в небольших количествах.

- Что вы любите есть больше всего?

Ответы детей: сладости, фрукты, макароны и т. д.

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).

С пищей мы получаем все необходимые вещества для роста.

Пища - источник энергии, необходимый для роста и развития.

Чтобы быть здоровым, сильными, красивыми людьми надо употреблять растительную и животную пищу. Например: мясную котлету вместе с гречневой крупой.

- Дети, вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной? (ответы детей)

В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества витамины.

- Кто знает, для чего они нужны? (ответы детей)

- Сейчас, я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются, пишутся буквами А, В, С, Д. (показ картинок и кадров из мультфильма «Советы Иммуника»)

Витамин А – он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печени, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и десен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах (помидоры, жёлтая репа, морковь, капуста, лук, чеснок.)

Витамин Д - делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте. Много его в молоке.

-Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

-Мы с вами предпочитаем любимые блюда, но не забывайте: чтобы быть сильным и здоровым, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.

- Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки» (вопросы)

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?
6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

Дидактическая игра «Что это?»

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно.

Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

Физкультминутка «Испечем пирожки»

Мы печем пшеничные

Пирожки отличные.

Тесто замесили,

Сахар не забыли,

Тесто скалкой раскатали,

И ничуть мы не устали.

Взяли ложку с творогом,

Пирожок – за пирожком.

Ну-ка, печка,

Дай, пирожкам местечко.

- Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните **правила правильного и здорового питания:**

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.
8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Затем дети показывают рисунки, которые сами нарисовали и рассказывают о своих любимых блюдах, объясняют, почему именно они им нравятся.

Итог.

-Что нового и интересного вы узнали?

-Какие моменты вам больше понравились и почему?