

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №21»

Принято на заседании
педсовета
Протокол № 1 от
«21» 08 2018 г



Групповой проект «Искринки-витамишки»

проект по здоровьесбережению детей с ОВЗ в группе
комбинированной направленности 5-7 лет

Подготовила:

Николаева

Елена Владимировна

г. Смоленск.

2018 – 2019 год

Проектная деятельность

«Искринки-витаминки»

Содержание.

1. Введение

2. Пояснительная записка

3. Гипотеза проекта

4. Цель проекта

5. Задачи проекта

6. Актуальность проекта

7. Планируемые результаты

8. План мероприятий по реализации проекта

9. Список используемой литературы

10. Приложения:

Конспекты НОД

Консультации для родителей

Сказки про витамины, овощи, фрукты

Дидактические игры про витамины, овощи, фрукты

Стихи про витамины, овощи, фрукты

Введение.

В условиях Федеральных государственных образовательных стандартов к образованию предъявляют принципиально новые требования. Результатом образования должно стать его соответствие опережающего развития. Это означает, что детей необходимо знакомить с информацией и технологиями, которые пригодятся им в будущем. Дети должны быть вовлечены в исследовательские проекты, творческие задания, в ходе которых они научиться самостоятельно добывать знания, понимать и осваивать новое, выражать собственные мысли, делать выводы.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами, как летом. Поэтому не только весной, но и осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные продукты.

Здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.

Пояснительная записка

Данный проект предназначен для детей группы комбинированной направленности и детей с ОВЗ 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.

Проект открывает возможность формирования собственного жизненного опыта ребенка, и исходя из детских потребностей и интересов развивают его как личность. Реализуя его, развиваем потребность детей в получении и обсуждении информации о явлениях, событиях, входящих за пределы привычного им ближайшего окружения; закрепляем названия различных овощей и фруктов, обобщаем понятия «овощи» и «фрукты»; знания о пользе овощей и фруктов (источник витаминов и жизненной силы для человека, очень вкусный продукт питания). Развиваем желание экспериментировать, умение аргументировать свой выбор. Формируем навыки коллективного труда, организаторские способности; воспитываем желание оказать помощь, чувство ответственности за результат коллективной работы; бережное и любовное отношение к природе, которая щедро одаривает нас своими

богатствами. Воспитываем уважение к труду людей, работающих на земле, в огороде и на приусадебном участке. Развиваем воображение, художественный вкус и творческое мышление. Пополняем и расширяем развивающую среду в группе. Осуществляем подбор информации, игрового материала по данной теме с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей; расширяем свой кругозор. Привлекаем родителей дошкольников к жизни детского сада, сотрудничеству, совместному творчеству. Поощряем совместные занятия детей и родителей; вовлекаем их в воспитательно-образовательный процесс; привлекаем к участию в реализации проекта.

Гипотеза проекта. Проект предполагает организацию воспитательно-образовательной работы по познавательному развитию. Реализацию задач осуществить через непрерывность воспитательно-образовательного процесса ДООУ, тесную связь с семьей, воспитанниками, воспитателями, педагогами-специалистами ДООУ. Вести учет всех факторов развития личности: микросреды (ДООУ+ семья) и макросреды (государство и общество). Осуществить преемственность ДООУ и семьи. Все это позволит оптимальное решить основную задачу – расширить представления детей с ОВЗ и воспитанников старше-подготовительного возраста, об овощах и фруктах, их полезных свойствах. Воспитывать привычку к полезному, здоровому питанию.

В ходе проекта, дети лучше узнают о пользе витаминов, в каких продуктах они содержатся, какую приносят пользу, и в будущем вырастут здоровыми и крепкими людьми.

Работа над проектом позволит углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на здоровье.

В итоге, обогатятся знания детей о наличии витаминов в фруктах и овощах, их полезных свойствах.

Активизируется работа с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

Цель проекта:

Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах питания (овощах и фруктах) через разные виды деятельности, осуществляя преемственную связь ДООУ и семьи.

Задачи проекта:

- Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Продолжать формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
- Учить детей изображать овощи, фрукты и ягоды на занятиях по рисованию, аппликации, лепке, ручному труду, используя различные способы и средства изображения.
- Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе;
- Развивать способности к поисковой деятельности;
- Продолжать учить детей использовать ранее полученные знания при решении познавательных и практических задач.
- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Актуальность проекта:

Самой актуальной проблемой современного общества является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

Очень важным на сегодняшний день становится формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни.

Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Так важно дать детям представление о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и иных продуктах питания. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Недостаток витаминов в пище, особенно в период зимы и весны, негативно сказывается на здоровье. Поэтому в этот период желательно принимать витаминные препараты. Но не все знают какие, как, когда и сколько нужно принимать витаминов. Заботиться о своем здоровье надо начинать с детства.

Паспорт проекта.

Тип проекта: информационно-исследовательский, практико-ориентированный, социально-личностный.

Участники проекта: дети группы комбинированной направленности и дети с ОВЗ, воспитатели, родители, педагоги – специалисты, работники ДОУ.

Продолжительность проекта: годовой

Срок реализации проекта: сентябрь 2018г - май 2019г.

Проблемы, на решение которых направлен проект:

- отказ от некоторых видов блюд в детском саду;
- ношение в детский сад по утрам сладостей;
- недостаточные знания детей о здоровой и вредной пище.

Планируемые результаты.

В результате реализации данного проекта:

- Разработать методические рекомендации по ознакомлению детей среднего возраста с овощами и фруктами, их полезными свойствами.
- Сформировать привычку детей к здоровому и полезному питанию.
- Развивать духовно-богатую личность ребенка, как активного участника проекта;
- Создать благоприятные условия для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;
- Дети узнают много нового о витаминах, содержащихся в овощах и их значение для здоровья организма.
- Осуществить преемственность между ДОУ и семьей. Родители сменяют пассивную позицию на активную, приобретут знания в области сохранения здоровья, и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни своих детей, научатся вести диалог

Предполагаемый результат проекта для родителей:

- Повышение знаний для обеспечения успешного развития детей.
- Получение консультаций по вопросам формирования здорового образа жизни.
- Укрепление связей между детским садом и семьей.

- Изменение позиции родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.
- Родители грамотно и творчески подойдут к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.
- Участники проекта получают 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, т. е. личный опыт, на который могут опереться педагоги.
- составление и обсуждение со всеми участниками проекта поэтапного плана работы;
- анализ проблемы: что уже есть и что нужно сделать;
- создание банка идей и предложений;
- подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта;
- подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса.

2 этап. Основной: Теоретический.

- определение задач воспитательно-образовательной работы;
- планирование деятельности педагогов;
- разделение на творческие группы реализации задуманного;
- объединение результатов коллективной деятельности в логике общего замысла.
- Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

3 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.

Перспективный план для реализации группового проекта «Искринки–витамишки»

Сентябрь

1. НОД «Витамины в жизни человека. Как витамины укрепляют организм»
2. Чтение сказки «Витамины».
3. Беседа с детьми: «Чем полезна каша?»
4. НОД «Витамины для здоровья»
5. С. р. и. «Твои любимые фрукты и овощи» - приготовление салатов.
6. Д. и. «Наполни баночку витаминами»
7. Рисование «Натюрморт»
8. Консультации для родителей: «О пользе витаминов для детского организма»

Октябрь

1. НОД «Витамины - наши друзья».
2. С. р. и. «Магазин»
3. Беседа с детьми: «Что такое этикет?»
4. Чтение сказки «Про витамины и здоровье» *Автор Ирис Ревю*
5. Д. и. «Самые полезные продукты»
6. Аппликация «Ваза с фруктами»
7. Воображаемая экскурсия по разным отделам магазина «Полезные и вредные продукты».
8. Д. и. «Узнай по запаху»
9. Консультации для родителей: «Витаминная азбука здоровья»

Ноябрь

1. НОД «Полезная и вредная еда»
2. Чтение сказок: «Сказки про овощи и фрукты»
3. Д.и. «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»
4. Беседа с детьми: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее?»
5. Лепка «Овощи, фрукты на блюде»

6. С. р. и. «Сготовим витаминный обед для гостей»
7. НОД «Могут ли овощи навредить нашему здоровью?»
8. Д. и. «Узнай на вкус»
9. Консультации для родителей: «Все о витаминах»

Декабрь

1. НОД «Полезные и не полезные продукты»
2. Сказка «Приключения Чиполлино» Джанни Родари
3. Д. и. «Витамин С в гостях у ребят»
4. «Витамины на подоконнике» - посадка семян петрушки, укропа, лука.
5. Рисование на тему «Витаминный рисунок»
6. Развлечение для детей и родителей: «Вкусные старты»
7. Консультация для родителей: «Роль витаминов в детском питании»

Январь

1. НОД «Веселая Витаминка»
2. Чтение стихов про витамины *Автор Л. Зильберг*
3. Рассказывание «экологической сказки» (поучительная история).
4. Беседа с детьми: «Важно ли соблюдать режим питания?»
5. НОД «Путешествие в страну Неболейка».
6. Рисование «Огород», «Мои любимые овощи и фрукты».
7. Д. и. «Какой витамин для чего необходим?»
8. Беседа: «Чем можно делиться, а чем нет?»
9. Праздник «Аукцион "правильное питание"»
10. Консультация для родителей: «Наши друзья – витамины»

Февраль.

1. НОД «Витаминный калейдоскоп».
2. Чтение стихов про витамины «Витаминная азбука» *Наталья Меркушова*
3. Беседа с детьми: «Как правильно есть?»
4. Аппликация «Витамины, которые я знаю»
5. Д. и. «В какой части растения прячутся витамины?».
6. С.р. и. «Приготовление каш, коктейлей (молочно - ягодных)»

7. Консультация для родителей: «Витамины: опасны или полезны»
8. Развлечение (с родителями): «Вкусные старты»

Март.

1. НОД «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»
2. Беседа с детьми «Где найти витамины весной?»
3. Чтение стихов про витамины *Автор Е. Тихонова*
4. Аппликация «Изготовление книжечек малышек про витамины»
5. Д. и. «Витаминные семейки»
6. Беседа с детьми: « Пейте, дети, молоко»
7. Консультация для родителей: «Какие витамины нужны детям весной?»

Апрель.

1. НОД «Витаминка и её друзья».
2. Д. и. «Чем делиться можно, а чем нет?».
3. Чтение стихов про витамины *Автор Г. Шестакова*
4. Беседа с детьми: «Всякому овощу - своё время»
5. С. р. и. «Приготовление полезных бутербродов»
6. Консультация для родителей: «Витаминные семейки»
7. Родительское собрание: «Оздоровление организма»

Май.

- 1 НОД «Витамины»
2. Беседа с детьми: «Чем полезна капуста?»
3. Чтение стихов про витамины *Автор Ирма Финк*
4. Д. и. «Где живут витаминки?»
5. Познавательный досуг: «Овощи и фрукты полезные продукты»
6. Беседа с детьми: «Что надо есть если хочешь стать сильнее?»
7. Консультация для родителей «Витамины и минералы – незаменимые компоненты питания»
8. Развлечение с родителями «Поступаем в школу поварят»

Продукты реализации проекта:

1. НОД по познавательному развитию.
2. Оформление выставки овощей и фруктов «Страна Витамиция»
3. Фотовыставка «Во саду ли, в огороде.»
4. Оформление стенда художественного творчества «Весёлые сказки о здоровом питании».
5. Пасхальное яйцо
6. Картотека дидактических игр, подвижных игр, загадки
7. Оформление стенда рецепт любимого блюда «Вкусно и полезно!»
8. Экскурсия на пищеблок детского сада.
9. Игровая деятельность.
10. Беседы с детьми и родителями.
11. Проведение досугов - развлечений.

В ходе реализации проекта предполагается использовать элементы следующих **образовательных технологий**:

- **Здоровье сберегающая** (проблемно-игровые, коммуникативные игры; динамические паузы, подвижные игры, дыхательная гимнастика, сказкотерапия, пальчиковая гимнастика);
- **Личностно-ориентированная** (игры, занятия, упражнения, наблюдения, образно-ролевые игры)
- **Социоигровые** (игры-драматизации, игры с правилами, метод создания проблемных ситуаций)
- **Информационно-коммуникативные** (презентации, интернет ресурсы)

В ходе реализации проекта используются такие **методы и средства** как:

- личный пример работников детского сада, родителей;
- использование художественной литературы;
- информирование родителей о задачах и содержании проекта.
- подготовка оборудования, материалов и инструментов.
- обогащение развивающей предметно-пространственной среды
- включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
- проведение выставок детского и взрослого творчества.
- вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.

Список используемой литературы для реализации проекта

1. Авдеева Н., Князева О., Стеркина Р Основы безопасности детей дошкольного возраста. - Дошкольное воспитание, 1997№3.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья.- СПб: Респекс, 1996.
3. Алямовская В. Как воспитать здорового ребенка.- М.,1993.
4. Артёмова Л.В.Окружающий мир в дидактических играх дошкольников:- М.: Просвещение,1 992. —96с.
5. Вахрушев А.А., Кочемасова Е.Е., Акимова Ю.А.Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей, родителей. — М.: « Баласс »,1999:” 192с.
6. Исцеляющие продукты. Энциклопедия натурального питания: -Челябинск: пер. с англ. НВП «Пластик — информ»,1994. -464 с.
- 7.Ковалёва Т.Витамины и минералы — незаменимые компоненты питания.// Дошкольное воспитание. -2006. — ЮЗ.
8. *Латохина Л. Творим здоровье души и тела. СПб., Комплект, 1997.*
9. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. Р-на Дону. «Феникс». 2007.
10. Швайко Г.С.Игры и игровые упражнения по развитию речи. — М.: Айрис-пресс , 2006.-176 с.
11. Шорыгина Т.А.Стихи к детским праздникам. — М. Издательство ГНОМ ,2006-640.
12. Шорыгина Т.А.Овощи. Какие они? — М.,2002

Приложения:

Приложение 1

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 ребёнка?
7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?
8. Рассказываете ли вы своему ребёнку 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?

Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

Приложение 2

ДОСУГ «Витаминный калейдоскоп»

1. Ритуал начала «Солнечные лучики». Дети встают в круг, протягивают руки вверх, соединяют их в центре круга, изображая солнечные лучики.

2. Игровая мотивация. В гости приходит кукла «Нехочуха».

Дети здороваются с ней, знакомятся.

Воспитатель: -Час обеда подошёл - Нехочуха села за стол.

Нехочуха поёт (вяло):

Не хочу я есть салат,

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

Воспитатель: -Ай-ай-ай! Посмотрите-ка на неё! Что за внешний вид? Что-то здесь не так! У Нехочухи бледная кожа, вялость, да ещё и зуб болит (перевязана щека). Если что у неё болит, ей поможет Айболит.

Воспитатель по телефону приглашает Айболита.

Появляется Айболит, здоровается, спрашивает детей: Что случилось?

Дети просят Айболита осмотреть Нехочуху.

Айболит: -Что вы кушали на завтрак?

Нехочуха: -Торт, варенье и конфеты. (держится за щеку)

Айболит: -Как, вы не ели овощи и фрукты? А вы ребята что кушали на завтрак?

Дети: -Кашу, салат из моркови, чай с молоком, хлеб с сыром.

Айболит (поёт):

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключения -

В этом нет сомнения.

Воспитатель: -Дорогой Айболит! А почему надо есть овощи и фрукты?

Айболит: -Потому что в них содержатся такие волшебные вещества, которые помогут Нехочухе стать здоровой, румяной, бодрой.

Обращается к детям: вы знаете, что за волшебные вещества?

Дает понятие «Витамины» - это вещества, содержащиеся в некоторых продуктах, которые очень полезны для роста и развития ребенка.

Айболит: -Кто будет есть морковь, помидоры, зелёный лук, абрикосы у того будет здоровая кожа, хорошее зрение, быстрый рост. Кто будет есть капусту, огурцы, орехи у того крепкие мышцы, крепкие нервы, красивые волосы. Кто будет есть лимоны, шиповник, яблоки тот будет защищён от всех болезней.

Советую вам, ребята, и тебе, Нехочуха, всегда есть овощи и фрукты, и вы всегда будете здоровы. Айболит прощается и уходит.

3. Физминутка.

Хоровод «Есть у нас огород»

Есть у нас огород,

Там своя морковь растёт!

Вот такой ширины,

Вот такой вышины!

Ты, морковь, сюда спеши,

Ты немного попляши!

А потом не зевай

И в корзину полезай!

Есть у нас огород,
Там зеленый лук растет!

Вот такой ширины,
Вот такой вышины!

Ты, лучок, сюда спеши,
Ты немного попляши!

А потом не зевай
И в корзину полезай!

Есть у нас огород,
И капуста там растет!

Вот такой ширины,
Вот такой вышины!

Ты, капуста, к нам спеши,
Ты немного попляши,

А потом не зевай
И в корзину полезай!

Есть у нас грузовик

Он не мал, не велик.

Вот такой вышины, вот такой ширины.

Ты шофёр сюда спеши и немножко попляши.

А потом не зевай, увози наш урожай.

4. Дидактическая игра «Отгадай загадку».

В корзине лежат огурец, помидор, морковь, яблоко, груша, лимон.

Воспитатель описывает овощ или фрукт, дети отгадывают и берут отгадку из корзинки.

- Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... Не лимон.

(Лук)

- Как на грядке под листок
Закатился чурбачок -
Зеленец удаленький,
Вкусный овощ маленький.

(Огурец)

- Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-жёлтая на цвет,
А коса-то, как букет.

(Морковь)

- Злѐная толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина.

(Капуста)

- Красный, детки, но не мак.
В огороде - не бурак.
Сочный лакомый синьор.
Угадали? (Помидор)

- В огороде - жёлтый мяч.

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна.

Вкусные в нём семена.

(Тыква)

Воспитатель еще раз рассказывает детям о пользе данного продукта для здоровья.

5. ИЗО

Детям предлагается выбрать картинки -овощи и фрукты, которые они любят кушать для оформления стенгазеты «Что мы любим кушать».

6. Дегустация морковного сока. Соком угостить Нехочуху, она с удовольствием пьёт сок, благодарит детей, и обещает ежедневно есть овощные салаты и пить фруктовые соки.

Прощается и уходит.

7. Итог. Воспитатель спрашивает детей, о каких волшебных веществах они сегодня узнали, какие блюда можно приготовить из овощей и фруктов.

Приложение 3.

Консультация для родителей - "Витамины в жизни ребёнка":

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.

Консультация для родителей.

ПОЛИВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ВИТАМИНЫ (поливитаминны) – отличное средство для поддержания здоровья детей. Если лечащий врач считает, что вашему малышу без них не обойтись, добросовестно следуйте его рекомендациям!

Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них про-падает аппетит... Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику. Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат.

Дозировка

Натуральные пищевые продукты – источник витаминов и микроэлементов. При правильно составленном рационе авитаминоза (острая нехватка) и гиповитаминоза (средний дефицит) вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимнее - весенний период.

Дело в том, что к марту овощи и фрукты содержат уже не так много витаминов, как осенью. И даже если вы включаете в меню разнообразные салаты, свежевыжатые соки и овощные блюда, не все полезные вещества усвоятся должным образом. К тому же часть их утратится в процессе приготовления. Но вы без труда исправите эту проблему. Постарайтесь максимально сбалансировать питание, а если потребуется, - поддержите

детский организм витаминами.

Правила приема витаминов

Витамины удобны в применении, особенно те, о которых нужно вспомнить лишь один раз в день. Как правило, сладкий сироп или таблетку следует принимать во время или после еды. Лучше делать это в первой половине дня. В утренние часы малыш наиболее активен, а его организм отлично усвоит необходимые вещества.

Витаминами нельзя запастись впрок. Большинство из них не накапливается в организме. Исключение составляют лишь жирорастворимые витамины А, Е, D, которые в большом количестве оказывают токсическое действие и потому небезопасны.

Если малыш принимает витамины в виде сиропа, геля или капель, строго соблюдайте дозировку. Позаботьтесь об их правильном хранении: баночка должна стоять в темном сухом, недоступном для ребенка месте, например, в шкафчике, до которого он не дотянется.

Следите за реакцией малыша (особенно в первые три дня). Если щеки ребенка покраснели, появилась сыпь – откажитесь от этого препарата, он вам не подходит. Необходимо прекратить прием витаминов при рвоте, а также при диарее. Когда самочувствие наладится, вы сможете вернуться к укрепляющим средствам.

Состав витаминов для детей

Существует несколько групп витаминов. Однокомпонентные назначают в лечебных целях при явном их недостатке. Это касается аскорбиновой кислоты, витаминов А, Е, D. Поливитаминные комплексы обогащены еще и необходимыми минеральными веществами.

Оптимальное сочетание всех составляющих позволяет обеспечить их отличное усвоение. Есть еще одна группа, где витамины соединены с микро- и макро- элементами, экстрактами лекарственных растений, ферментами. Обе группы показаны как общеукрепляющие средства. Но как выбрать то, что подойдет вашему малышу? Проконсультируйтесь с врачом, которому вы доверяете.

- Грудничкам показан витамин D3. Все остальные вещества он получает из маминого молока (или искусственной смеси).
- В период активного роста делайте акцент на препараты, содержащие кальций. Проведите поддерживающий курс витаминов и микроэлементов.
- После болезни давайте малышу общеукрепляющие средства с железом и витамином С.
- При адаптации в детском коллективе малышам также не помешают поливитамины. Они активизируют защитные силы организма, а кроме того, поддерживают нервную систему ребенка: берегут его от стрессов, помогают справиться с напряжением. Перед поступлением в сад непременно пройдите курс витаминотерапии!
- Узнайте, какие существуют специальные рекомендации с учетом ситуации в местности, где вы живете. Возможно, вашему малышу понадобится дополнительный прием йода, магния или каких-то других минералов.
- У малыша склонность к аллергии? Спланировать для него полезный рацион довольно сложно – ведь ему приходится соблюдать строгую диету. Такому ребенку нужно проходить курс лечения поливитаминами (желательно 2 раза в год). Остановите свой выбор на препаратах, не содержащих вкусовых добавок и консервантов.

Дефицит витаминов у детей

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии. Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

В соответствии с современными представлениями, витамины - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые, не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей.

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 отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма.

Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.

Виды витаминной недостаточности

Под витаминной недостаточностью понимают патологическое состояние, вызванное сниженным поступлением тех или иных витаминов или нарушением их функционирования в организме. В зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности выделяют три ее формы: авитаминоз,

гиповитаминоз и субнормальную обеспеченность витаминами.

Под авитаминозами понимают состояния практически полного отсутствия витаминов в организме, сопровождающиеся возникновением симптомов, характерных для дефицита того или иного витамина (например, цинги и др.).

Под гиповитаминозами понимают состояния резкого (но не полного) снижения запасов витамина в организме, вызывающего появление ряда слабо выраженных симптомов, таких как, например, снижение аппетита и работоспособности, быстрая утомляемость и т.п.

Субнормальная обеспеченность витаминами представляет собой стадию дефицита витаминов, проявляющуюся в нарушении физиологических реакций, в которых участвует данный витамин, а также отдельными симптомами.

Классические авитаминозы в настоящее время встречаются крайне редко.

Их основными причинами являются глубокие нарушения всасывания продуктов, и в том числе витаминов. Значительно более распространены гиповитаминозы, которые могут возникать у больных детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, при глубоких и длительных нарушениях принципов рационального питания детей, длительных инфекционных заболеваниях, а также у недоношенных детей.

Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности в настоящее время является, однако, субнормальная обеспеченность витаминами, которая имеет место среди практически здоровых детей различного возраста. Ее основными причинами служат: нерациональное вскармливание детей первого года жизни, нарушения в питании беременных и кормящих матерей, широкое использование в питании детей

рафинированных продуктов, лишенных витаминов в процессе их производства, хранения и кулинарной обработки, гиподинамия, а также сезонная недостаточность витаминов, которую мы часто наблюдаем весной. Хотя субнормальная обеспеченность витаминами не сопровождается выраженными симптомами, она значительно снижает устойчивость детей к действию различных инфекций, физическую и умственную работоспособность, замедляет сроки выздоровления больных детей. Нехватка витаминов может сопровождаться появлением раздражительности, головной боли при недостаточности тиамина, аскорбиновой кислоты, пиридоксина, кровоточивостью десен при недостаточности витамина С, сухостью кожи при недостаточности витаминов А и В2 и др.

Откуда взять витамины

Профилактика витаминной недостаточности должна быть направлена на обеспечение полного соответствия между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей.

При этом следует иметь в виду, что весь необходимый для ребенка набор витаминов может поступать в организм только при питании всех групп продуктов, тогда как питание тем или иным продуктом даже с очень высокой пищевой ценностью не может обеспечить поступление в организм всего спектра витаминов.

В частности, необходимо указать на распространенное заблуждение и среди населения, и среди медицинских работников, о том, что основным источником витаминов служат свежие овощи и фрукты. Эта группа продуктов действительно служит важнейшим (и практически единственным) источником витаминов С и Р, фолиевой кислоты и

β-каротина, тогда как содержание тиамина, рибофлавина, ниацина - невелико, а витаминов В12, Е и D практически отсутствует.

В то же время мясные продукты являются исключительно важным источником витамина В12 и вносят немалый вклад в обеспечение человека витаминами В1, В2, В6. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и В2, злаковые - витамины В1, В2, В6, РР, Е; растительные жиры - витамины Е, животные жиры - витамины А и D и т.д. В связи с этим нужно стремиться к их максимальному разнообразию детского питания и включать в его состав все группы продуктов.

Очень часто особенности быта и питания детей в современных условиях не позволяют полностью удовлетворить их потребности во всех витаминах только за счет пищи. В связи с этим желательно дополнительное поступление в детский организм витаминов. Оно может быть обеспечено за счет индивидуального приема детских поливитаминных препаратов.

Пальчиковые игры для дошкольников

«Овощи»

Мы капустку рубим — рубим,

Мы капустку трем — трем,

Мы капустку солим — солим,

Мы капустку жмем — жмем. (Имитация движений.)

.....

«У Лариски – две редиски»

у Лариски – две редиски. (по очереди разгибать пальчики)

У Алешки – две картошки.

У Сережки-сорванца – два зеленых огурца.

А у Вовки – две морковки.

Да еще у Петьки две хвостатых редьки.

.....

На базар ходили мы,

Много груш там и хурмы,

Есть лимоны, апельсины,

Дыни, сливы, мандарины,

Но купили мы арбуз –

Это самый вкусный груз!

Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку;

При этом ладони не соприкасаются.

.....

У девчушки Зиночки

Овощи в корзиночке:

Дети делают ладошки «корзинкой».

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
Сгибают пальчики, начиная с большого.
Наша Зина - молодец!
Показывают большой палец.

.....

В огород пойдём,

(шаги на месте)

Урожай соберём.

Мы моркови натаскаем

(«таскают»)

И картошки накопаем.

(«копают»)

Срежем мы кочан капусты,

(«срезают»)

Круглый, сочный, очень вкусный,

(показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвём немножко

(«рвут»)

И вернёмся по дорожке.

(шаги на месте)

.....

Ах, какой же урожай,

(дети стоят лицом в круг)

Побыстрее собирай.

(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в

другую сторону)

Выкопай картошку с грядки,

(имитация копания огорода)

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрее,

(наклониться, правой рукой)

Чтобы съесть их поскорей.

(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)

Срежь капусту, посоли,

(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)

Маму с папой угости.

(отвести поочередно руки вправо – влево)

Выдерни морковь, редиску,

(имитация выдёргивания овощей)

Поклонись им в пояс низко.

(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)

Ай, какой же урожай,

(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)

Ты в корзину загружай.

(руки развести в стороны, направив их движение к себе)

«Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают,

кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

.....

«Компот»

Будем мы варить компот,

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить,

Грушу будим, мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

.....

На базар ходили мы,

Много груш там и хурмы,

Есть лимоны, апельсины,

Дыни, сливы, мандарины,

Но купили мы арбуз –

Это самый вкусный груз! Соединение пальцев подушечками,

начиная с мизинцев, по одной паре пальцев

на каждую стихотворную строчку;

При этом ладони не соприкасаются.

«Яблоко»

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс)

Руку протяните, (протянули руки вперед)

Яблоко сорвите. (руки вверх)

Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)

Трудно яблоко достать. (подтянулись)

Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)

И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс)

«В лес по ягоды»

Раз, два, три, четыре, пять

(пальцы обеих рук «здороваются» — соприкасаются друг с другом:
сначала соединяйте большие пальцы, затем указательные и т. д.),

В лес идем мы погулять

(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу).

За черникой за малиной

(указательным пальцем правой руки нагибайте пальцы на левой, начиная с
большого),

За брусникой и за калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем

(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу)

Пальчиковые игры по теме: «Продукты питания»

Мышка зёрнышко нашла,

И на мельницу снесла.

Намолола там муки,

Испекла всем пирожки:

Мышонку – с капустой,

Мышонку – с картошкой,

Мышонку – с морковкой,
Мышонку – с морошкой.
Для большого толстячка –
Аж четыре пирожка:
С капустой, с картошкой, с морковкой, с морошкой.

«Пять рыбок»

Пять маленьких рыбок играли в реке,
Лежало большое бревно на песке.
И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!»
Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко!»
А третья сказала: «Мне хочется спать!»
Четвертая стала чуть-чуть замерзать,
А пятая крикнула: «Здесь крокодил!
Плывите скорее, чтоб не проглотил!»
Ладони сомкнуты и чуть округлены. Ребенок выполняет волнообразные движения в воздухе. Ладони прижаты друг к другу, ребенок переворачивает ладошки с боку на бок. Ладони ребенка сомкнуты и чуть округлены, он выполняет ими волнообразные движения. Ребенок качает сомкнутыми ладонями из стороны в сторону. Ребенок поворачивает ладони на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит. Ребенок быстро качает ладонями, имитируя дрожь. Запястья ребенка соединены, ладони раскрываются и соединяются – рот. Ребенок выполняет быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – рыбки уплывают.

Сад - огород.

«На огороде»

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе.

(потягивания—руки в стороны)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)

Овощи и фрукты –

(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)

выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))

вкусные продукты.

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

в огороде

(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)

и в саду

(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)

для еды я их найду

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

Ягоды.

«За малиной».

За малиной в лес пойдём, в лес пойдём.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберём, наберём.

(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко,

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка.

(наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя,

(идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

* * *

«По ягоды».

Мы шли-шли-шли,

(маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли.

(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять,

(опять идут по кругу)

Мы опять идем искать.

(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

* * *

«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть.

(приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(ходьба на месте)

Грибы.

Утром дети в лес пошли

(шаги с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли

(размеренное приседание),

Наклонялись, собирали

(наклоны вперед),

По дороге растеряли

(ритмичное разведение рук в стороны).

Гриша шел-шел-шел,

(шаги на месте)

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

(наклоны вперед)

Два — грибок.

(наклоны вперед)

Три - грибок,

(наклоны вперед)

Положил их в кузовок.

(«кладут грибы»)

Физминутки

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)

Дети овощи учили: (Прыжки на месте)

Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)

Хрен, морковка, чесночок (Хлопки в ладоши)

Овощи Ослик ходит выбирает, (Обвести глазами круг.)

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
(Зажмурить глаза, потом поморгать)
Поочередно загибать пальцы.
Сколько грядок в огороде?
В огороде у Федоры
Растут на грядках помидоры,
А на грядке у Филата
Много разного салата.
У бабушки Феклы
Четыре грядки свеклы.
У дядюшки Бориса
Очень много есть редиса.
У Маши и Антошки
Две гряды картошки.
Рад, два, три, четыре, пять —
Поможем урожай собрать.

Физминутка «Овощи и фрукты»

Овощи и фрукты (наклониться вниз, достать до пола руками
(огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))
Вкусные продукты . (погладить правой рукой по животу, затем левой
рукой)
О огороде (наклоны вниз, достать руками до пола (собираем))
И в саду (выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в
саду))
Для еды я их найду. (погладить правой рукой по животу, затем левой)

Физминутка «Есть у нас огород»

Есть у нас огород,
Там своя морковь растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, морковь, сюда спеши,
Ты немного попляши!
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас огород,
Там зеленый лук растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, лучок, сюда спеши,
Ты немного попляши!
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас огород,
И капуста там растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, капуста, к нам спеши,
Ты немного попляши,
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас грузовик
Он не мал, не велик.
Вот такой вышины, вот такой ширины.
Ты шофёр сюда спеши и немножко попляши.

А потом не зевай, увози наш урожай.

Мы капустку рубим — рубим,

Мы капустку трем — трем,

Мы капустку солим — солим,

Мы капустку жмем — жмем. (Имитация движений.)

.....