


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Колокольчик» с. Троицкое»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 2  
«Колокольчик» с. Троицкое»



 Милевская Е.М.  
Приказ № 103 - ОД  
от 07.10. 2022 г.

**Проект краткосрочный  
«В стране здоровяков» в младшей  
группе «Незабудка»**

**Воспитатели: Будкова Ольга Викторовна  
Митаки Татьяна Ивановна**

## Троицкое 2022

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 рабочая неделя 07.10.-15.10)

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Участники проекта:** воспитатели, дети второй младшей группы и их родители.

**Основные формы реализации проекта:** беседы, чтение, детское творчество, игры, работа с родителями.

**Возраст детей:** вторая младшая группа (с 3 до 4 лет)

**Актуальность проекта:** уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни.

**Цель проекта:** повышать уровень знаний у детей и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

### **Задачи проекта:**

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека, о пользе витаминов.

### **Ожидаемые результаты проекта:**

- 1) У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина), о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);

### **Литература:**

- 1) К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр»
- 2) Л. Воронкова «Маша растеряша»
- 3) С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»
- 4) Интернет - ресурсы

## **Понедельник**

### ***Путешествие в страну здоровья «Город Витаминок»***

#### ***Утро:***

1. Игра-беседа «Путешествие в страну Здоровья»
2. Утренняя гимнастика «Веселое солнышко»
3. Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка): «Витамины» (овощи и фрукты)
4. Подвижная игра «Собери витамины»

#### ***Вечер:***

1. Д.игра «Витаминная семья» ( о фруктах и ягодах); картинки фрукты, ягоды
2. Игра-конструирование «Больница для зверят»
3. Беседа с родителями о пользе чеснока, домашнее задание изготовление медальона здоровья « Чесночок - здоровячек»

## **Вторник**

### ***Путешествие в страну здоровья «Спортландию»***

#### ***Утро:***

1. Беседа «Чесночок-здоровячек» (о пользе чеснока)
2. Рассматривание иллюстраций «Виды спорта» (для малышей)
3. Физкультурное занятие «В стране Спортландия»
4. Подвижные игры: «Лиса и зайцы», «Воробушки и автомобиль», «Попади в цель».

#### ***Вечер:***

1. Самостоятельная двигательная активность детей в уголке здоровья.
2. Чтение сказки: С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»

## **Среда**

### ***Путешествие в страну здоровья «В гостях у доктора Айболита».***

#### ***Утро:***

- 1.Рассматривание иллюстраций к сказке К.Чуковского «Доктор Айболит»
2. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «В гостях у доктора Айболита»
3. Сюжетно-ролевая игра «Доктор»
4. Подвижные игры: «Зайка-серенький», «Пузырь».

#### ***Вечер:***

1. Закаливающий массаж подошв «По дорожкездоровья»
2. Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит»

## **Четверг**

### ***Путешествие в страну здоровья «Хорошее настроение»***

#### ***Утро:***

1. Разминка: «Можем все мы показать...»
2. Игры и упражнения на снятие эмоциональной напряженности у детей: «Лимон», «Наши ушки»,
3. Беседа «Правила личной гигиены»
4. Занятие по развитию речи: "Разучивание потешки "Солнышко"
6. Подвижная игра: "Солнышко и дождик»

#### **Вечер:**

1. Чтение сказки: Л. Воронкова «Маша растеряша»

## **Пятница**

### ***Путешествие в страну здоровья «В гостях у Мойдодыра»***

#### ***Утро:***

1. Д/и «Чудесный мешочек» (предметы туалета)
2. Занятие по художественно-эстетическому развитию (аппликация).  
Тема:!" . "Витаминная тарелка"

#### ***Вечер:***

1. Сюжетно-ролевая игра «Семья» (купание малышей).
2. Чтение сказки К. Чуковского "Мойдодыр"
3. игры на улице 2 половина дня «Полезная и вредная пища»

### **Роль родителей в реализации проекта:**

- 1) Индивидуальная беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка»;
- 2) Выставки детского творчества: «Яблочки » (лепка), "Витаминная тарелка"» (аппликация);
- 3) Консультации: «Витамины», «Солнце воздух и вода наши лучшие друзья»;

### **В результате реализации проекта:**

- у детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры;
- повышено качество работы с родителями;
- дети познакомились с новыми подвижными играми, с новыми сюжетно-ролевыми играми.

## Приложение

### Игра-беседа «Путешествие в страну здоровья»

#### **Задачи:**

- Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.
- Развивать познавательный - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.
- Воспитывать желание быть здоровым, интерес к пальчиковой, дыхательной гимнастике, уважительное отношение друг к другу.

**Оборудование:** зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, картинка с продуктами, муз диск с записью гимнастики.

#### **Ход**

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Поздоровайтесь. У нас с вами сегодня будет очень интересное занятие

Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Хотите?

Дети: Да!

Воспитатель: Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Итак, на чем поедem? Давайте на автобусе. Вставайте за мной, я буду вашим водителем, повезу вас в город здоровья.

Едем под музыку. У воспитателя в руках руль, дети друг за другом двигаются по группе. Подъезжаем к плакату «Спорт».

-Вот и первая остановка. Она называется «Спортивная»

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день... »

Дети: Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

- Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по группе и останавливаются возле вывески остановка «Чистота» Воспитатель объявляет остановка «Чистота»

Вдруг слышим стук.

- Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр: Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

Воспитатель: Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

Мойдодыр: А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки - покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

Загадки загадывает и показывает отгадки

Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (Расческа) .

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (полотенце)

Воспитатель: Мойдодыр, а наши ребята знают интересную пальчиковую гимнастику, хочешь посмотреть.

Показ «Две лягушки-хохотушки...»

Воспитатель: Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. (Мойдодыр уходит)

Ой, ребята, что –то наши колеса в автобусе сдулись.

Дыхательная гимнастика «Насосы»

Воспитатель: Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь. (едем)

Следующая остановка «Витаминная»

Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

- Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

- Итак, дети, вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. (дети едут на автобусе назад)

-Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,



Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться  
И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить.  
И запомним, что здоровье  
В магазине не купить!

Воспитатель: Будьте здоровы!

## **НОД «Витамины» овощи и фрукты**

**Цель:** лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки; развивать мелкую моторику. Познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

**Демонстрационный материал:** картинки фруктов и овощей, изображения витаминов в баночках (таблетки, картина с продуктами)

**Раздаточный материал:** пластилин, стеки, салфетки, дощечка для труда.

**Для сюрпризного момента:** кусочки нарезанных овощей и фруктов.

### **Ход занятия.**

#### **Беседа о витаминах.**

- Сегодня в садик принесли письмо из леса. У них случилась беда. Заболел Мишутка.

А вот что пишут его мама и папа Настасья Петровна и Михаил Иванович.

#### **Письмо:**

Здравствуйте, дорогие ребяташки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел наш сынок Мишутка. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как нам помочь Мишутке.

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Мишутку?

*(выслушать ответы детей)*

- Я знаю, что нам может помочь побыстрее вылечить медвежонка.

Это витамины! *(открыть доску с изображением витаминов).*

- А кто знает, что такое витамины?

- Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми.

Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Где живут витамины? *(В продуктах питания. Прикрепить к доске картинку с продуктами)*

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы

думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? *(летом и осенью)*. Почему?

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки – таблетки продаются в аптеках. *(показать)*.
- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. *(прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске)*.
- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.
- Ну и конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

Физминутка.

1. Подготовка пластилина к работе *(разогреть его в руках)*
2. Определить размер изготавливаемого овоща или фрукта
3. Разделить пластилин на части при помощи стеки
4. Лепка овощей и фруктов (по выбору детей, используя разные приемы лепки).
5. Итог.

- Если Мишутка будет употреблять витаминные продукты, то он обязательно быстро поправится.
- А наши ребята любят есть овощи и фрукты?
- Очень любят и всем советуют:

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Все вместе  
Никогда не унываем и улыбка на лице,  
Потому что принимаем витамины АВС.

## Беседа «Чесночок-здоровячок»

Много зубчиков-братишек,  
Все живут под одной крышей.  
Кто со мною очень дружен,  
Доктор вовсе и не нужен.  
Вас избавлю от болезней,  
Ведь, ребята, я полезен.  
Каждый искренне мне рад,  
Ведь я луку младший брат  
( чеснок )

Родина чеснока — Южная Азия. Примерно шесть тысяч лет назад его стали возделывать в Африке. Египтяне считали чеснок лечебным средством. Носильщикам предписывалось есть как можно больше этого овоща для укрепления здоровья и восстановления сил. При строительстве пирамиды Хеопса на покупку чеснока было израсходовано много золота.

Чеснок охотно выращивали в Древней Греции и Древнем Риме. От римлян он попал в средневековую Европу, где сразу стал предметом поклонения.

Зубчики чеснока носили как амулет, спасающий от бедствий и невзгод. Даже английский король Ричард I, прозванный за храбрость «Львиное сердце», отправляясь в военные походы, надевал на шею амулет из чеснока. На Руси этот овощ был известен с древнейших времен.

Знаете ли вы, дорогие ребята, что чеснок в старину называли «змеиной травкой»? Считалось, что его запах может отпугивать ядовитых змей и вредных насекомых.

В старинном русском травнике о нем написано: «Чеснок почитается всеобщим предохранительным лекарством от яда, угрызания змей, прилипчивых и заразительных болезней, а наипаче от чумы».

Во время эпидемий чумы, холеры и других опасных инфекционных болезней люди не только ели чеснок, но и смазывали тело чесночным соком.

Народ сложил такую поговорку: «Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит». Так происходит потому, что чеснок, так же как и лук, содержит губительные для микробов фитонциды. В нем имеются и другие полезные вещества: углеводы, белки, витамины и микроэлементы.

## Занятие с окружающим миром «В гостях у доктора Айболита»

### Ход занятия:

*Дети сидят на стульчиках. Раздается стук в дверь.*

Воспитатель: Ребята, к нам кто-то стучится.

*Заходит Доктор Айболит.*

Воспитатель: Ребята, а кто к нам пришел?

Дети: Доктор.

Д.А.: Здравствуйте ребята. А вы знаете как меня зовут? Я предлагаю вам поиграть в игру «Меня зовут...»

*Проводится игра с мячом «Меня зовут...»*

Дети: Меня зовут... (Дети поочередно передают мяч и называют свою фамилию и имя).

Д.А.: А как зовут вашего воспитателя?

Дети: Елена Николаевна, Татьяна Владимировна, Екатерина Андреевна

Воспитатель: Дети, а зачем нужен доктор?

Дети: Чтобы лечить людей.

Д.А.: Правильно ребята, доктор нужен для того, чтобы лечить.

*Раздается сигнал машины. Въезжает грузовая машина, в кузове которой лежит мешок с разными игрушками, в том числе и с медицинскими инструментами.*

Воспитатель: Ребята, а какой транспорт к нам приехал?

Дети: Грузовик.

Воспитатель: А что привез грузовик?

Дети: мешочек.

Воспитатель: А где мешочек лежит?

Дети: в кузове.

*Воспитатель выкладывает содержимое мешочка на стол.*

Воспитатель: Ой, как много всего лежит в этом мешочке.

Д.А.: Я вижу медицинские инструменты, которые мне нужны. А помогите мне собрать медицинские инструменты, которые нужны для того чтобы лечить людей.

Игра «Мои помощники». (На столе лежат медицинские инструменты и др. игрушки, дети подходят к столу и выбирают необходимые инструменты.)

Д.А.: Молодцы ребята, вы справились с заданием.

*(Звонит телефон. Доктор Айболит берет трубку.)*

Д.А.: Нас в гости приглашает Кукла Катя.

Воспитатель: Ребята, поедem в гости к кукле Кате?

Дети: Да.

Воспитатель: Ехать нам далеко. На каком транспорте мы поедem к кукле Кате.

*(На столе стоит автобус).*

Дети: На автобусе.

Воспитатель: А что необходимо автобусу, чтобы он смог поехать?

Дети: Колеса, руль...

*Желто-красный он,*

*Блестящий-*

*Окна, дверцы, шесть колес!*

*Ну совсем как настоящий,*

*Кто бы сел,*

*А я повез.*

*Руль крути,*

*Дави на тормоз,*

*До чего ж хорош автобус.*

*Проводится подвижная игра «Автобус».*

*Ребята, проверяем колеса (топаем ногами), заливаем топливо в бак – ш-ш-ш (руками изображаем насос). Проверяем сигнал – Би-Би-Би.*

*Поехали.*

*(По группе расставлены елочки, под елочками звери-игрушки, на полянках растут цветы)*

Воспитатель: Ребята, посмотрите в окошко автобуса, что вы видите.

*Дети перечисляют, что они видят.*

Д.А. : Вот мы и приехали.

*Детей встречает кукла Катя. На мольберте висит картина «Повар».*

Кукла Катя: Здравствуйте ребята. Помогите мне, я не могу отгадать, кто нарисован на картине.

Дети: Повар.

Кукла Катя: Правильно, я повар.

Воспитатель: Ребята, а что делает повар.

Дети: Готовит еду.

Кукла Катя: Я хочу фруктовый компот и овощной салат, но фрукты и овощи перепутались.

Воспитатель: Ребята, поможем Кате сложить в одну корзинку фрукты, а в другую овощи.

Д.А. Подождите, а из грязных овощей и фруктов можно готовить еду.

Дети: нет.

Д.А.: Правильно, из невымытых овощей и фруктов нельзя готовить еду. А кто знает почему? Может заболеть живот.

Воспитатель: Овощи и фрукты нужно помыть и положить в чистую посуду.

Игра «Разложи овощи и фрукты»+экспериментирование.( Саша,... Собирают и моют только фрукта, а Самира,... собирают и моют только овощи). Воспитатель проверяет.

Кукла Катя: Спасибо ребята вам за помощь, теперь отнесу на кухню, где повар приготовит фруктовый компот и овощной салат.

Воспитатель: А нам пора возвращаться в группу. Занимаем места в автобусе.

*На автобусе дети возвращаются через лес обратно в группу. Доктор Айболит прощается с ребятами и угощает их витаминами.*

Итог: Ребята, кто к нам в гости приходил? Ребята, а кому мы ездили в гости? А на чем мы ездили в гости? А что делает повар? А кем бы вы хотели стать, когда вырастете.

### **С.Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»**

Пока Маша была маленькой, зубы она не чистила и зубной щётки у неё, конечно, не было.

Но, когда ей исполнилось три года, бабушка сказала:

— Теперь ты большая девочка, нужно каждый день чистить зубы.

Машенька кивнула:

— Ладно, буду! Только у меня ведь нет зубной щётки.

Тогда бабушка дала Машеньке целую коробку зубного порошка и зубную щётку. Ручка у этой зубной щётки была очень красивая — совсем прозрачная и совсем жёлтая. А сама она была такая большая, как у взрослых.

— Спасибо! — обрадовалась Машенька. — Я прямо сейчас буду чистить зубы.

И не успела бабушка оглянуться, как она открыла коробку с зубным порошком, окунула в порошок щётку и... фу, до чего противно! Щётка оказалась колючей, а порошок такой невкусный!

— Не хочу я чистить зубы! — рассердилась Машенька. — Никогда не буду! — И она тут же бросила на пол свою новую зубную щётку.

А дальше — больше! И умываться Машенька вдруг не захотела. И причесать себя не позволила бабушке. Вот какие пошли капризы!

— Что ж, — сказала тогда бабушка, — оставайся грязнулей. Какие у тебя руки, глядеть не хочется!

С этими словами она ушла, даже дверь за собой закрыла.

Машенька поглядела на свои руки, а на них и правда глядеть неохота. «Придется вымыть», — подумала она. Залезла на табуретку, взяла мыло, кое-как намылила руки, только собралась водой сполоснуть — глядь, на ладонке сидит мыльный пузырик. Совсем маленький. Даже меньше обыкновенной горошины. Сидит, весь переливается, на Машу посматривает и словно бы чуть-чуть посмеивается.

— Ну тебя! — обиделась Машенька и пустила на пузырик из крана воду.

А он всё равно сидит, не смывается. Потрясла рукой, а он и не стряхивается. Тогда Машенька принялась сдувать пузырик. А он как пошёл раздуваться, как пошёл раздуваться! Сперва стал с яблоко. Потом с футбольный мяч. А потом ещё больше.

Машенька испугалась. Ещё никогда она не видала таких мыльных пузырей. Она хотела отдёргнуть от него руки. Да не тут-то было. Руки у неё вдруг приклеились к пузырю крепко-накрепко.

Тут распахнулась дверь, поднялся сквозной ветер, подхватил пузырь, и он вместе с Машей вылетел в раскрытое окошко.

— Бабушка, бабушка!.. — закричала Машенька.



Но бабушка была где-то далеко и не видела, как Машенька вместе с мыльным пузырём уже летела над крышами домов.

А мыльный пузырь поднял Машу прямо к облакам. Потом ещё выше.

И вот облака оказались внизу. Они были похожи на густую мыльную пену.

Со страха Машенька ещё сильнее вцепилась в пузырь, а он всё-таки был мыльный, некрепкий и сразу разлетелся на тысячи крохотных капель.

Охнув, Машенька кувырком полетела вниз. Упала она на что-то очень мягкое, в какую-то белую пыль. А пахла эта пыль мятой.

Девочка ничуть не ушиблась, только вскрикнула и тут же громко чихнула.

И рядом, она услышала, ещё кто-то чихает. Раз чихнул. Второй раз чихнул. Третий...

Машенька посмотрела: кто это тут?

А снизу раздался тоненький голос:

— Апчхи! Это я.

Машенька глянула вниз и увидела свой собственный гребешок. Он бегал вокруг неё, будто сороконожка.

— Ты откуда взялся? — удивилась Машенька.

— «Откуда, откуда»! Из твоего кармана выпал. Всё из-за тебя... — сердито начал гребешок, но, не договорив, снова зачихал.

Машенька испуганно огляделась:

— Гребешок, где мы теперь?

Гребешок, будто настоящая сороконожка, весь изогнулся, приподнялся, показал на столб, на котором висела дощечка с надписью, и сказал:

— Читай!

— Я ведь ещё маленькая, я ещё не научилась читать, — сказала Машенька.

Тогда гребешок — а он-то умел читать — громко и внятно прочёл:

— «Пустыня зубного порошка», — и тут же злорадно прибавил: — Вот не хотела умываться, не хотела причёсываться, не хотела чистить зубы, бросила свою зубную щётку, теперь сиди здесь до самой старости!

Машенька заплакала:

— Я не хочу сидеть здесь до самой старости! Я домой хочу! К бабушке.

Гребешку стало жалко Машеньку. Он подумал и сказал:

— Не знаю, что нам делать! Может, пойти к зубной щётке? Она здесь королева!

— Тогда скорей, скорей идём к этой самой короле к зубной щётке! — закричала Машенька.

— «Скорей»! — насмешлива повторил гребешок. — Легко сказать «скорей»!

А дорогу ты знаешь?

— Нет, — сказала Машенька, — не знаю.

— Ну и я не знаю.

Машенька собралась было снова заплакать, но гребешок на неё прикрикнул:

— Не реви! Слезами делу не поможешь. Пойдём с тобой куда глаза глядят. Авось кого-нибудь встретим, тогда и спросим про дорогу.

Что и говорить, трудно им было идти по пустыне зубного порошка. Порошок-то ведь сыпучий, мягкий. Машенька и гребешок то увязали по щиколотку, то



проваливались до колен. А один раз оба скатились под откос белого оврага и насили оттуда вылезли.

— Ох, я дальше не пойду! Я устала! — захныкала Машенька.

Но гребешок повернулся к ней и крикнул радостным голосом:

— Впереди вода и чей-то домик! Не плачь!

Ещё немного, и они вышли на берег мыльной реки. Вода в этой реке была перламутровая, а у берега покрыта пеной из мыльных пузырьков. У самой реки стоял чистенький, белый домик. Крыша на нём была тоже белая, из красивой пластмассы, а стёкла в окошках до того прозрачные, будто их и вовсе нет.

В домике жила тётушка мочалка.

Распахнув оконце, она сразу увидела Машеньку и всплеснула руками: никогда прежде ей не приходилось встречать таких девочек-замарашек.

— Девочка-замарашка! — крикнула она. — Тебе что нужно?

Машенька подошла поближе и вежливо спросила:

— Вы не знаете, как нам пройти к королеве зубной щётке?

— Дорога-то одна, — ответила тётушка мочалка, — через мой сад. Только такую грязную туда я не пущу. Сначала тебя надо вымыть.

— Нет, — сказала Машенька, — мыться я не стану.

— Что ты, что ты! — заволновался гребешок. — Ведь другой дороги нет! Разве ты хочешь остаться здесь навсегда?

Машенька подумала, подумала и — что делать? — согласилась. Ей не хотелось на всю жизнь оставаться в пустыне зубного порошка.

Но она сказала тётушке мочалке:

— Только вода пусть буден не очень горячая, и мыло пусть не лезет в глаза, а вы меня, пожалуйста, не трите слишком сильно!

— Ладно! — Тётушка мочалка хлопотала, засуетилась: она очень любила всех мыть.

Сначала тётушка мочалка притащила из мыльной реки одно ведро воды. Вылила в ванну. Потом притащила второе ведро.

— Для одной девочки, пожалуй хватит!

А вода в ванне запенилась, зашипела, залопотала сердитым голосом:

— Мало-мало-мало-мало...

Пришлось принести третье ведро. Тогда вода успокоилась, и тётушка мочалка позвала Машеньку:

— Иди, Маша, мыться!

И уж она её мыла-мыла, уж она её тёрла-тёрла, уж она её водой поливала-поливала и всё приговаривала:

— Вот какая чистенькая да хорошенькая девочка получилась! Такую можно и через мой сад пустить.

А сад у тётушки мочалки был вот какой: на грядках у неё росли красные резиновые губки, на клумбах — разноцветные куски мыла и удивительные цветы. На их стебельках виднелись небольшие краники. Повернёшь такой краник налево — и тотчас из цветка на тебя брызнет холодный душ; повернёшь направо — польёт тёплый.

Тётушка мочалка провела Машеньку с гребешком через весь сад, отворила им калитку и спросила:

— Видите эту белую дорожку?

— Видим, — ответили оба.

— Вот и идите по ней прямо-прямо. Никуда не сворачивайте, придёте к гребешковому лесу. Там вам скажут, как идти дальше.

Гребешок обрадовался:

— Маша, мы в гребешковый лес пойдём! Вот хорошо!

И, простившись с тётушкой мочалкой, они побежали по белой дорожке. Да и дорожка ли это? Уж очень она была похожа на мохнатое полотенце.

Наконец вдали показался лес. Гребешок кинулся туда со всех ног. Машенька еле поспевала за ним.

Чудеса были в этом гребешковом лесу! У каждого дерева на ветках вместо листьев росли гребешки. Они были не только зелёные, а самые разные — и оранжевые, и жёлтые, и красные, и ярко-голубые.

Машенька остановилась на опушке. Ей страшно было войти в этот необыкновенный лес.

— Входи смелее, входи, не бойся! — торопил её гребешок и подталкивал к лесу.

Но, едва Машенька шагнула в лес, деревья сразу зашевелили своими ветками, а гребешки ну приглаживать, ну расчёсывать Машенькины спутанные волосы. Да так больно!

— Не пойду я через этот гребешковый лес! — закричала Машенька. — Гадкий лес. Какие деревья там противные!

Гребешок очень обиделся:

— Плохой, по-твоему, лес? Раз так, оставайся растрёпой.

Не успела Машенька слово сказать, как он быстро-быстро засеменил ножками и скрылся за гребешковыми деревьями.

— Гребешок, гребешок, куда ж ты? — крикнула Машенька и бросилась за ним вдогонку.

Деревья снова принялись её причёсывать. Сначала Маше было больно, только она этого уже не замечала, а думала лишь об одном: скорей, скорей догнать гребешок.

Но, чем дальше она бежала, тем легче становилась дорога, тем мягче прикасались к ней листья-гребешки. А когда гребешковый лес остался позади, её волосы стали гладкими, блестящими и закрутились на концах в тугие колечки.

А гребешок уже ждал Машеньку за лесом.

— А вот, — сказал он, — теперь тебе можно показаться королеве зубной щётке.

И Машенька увидела впереди, на высокой белой горе, необыкновенный дворец. Он был построен из разных коробок — круглых, четырёхугольных, маленьких, больших. Были там зелёные, синие и пёстрые коробки. Коробки с картинками и без картинок. На каждой было написано: «Зубной порошок».

А у входа, будто круглые колонны, стояли тюбики с надписью «Зубная паста».

Вот какой дворец был у королевы зубной щётка!

А когда они перешагнули через дворцовый порог, Машенька даже испугалась: столько щёток разгуливало в королевском дворце. Видимо-невидимо!

Вдруг Машенька увидела самоё королеву. Она её узнала сразу. Это была самая красивая зубная щётка — жёлтая, прозрачная. На ней была корона.

И королева зубная щётка увидела Машеньку.

— Подойди-ка сюда! — велела она.

Машенька совсем оробела. Ох, что будет, если королева зубная щётка узнает, что свою зубную щётку она бросила на пол?

— Подойди, подойди сюда, — снова позвала строгим голосом зубная щётка.

У Машеньки сильно забилося сердце. На она всё-таки подошла.

— Будешь теперь умываться? — спросила зубная щётка Машеньку.

— Буду, — шёпотом ответила Машенька.

— А причёсываться?

— Тоже буду.

— А зубы чистить?

«Ой, сейчас спросит про зубную щётчку!» — подумала Машенька и быстро. Скороговоркой сказала:

— И зубы я буду теперь чистить.

— Утром и вечером, — напомнила королева зубная щётка и добавила: — Возьми себе этот носовой платок.

— Спасибо, — вежливо поблагодарила Машенька и уже хотела положить платок в карман передника...

И вдруг, откуда ни возьмись, сквозной ветер. Платок взвился, полетел. Вместе с ним и Машенька. А вместе с Машенькой и гребешок. Всё выше. Выше. В облака.

И не успела Машенька опомниться, как вот... она уже у себя дома, а бабушка ей говорит:

— До чего же у меня большая и умная внучка! А как хорошо научилась сама причёсываться, умываться и чистить зубы! Такую можно и в детский сад отправлять!

С этих пор Машенька сама придвигала табуретку к раковине, сама влезала на неё, сама откручивала кран, брала своё мыло и умывалась дочиста. А потом брала гребешок и причёсывалась. Только косички ей заплетала бабушка или мама.

Косички-то плести не так просто!

А свою новую зубную щётку она поставила в голубую кружку и каждое утро говорила:

— С добрым утром, щёточка!

И никогда не забывала чистить зубы.

## **Беседа «Правила личной гигиены»**

**Тема:** Правила личной гигиены.

**Цель:** Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

### **Ход беседы**

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля.

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников начальник  
И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, да волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и у мышей.

*(Расческа)*

Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.

*(Душ)*

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.

*(Мыло)*

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

## **Аппликация**

### **«Здоровей-ка» Аппликация "Витаминная тарелка"**

**Цель:** Формировать у детей умение работать в коллективе.

#### **Задачи:**

- 1) учить детей работать в коллективе, вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе;
- 2) познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- 3) воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

**Оборудование:** Отрывок из мультфильма «Трое из Простоквашино», письмо из Простоквашино; картинки витаминов, полезных продуктов. Заготовки цветной бумаги с нарисованным контуром овощей и фруктов, клей, ножницы, салфетка,

#### **Ход занятия.**

**Воспитатель:** Дорогие ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А с каким настроением вы пришли сегодня на занятие? (*Ответ детей*)

Беседа о витаминах.

**Воспитатель:** Сегодня в садик принесли письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. А вот что пишут Матроскин и Шарик.

#### ***Письмо:***

*Здравствуй, дорогие ребята, девочки и мальчики. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь.*

*Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо. ( просмотр отрывка из мультфильма).*

**Воспитатель:** Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?*(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Я знаю, что нам может помочь побыстрее вылечить Дядю Фёдора. Это витамины! *(открыть доску с изображением витаминов).*

**Воспитатель:** А кто знает, что такое витамины?

**Воспитатель:** Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. Витамины живут в продуктах. *( Прикрепить к доске картинку с продуктами )*

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? *( Ответ детей )*

**Воспитатель:** Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.*(прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).*

**Воспитатель:** Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите. *(Ответ детей)*

**Воспитатель:** Ну и конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

### **Физминутка.**

Пейте все томатный сок,  
Раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре,  
Кушайте морковку!  
Все ребята будете  
Раз, два, три, четыре  
Раз, два, три, четыре,  
Крепкими и ловкими  
Раз, два, три, четыре,



Раз, два, три, четыре,  
Грипп, ангину, скарлатину -  
Раз, два, три, четыре, прыжки  
Раз, два, три, четыре,  
Все прогонят витамины!  
Раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре,

**Воспитатель:** Как же нам написать ответ Матроскину и Шарику, ведь наши дети писать не умеют? Предлагаю отправить в Простоквашино витаминную тарелку с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами.

**Воспитатель:** Приступаем к работе. *(Дети выполняют аппликацию, воспитатель помогает.)*

**Воспитатель:** Если Дядя Фёдор будет употреблять витаминные продукты, то он обязательно быстро поправится.

## **Беседа «Полезная и вредная еда»**

**Цель:** Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

### **Ход занятия.**

*Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.*

**Воспитатель:** Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.) Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине. Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.



## **Консультация для родителей на тему:** **«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»**

Многие дети-дошкольники все еще часто страдают от воспалений верхних дыхательных путей. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недомоганий в последующие годы.

Основное средство предупреждения простудных заболеваний - естественные оздоровительные факторы. Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к меняющимся внешним условиям.

**Воздушные ванны** применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3-4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23-24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые - спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2-3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (*противорахитическим*), что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.

Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (*ее можно покрыть панамой*).

Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2-3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25-30 минут. Через 2-3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26-28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

**Купание** - прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к

центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (*руки от кисти, ноги от стопы*). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. Обливание - бывает местное и общее. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. Ходение босиком - один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (*важно каждое слово*): лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды - трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал в стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна. Организм учится не терять излишки тепла при охлаждении и наоборот, отдавать тепло, чтобы не перегреться. При периодических повторениях процедур организм постепенно привыкает и сразу же отвечает необходимой реакцией. Чем раньше начать закаливание ребенка, тем легче его организм будет переносить процедуры и тем эффективнее будет результат. К тому же, при закаливании ребенка, тренируется не только его тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.** Роль витаминов в детском питании. Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов,

радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды. Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания. Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы. Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения. Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень). Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот. Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит). Основными источниками витамина В2 являются

молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи. Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета. При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски. Для того чтобы вырастить здорового малыша, необходимо уделить особое внимание его питанию. Вот основные правила здорового питания для детей:

- Не кормите ребенка полуфабрикатами. Во-первых - Вы не знаете в каких условиях их готовят, во-вторых – это продукты длительного хранения, и в каких условиях их хранили тоже неизвестно, в-третьих – питательные вещества в процессе хранения разрушаются, и ребенок получит их намного меньше чем в свежеприготовленной пище. В детском саду применяется только свежеприготовленная пища;
- Обогащайте меню ребенка молочными продуктами – кальций необходим растущему организму. Если ребенок не любит молоко, насильно пить его не заставляйте, но пробуйте давать ребенку другие молочные продукты – йогурт, натуральный творог (не детские творожки – в их составе много консервантов и красителей, вызывающих аллергию, и содержание кальция мало – несмотря на заверения рекламы), сырники и запеканки из творога, сыр, молочные коктейли с фруктами;
- В настоящее время растёт число детей с избыточной массой тела. Поэтому не давайте слишком много сладостей – совсем исключать их не нужно, но и давать необходимо в разумных пределах. Угощайте ребенка конфетами по праздникам, после съеденного обеда, но не каждый раз, когда он этого хочет;
- Приучайте ребенка к овощам. В наше время есть дети, которые не знают, что такое винегрет, но зато хорошо разбираются в конфетах. А ведь овощи, бесспорно, полезнее конфет. Давайте детям салаты из овощей, ведь в детском саду основная часть меню – это овощные блюда. Растительная клетчатка содержащаяся в овощах улучшает пищеварение, способствует росту полезных микроорганизмов в кишечнике ребенка (это профилактика дисбактериоза, а следовательно повышается иммунитет, и уменьшается аллергическая настроенность организма), кроме того в овощах содержатся витамины и микроэлементы (осенью и зимой их намного больше чем весной). Следует учесть, что быстрозамороженные овощи не менее полезны, чем свежие, поэтому их тоже необходимо включать в меню;
- Давайте детям фрукты и ягоды (по сезону). Лучше всего их есть в перерывах между едой, тогда они наиболее полноценно усваиваются.



Фруктовые соки наполовину разбавляйте водой. Давайте детям компоты из фруктов; • Не давайте ребенку дошкольного возраста грибы – это очень тяжелая пища для желудочно-кишечного тракта ребенка, которая практически в нём не перерабатывается. Грибы могут вызвать проблемы с пищеварением; • Детям дошкольного возраста предпочтительнее давать пищу отварную, тушеную, запечённую, но не жареную, тем более во фритюре, которая также может вызвать проблемы с пищеварением (у детей не в полной мере вырабатываются пищеварительные ферменты); • Газированные напитки детям до трёх лет давать нельзя, но и в более старшем возрасте их употребление нужно ограничивать. В них содержится много красителей и консервантов. Но и без них, сам по себе газированный напиток раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Лучше вместо них давать натуральные соки. Но если уж очень хочется, можно выпить лимонада, но не более одного стакана за день; • Приучайте ребенка пить обычную воду. Именно вода, а не что-либо другое, лучше всего утоляет жажду. Как не надо кормить ребенка **СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»**

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите

только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь. Как организовать рациональное питание дома Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе: • 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе; • 40 г творога, одно яйцо; • 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу); • 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы); • 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш; • 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.); • хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный; Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил: • голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.); • любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока; • выпивать перед ночным сном  $\frac{1}{2}$  стакана кефира; • утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра,  $\frac{1}{2}$  чашки сока, галетным печеньем; • интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов. Особенности питания детей в зимний период Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка. В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость. Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких

витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень. Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.