

**Проект разработан инициативной группой родителей
(законных представителей)
учеников 2 «В» класса.**

К реализации проекта были привлечены: родители, ученики, социальные партнеры в общем количестве 84 человека - 33 ребёнка, 41 родитель (члены семьи), 10 представителей от социальных партнеров.

Форма реализации: проведение «Недели здоровья»

Цель проекта.

Цель данного проекта – повышения уровня осознания учениками ценности здорового образа жизни: здоровых привычек в правильном питании, ведении активного образа жизни, занятий спортом, его влияния на качество жизни, а также профилактики асоциальных проявлений.

Задачи проекта.

1. Формирование привычек здорового образа жизни, двигательного опыта;
2. Создавать условия по укреплению здоровья детей;
3. Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
4. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, проектной, игровой и соревновательной деятельности;
5. Создание позитивного настроения от занятий двигательной активностью.

Участники проекта

В проекте приняли участие: дети второго «В» класса, родители, социальные партнеры: МБОУДО «Спортивная школа №12», СК «Дворец спорта Звёздный», Студия праздников «СовиДень», аптека «Планета здоровья», ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии ЛО».

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Проект реализовывался в несколько этапов

Подготовительный (декабрь 2023 г – октябрь 2024 г):

- проведение заседания инициативной группы;
- разработка проекта;
- установление договоренностей с социальными партнерами об оказании помощи в реализации проекта;
- разработка плана проекта.

Основной: (с 4 по 10 ноября)

Проведение «Недели здоровья»

ПОНЕДЕЛЬНИК

«Утром рано мы встаём, на зарядку все идём!»

Костюмированная зарядка в парке Быханов сад

Тренировка на улице: составляем план уличной программы тренировок

Где лучше заниматься спортом: в тренажерном зале или на свежем воздухе? У каждого свой ответ на этот вопрос. Одним нравится улица из-за ощущения свободы и доступности, другие предпочитают зал, где можно целенаправленно проработать мышцы и не следить за прогнозом погоды. Мы, команда родителей и детей, считаем, что стоит использовать преимущества обоих видов, поэтому летом, когда на улице становится тепло и сухо, проводим уличные тренировки в красивых парках и скверах города Липецка. В этой статье расскажем подробнее, в чем польза занятий на улице и какие упражнения можно включить в программу.

Основные преимущества занятия

Под воздействием солнечных лучей синтезируется витамин D. Согласно исследования более 70% россиян, независимо от региона проживания, испытывают нехватку этого витамина. При его дефиците кости становятся более хрупкими, оказывается негативное влияние на мышечную систему и метаболизм, ослабляется иммунитет (организм становится менее устойчивым к вирусам и бактериям).

На свежем воздухе повышается уровень кислорода в крови. Чем больше кислорода, тем стабильнее давление и пульс и тем быстрее организм восстанавливается после тренировки.

Во время занятий вас окружает красивая природ

Приседания-пистолеты

Приседания-пистолеты считаются более сложным вариантом, так как требуют повышенной концентрации и хорошей координации. При переходе от классических приседов мы рекомендуем начать с упрощенной вариации с отталкиванием от скамьи, как показано на видео.

Это поможет вам найти баланс и постепенно перейти к выполнению упражнения без опоры.

Прыжки со скакалкой

По возможности выбирайте дорожки с амортизирующим покрытием, чтобы снизить нагрузку на коленные суставы, голеностоп и позвоночник.

Зашагивание на возвышенность

Новичкам стоит начать с небольших возвышенностей – бордюров, ступенек. Постепенно можно усложнять упражнение, зашагивая на большую высоту и добавляя подъем колена к груди.

Выпады

Можно выполнять классические и болгарские (со скамьи) выпады, использовать отягощения и т. п. Не забывайте контролировать положение коленей, они не должны выходить за носки.

Подъемы ног из положения лежа на скамье

Упражнение сложное, но очень хорошо прокачивает мышцы брюшного пресса, поэтому рекомендуем добавить его в тренировку.

Бег

Бег – хорошее уличное кардио, но перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом, так как этот вид спорта подходит не всем (например, при больных коленях, травмах голеностопа, избыточной массе тела).

ВТОРНИК

«Здоровым быть здорово!» - встреча с доктором ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии ЛО» Викторией Родионовой

Цель: прививать навыки здорового образа жизни.

Задачи урока:

Познавательные:

1. Расширение кругозора и приобретение новых знаний о **здоровом образе жизни**, вредных привычках.

2. Формирование у ребят умений анализировать, рассуждать логически, используя поисковые ситуации.

Развивающие:

1. Развитие логического мышления **учащихся**, умение сравнивать, находить главное.

2. Способствовать развитию креативности, эмоциональной сферы **учащихся**.

Воспитательные:

1. Осознание необходимости бережного отношения к своему **здоровью**.

2. Содействие воспитанию **здоровьесберегающей культуры** детей.

3. Развитие навыков творческой активности ребят.

Актуальность: укрепление здоровья и формирование у школьников осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Форма мероприятия: беседа, работа в группах

Оборудование: карточки – пазлы для работы в группах; фото овощей и фруктов; конверт с письмом.

Ход:

- Мудрая пословица гласит: «*Что имеем, не храним, потерявши, плачем*». Как вы думаете, о чём говорится в этой пословице?

- Можно предположить, что главная ценность, из-за которой может плакать человек – это деньги, карьера, любовь, слава.

Получен от природы дар -

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз -

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб **жизнь счастливую прожить,**

Здоровье нужно сохранить.

- Каждый взрослый человек вам скажет, что **здоровье** – это величайшая ценность. Почему **здоровье** можно сравнить с ценностью? (Когда мы **здоровы**, то мы думаем только о том, что нам интересно и увлекательно. Но стоит заболеть какому-то органу, как мы забываем обо всём и думаем только, как вылечить свой недуг – болезнь. Если мы **выздоровели**, то забываем о своём **здоровье**)

- Ребята, как вы понимаете значение слова «**здоровье**»?

- Познакомьтесь со значением этого слова по толковому словарю С. И. Ожегова. (Сообщение **учащегося:** **здоровье** - **правильная, нормальная** деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.)

- Как вы думаете, от чего зависит **здоровье человека**?

- Послушайте результаты исследований учёных:

(выступление **учащегося**)

Наукой выяснено, что если принять условно уровень **здоровья за 100%**, то **20% здоровья** зависит от наследственных факторов (т. е. генетики, еще **20%** - от условий окружающей среды (т. е. от экологии, **10%** - от уровня медицинского обслуживания. А **50%** зависят от самого человека и от того **образа жизни**, который он ведет.)

- Что можно подразумевать под понятием «**образ жизни человека**»? (То, как живёт человек, чем занимается)

- **Образ жизни** человека - это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения. Можно ли сказать, что у всех людей одинаковый **образ жизни**? Почему? (Нет, потому что кто-то занимается спортом, а кто-то нет; некоторые люди употребляют спиртные напитки, а некоторые – нет и т. д.)

- Если связать выражение «**образ жизни**» со словом «**здоровье**», то есть **здоровый образ жизни и нездоровый образ жизни**. Как вы считаете, какой **образ жизни** полезнее для человека и почему?

- Из чего должен состоять **здоровый образ жизни**? (**Здоровый образ жизни** состоит из правильного питания, спорта, личной гигиены, закаливания, отказ от вредных привычек)

- Питание - одно из необходимых условий для **жизни человека**.

Ученик.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

- Не все продукты питания, которые употребляет человек, полезны для **здоровья**. Правильное питание - условие сохранения **здоровья**, неправильное питание приводит к болезням многих органов.

- Предлагаю выполнить работу в парах: каждая пара получает набор карточек с **изображением продуктов питания**. Задание: распределить карточки на две группы по признаку: полезные и вредные продукты.

- Проверим правильность выполнения работы каждой пары. Если работа выполнена правильно – похлопайте в ладоши, если в работе допущены ошибки – хлопать не надо.

- Давайте послушаем, какой вред могут нанести некоторые из вредных продуктов.

сообщения **учащихся**:

Чипсы: в них находится огромное количество специй. Это оказывает негативное воздействие на деятельность желудка и печени, при частом употреблении появляются проблемы со зрением.

Лимонады и соки: на сегодняшний день лимонад — это смесь сахара, химии и газа. Они содержат пищевую добавку E951 (*аспартам*) и

синтетический сахарозаменитель. При постоянном употреблении лимонадов и «соков» можно получить истощение нервной системы, нарушение обмена веществ и ожирение, почечные колики, **разрушение зубов**, болезни печени, хрупкость костей, проблемы с сердцем, аллергию.

Майонез, кетчуп и различные соусы: большое количество магазинных майонезов, соусов и кетчупов содержат консерванты, загустители, стабилизаторы, пищевые красители. Любовь к данным продуктам питания приводит к увеличению риска развития сахарного диабета, ухудшают иммунитет.

Шоколадные батончики, вафли, жевательные конфеты, леденцы, жвачки: на сегодняшний день сладости — это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками (как мы уже знаем — вызывающими привыкание, красителями, ароматизаторами, а иногда даже такими компонентами, что даже независимые лаборатории не могут их определить. Последствия постоянного употребления магазинных сладостей и жвачек: обезвоживание организма, болезни печени и почек, диарея, ожирение, болезни желудочно-кишечного тракта и кожи, аллергия.

- Рассмотрите рисунки и подумайте, чем полезны эти продукты питания?

Морковь

Употребление этого овоща очень полезно для зрения.

Свекла

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмен веществ.

Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

- Вы знаете, какие продукты являются полезными, а какие вредные. Предлагаю выполнить работу по группам: составить меню обеда, которое состоит из трёх блюд: первое - суп, второе – основной продукт и гарнир, третье – напиток.

- Давайте определим критерии оценивания работы:

1. Блюда составлены из полезных продуктов.

2. Продукты в блюдах не повторяются.

3. Оригинальное название блюд.

(проверка и оценка работ)

- Правила **здорового** питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.

1. Готовить и употреблять **разнообразную** еду. Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения;

2. Принимать пищу не менее 5 раз в сутки, чтобы всегда чувствовать себя хорошо, в одно и то же время. Кушать медленно. Таким **образом**, вы вовремя ощутите чувство насыщения, не переедите и насладитесь вкусом;

3. Пережевывать тщательно пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;

4. Кушать богатые на витамины овощи и фрукты. Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;

5. Пить, пить и еще раз пить. Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон;

6. Употреблять кисломолочные продукты. Кисломолочные продукты способствуют скорейшему пищеварению;

7. По возможности употреблять только свежеприготовленные блюда. Со временем еда теряет полезные свойства.

- А теперь прослушайте стихотворение и ответьте на вопрос вашего **одноклассника**.

Мы бежим быстрее ветра,

Кто ответит почему?

Коля прыгнул на два метра,

Кто ответит почему?

Маша плавает как рыбка,

Кто ответит почему?

На губах у нас улыбка,

Кто ответит почему?

- Ответьте на вопрос вашего **одноклассника**. (Дети занимаются постоянно спортом, у них развиваются качества: выносливость, ловкость, сила)

- Что даёт человеку занятия спортом? (Занятия спортом развивают выносливость, настойчивость, целеустремлённость, улучшают работу дыхательной, кровеносной систем, укрепляют скелет и мышечную массу, улучшают фигуру: она становится гибкой, стройной)

- Какие виды спорта вы знаете?

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьёт об пол,

Значит, это (*Баскетбол*)

Соберем команду в **школе**

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы. (*Футбол*)

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота, через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в (*Волейболе*)

По зимней дороге бегут налегке

Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.

До финиша скоро, фанаты кругом,

Любимый вид спорта смотрю — (*Биатлон*)

Турнир идёт. Турнир в разгаре.

Играем мы с Андреем в паре.

На корт выходим мы вдвоём.
Ракетками мы мячик бьём.
А против нас — Андрэ и Дэнис.
Во что играем с ними? В *(Теннис)*

Один удар ракеткой —
Волан летит над сеткой.
Серёжа хоть и сильно бил,
Воланчик в сетку угодил.

Сегодня победил Антон.
Во что играли? В *(Бадминтон)*
Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам *(Гимнастика)*

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра -. *(Хоккей)*

Физкультминутка
(Шагая на месте.)

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь
И проживешь сто лет, а может быть, и боле.
Микстуры, порошки - к **здоровью ложный путь**,
Природою лечись - в саду и в чистом поле.

- Молодцы! С этим заданием вы справились отлично. К нам в школу принесли письмо для учащихся 4 класса. Давайте его прочитаем. Только оно не подписано. Интересно, а кто его прислал?

Дорогие мои дети, я пишу вам письмо

Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо

Все равно, какой водою,

Кипяченой, ключевой,

Из реки или из колодца

Или просто дождевой

Нужно мыться непременно

Утром вечером и днем.

Перед каждою едою, перед сном и после сна.

Тритесь губкой и мочалкой.

Потерпите – не беда.

И чернила и варенье смоят мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу!

Мойтесь чище, мойтесь чаще!

Я грязнуль не выношу.

- Ребята, как вы думаете, кто отправил нам письмо? (*Гигиена*)

- А что такое «гигиена»? (*Гигиена – это выполнение гигиенических правил поведения человеком*)

- Какие гигиенические правила необходимо выполнять каждому человеку? (Ежедневная и периодическая гигиена тела: качественное мытье рук после улицы, перед едой; умывание; чистка зубов 2 раза в день; принятие общего душа. Стрижка кончиков волос (каждые 4-8 недель, стрижка ногтей, мытье волос с применением шампуней, профилактические визиты к врачу. Периодическая стирка вещей, глажка паром, ежедневная смена нижнего белья. Качественное мытье обуви. Одежда должна быть удобной, иметь хорошую прочность и качественный химический состав ткани)

- Мы рассмотрели несколько составляющих **здорового образа жизни**: правильное питание, спорт, личную гигиену. Поговорим с вами о закаливании организма. Давайте **сначала для себя решим**: а для чего нужно закаливать организм? (Закаливание укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему,

благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и ускоряет обмен веществ.)

- Я предлагаю вам в парах **собрать** картинку – пазл и назвать способ закаливания.

Прогулки на свежем воздухе
Принятие солнечных ванн (Стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появления ожогов и тепловых ударов)

Прогулки босиком (Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов)

Обтирания (Мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца.

Обливания холодной водой – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обтереться сухим полотенцем. При данном способе закаливания важен индивидуальный подход и постепенность.

Контрастный душ - чередование холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм

Моржевание. (Этот вид закаливания требует ответственного и осторожного отношения. Перед **началом** процедур стоит проконсультироваться с врачом)

- Хорошее **здоровье** – это **стиль жизни**, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Заполните данные схемы.

(проверка)

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 запомни, ведь **здоровье**

В магазине не купить.

СРЕДА

**«Весь мир – футбол!» - футбольная тренировка с директором СШ №12
Зиянгировым Ильёй Дмитриевичем**

Спортивный праздник с родителями «Футбол с детства»

Цель:

Формирование мотивации у школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризация футбола как одного из средств укрепления и сохранения здоровья.

Задачи:

- Доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной-игровой деятельности.
- Закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и спортивных упражнений.
- Ознакомление дошкольников с элементами футбола;
- Формирование нравственных качеств и навыков поведения в коллективе, семье;
- Личностно - ориентированный подход в выборе наиболее подходящего вида спортивной деятельности;
- Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом.

Предварительная работа:

- Разучивание танцев и песен
- Показ презентаций и мультфильмов
- Проведение тематических бесед и занятий
- Проведение конкурсов и игр

Инвентарь: футбольные мячи, футбольные ворота, конусы и стойки

Ход мероприятия.

Дети и родители под музыку строятся на спортивной площадке.

Ведущий: мы рады приветствовать вас на празднике «День России». Сегодня предлагаю вам активно отдохнуть, принять участие в футбольных эстафетах. А открывать наш праздник будут дети.

(Песня «Россия»; танец с мячами)

Дети и родители делятся на 4 команды (команды смешанные родители и дети)

Каждой команде вручается маршрутный лист, с указанием маршрута движения по станциям.

Всего 4 станции, на каждой из которых каждая команда выполняет по 2 задания.

1 станция:

1.Эстафета «Восход-закат»: Участники строятся в 2 колонны по одному, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. По сигналу он передаёт

мяч над головой участнику, стоящему сзади. Как только мяч оказывается в конце колонны, последний участник начинает передавать мяч в начало колонны. В начало колонны мяч передают не над головой, а между ног.

2 Эстафета «Пас водящему»: Участники строятся в 2 колонны по одному, перед каждой колонной на расстоянии 2-3 метров стоит 1 игрок, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. По сигналу первый игрок кладёт мяч на землю (пол) и делает пас игроку, стоящему перед колонной, он в свою очередь возвращает мяч ответным пасом. Первый игрок передаёт мяч следующему участнику и встаёт в конце колонны.

2 станция:

1 эстафета: «Передача мяча в кругу» (1 или 2 мяча). Все встают в 1 круг и передают мяч руками по кругу, можно задействовать 2 мяча в разные стороны. По команде осуществляется передача мяча, в процессе упражнения необходимо давать команду о смене направления передачи мяча.

2 эстафета: «Не упусти мяч». Участники строятся в 2 колонны по, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. На расстоянии 3-4 метров от колонны стоит фишка. По сигналу первый участник должен ногами провести мяч до фишки (внутренним сводом стопы). От фишки он бегом возвращается в свою колонну с мячом в руках и передаёт его следующему участнику.

3 станция:

1 эстафета «Гол» Участники строятся в 2 колонны, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. На расстоянии 3-4 метров от колонны стоят ворота. Задача каждого участника по очереди забить гол в ворота.

2 эстафета «Ручеёк». Команда встаёт в колонну по одному, ноги расставлены широко. Первый игрок прокатывает мяч между ног с начала колонны в конец, последний игрок ловит его и бежит в начало колонны и т.д.

4 станция:

1 эстафета «Змейка» Участники строятся в 2 колонны, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. Перед колоннами в ряд расставлены конусы (4-5 шт.) Задача участников провести мяч змейкой между конусов вперёд и назад, и передать эстафету следующему участнику.

2 эстафета «Чей мяч быстрее?» Участники строятся в 2 шеренги, первый участник каждой шеренги держит в руках мяч. По сигналу участники обеих колонн начинают передавать мяч из начала колонны в конец и обратно. Как только мяч снова окажется в начале колонны, эстафета окончена.

Подведение итогов конкурса «Футбольный мяч».

Награждение.

Ведущий подошёл к концу наш праздник. Предлагаю красиво закрыть его весёлым танцем.

Общий танец «Мы дети твои Россия»

ЧЕТВЕРГ

«Движение – жизнь!» Костюмированная пробежка в парке Быханов сад

ПЯТНИЦА

«Витаминная азбука». Побыли в роли фармацевтов, узнали, какие витамины необходимы для поддержания здоровья.

Что такое витамины? Это - группа химических соединений, не имеющих энергетической ценности, но участвующих в регуляции процессов обмена веществ.

К витаминам относят множество различных соединений, однако все они обладают рядом схожих свойств:

- жизненно необходимы в метаболических реакциях;
- не образуются в организме и поэтому должны поступать с пищей;
- их необходимое количество достаточно мало и измеряется в миллиграммах и микрограммах;
- их недостаточность влияет на организм.

Витамины разделяют на две большие группы в зависимости от способности растворяться:

- Водорастворимые – витамины группы В, витамин С, биофлавоноиды, фолацин, пантотеновая кислота, биотин;
- Жирорастворимые – витамины Е, D, К, А и каротиноиды.

Витамины в продуктах питания

Витамин С (аскорбиновая кислота) повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям, поддерживает прочность кровеносных сосудов, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем, печени, регулирует обмен холестерина, способствует усвоению организмом белков, железа, ряда витаминов. Он должен поступать ежедневно, так как его запасы в организме малы, а расход для жизнедеятельности непрерывен.

Главные источники витамина С – овощи, фрукты и ягоды, особенно свежие. Все остальные продукты (кроме С-витаминизированных) бедны или не содержат его. Витамин С легко разрушается при нагревании, воздействии кислорода воздуха и солнечного света, длительном хранении. Даже при правильной варке пищи его теряется 50-60%, при приготовлении овощных

пюре, запеканок, котлет – 75- 90%, а при нарушении правил кулинарной обработки продуктов он почти полностью разрушается (например, при повторных нагревах заготовленных впрок блюд, варке с открытой крышкой, опускании овощей для варки в холодную, а не кипящую воду, при их переваривании). В 100 г молодого картофеля 20 мг витамина С, а через шесть месяцев хранения – 8-10 мг. Хранение овощей и фруктов в тепле и на свету, в воде после очистки ускоряет потери витамина С. Он сохраняется неплохо в некоторых консервах (перец фаршированный, зеленый горошек, икра кабачковая), лучше – в цитрусовых плодах. Суточная потребность в витамине С составляет 60-90 мг. Она резко возрастает (до 150–200 мг и более) при многих заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, почек, ревматизме, инфекциях, анемии и других заболеваниях.

Витамин В1 (тиамин) регулирует обмен: углеводов, аминокислот, жирных кислот, разносторонне влияет на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной системы. Богаты им овсяная и гречневая крупы, пшено, бобовые, свинина, печень, хлеб из муки грубого помола. Продукты из муки высших сортов, молочные продукты, овощи, фрукты, кондитерские изделия бедны этим витамином. Суточная потребность в тиамине – 1,5-2 мг, увеличивается при болезнях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических инфекциях, недостаточности кровообращения, сахарном диабете, лечении некоторыми антибиотиками.

Витамин В2 (рибофлавин) регулирует важнейшие этапы обмена веществ. Он улучшает остроту зрения на свет и цвет, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, функцию печени, кроветворение. Особенно им богаты печень, яйца, сыр, творог, другие молочные продукты, мясо, рыба, гречневая крупа, бобовые. Бедны – рис, пшено, манная крупа, макаронные изделия, хлеб из муки высших сортов, большинство овощей, фруктов и ягод. Суточная потребность в витамине В2 – 2-2,5 мг, возрастает при гастрите с пониженной секрецией желудка, хроническом энтерите и панкреатите, гепатите и циррозе печени, некоторых болезнях глаз и кожи, анемии.

Витамин РР (ниацин) входит в состав важнейших ферментов организма, участвует в клеточном дыхании, обмене белков и углеводов. Он регулирующие воздействует на высшую нервную деятельность, функции органов пищеварения, обмен холестерина, влияет на сердечно-сосудистую систему, в частности расширяет мелкие сосуды. Больше его в мясных продуктах, меньше – в рыбе. Много ниацина в крупах, бобовых, орехах, но из этих продуктов он плохо усваивается. Бедны им овощи, фрукты, ягоды.

В молочных продуктах и яйцах витамина РР мало, но много аминокислоты триптофана, из которой в организме может образоваться ниацин. Суточная потребность в нем – 15-25 мг. Она возрастает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно с поносами, болезнях печени и желчных путей, атеросклерозе и ишемической болезни сердца, сахарном диабете, приеме противотуберкулезных и других лекарств.

Витамин В6 (пиридоксин) участвует в обмене белков, жиров, холестерина и углеводов, нормализуя функции печени. Он необходим для усвоения организмом аминокислот и незаменимых жирных кислот. Его много в мясе, печени, некоторых видах рыбы, яйцах, крупах, бобовых, картофеле, мало в молочных продуктах, овощах, фруктах, ягодах. Суточная потребность в витамине В6 – 2-2,5 мг. Чем больше поступает с пищей белков, тем больше требуется витамина В6. Потребность повышается при гастрите с пониженной секрецией желудка, болезнях тонкой кишки (энтериты) и печени, атеросклерозе, недостаточности кровообращения, туберкулезе и других инфекциях, токсикозе беременных, анемии, приеме антибиотиков.

Фолатин (фолиевая кислота) необходим для нормального кроветворения. Он играет важную роль в обмене белков, положительно влияет на жировой обмен в печени. Им особенно богата печень, его много в овощах (капуста, укроп, зелень петрушки, шпинат), бобовых, крупах, твороге, сыре, яйцах. Реальным источником фолацина являются свежие овощи, так как при их варке теряется его до 90%. При варке животных продуктов он сохраняется лучше. Суточная потребность в фолацине – 0,2 мг. Она возрастает при хроническом энтероколите, после резекции желудка, гепатите и циррозе печени, приеме антибиотиков.

Витамин В12 (кобаламин) необходим для нормального кроветворения, он участвует в жировом обмене и усвоении аминокислот. Его действие тесно связано с фолацином. Источником витамина В12 являются животные продукты, особенно печень, мясо, рыба, желток яиц. Дефицит витамина В12 в организме возможен при длительном строго вегетарианском (без молока, яиц, мяса, рыбы) питании и нарушении усвоения витамина при гастрите с резко сниженной секрецией желудка, после резекции желудка или кишок, при тяжелых энтероколитах, глистных заболеваниях (широкий лентец и др.). При указанных заболеваниях потребность в витамине В12 (0,003 мг в сутки) возрастает.

Витамин А (ретинол) регулирует состояние мембран клеток и обменные процессы, в частности в коже, слизистых оболочках глаз, дыхательных

путях; повышает сопротивляемость организма к инфекциям; обеспечивает сумеречное зрение и ощущение цвета. Он поступает с пищей в виде собственного витамина А и каротина, который в организме превращается в витамин А.

Ретинол содержится в животных продуктах, особенно его много в печени животных и рыб, меньше – в молочных жирах, яйцах, икре. Каротин содержится в растительных продуктах, им богаты морковь, перец сладкий, шпинат, щавель, лук зеленый, салат, томаты, тыква, абрикосы, облепиха. Меньше каротина в других овощах, фруктах и ягодах, а также в печени, сливочном масле, сыре. Измельчение продуктов, их варка, приготовление пюре с добавлением жиров повышают всасывание каротина. Из крупно измельченной моркови усваивается 5% каротина, из мелко-натертой 20%, а при добавлении к ней растительного масла или сметаны – около 50 %; из морковного пюре с молоком – 60%. Суточная потребность – 1 мг витамина А (ретинола) или 6 мг каротина. Активность каротина и его всасывание из кишечника меньше, чем витамина А/ Потребность в витамине А возрастает при заболеваниях, нарушающих его усвоение (болезни кишечника, поджелудочной железы, печени и желчных путей), а также при некоторых заболеваниях глаз, кожи, органов дыхания, туберкулезе и других хронических инфекциях, мочекаменной болезни, плохо заживающих ранах.

Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора, способствуя их всасыванию из кишечника и отложению в костях. Он образуется из провитамина в коже под действием солнечных лучей и поступает с животными продуктами: печень рыб, жирные рыбы, яйца, источники молочных жиров. У взрослых людей дефицит витамина возникает редко, в основном при питании только за счет зерновых (крупы, хлеб) и других растительных продуктов. Суточная потребность – 100 МЕ (0,0025 мг). Она увеличивается при некоторых заболеваниях костей, их переломах, туберкулезе.

Витамин E (токоферол) предохраняет от окисления жирные кислоты мембран клеток, стимулирует деятельность мышц, влияет на функцию половых желез. Им богаты растительные масла, значительно меньше его в крупах, бобовых, шпинате, луке зеленом, яйцах, печени. Остальные продукты бедны витамином E. Суточная потребность – 12-15 мг. Она возрастает при нарушении его усвоения при заболеваниях печени (гепатиты, циррозы), поджелудочной железы, тонкой кишки, а также при атеросклерозе и ишемической болезни сердца, в климактерическом периоде. Витамин E разрушается при прогоркании жиров и под действием солнечных лучей, что следует учитывать при хранении растительных масел.

При недостаточном поступлении витаминов с пищей могут развиваться

нарушения пищевого статуса и патологические состояния – гиповитаминозы и авитаминозы. Причинами развития подобных состояний могут быть:

- Низкое содержание витаминов в пище, в том числе при разрушении витаминов в продуктах питания при кулинарной обработке и хранении.
- Повышенная потребность в витаминах, обусловленная их дополнительным использованием в защитно-адаптационных механизмах в условиях чужеродной нагрузки (экологического или производственного характера), при беременности, лактации, ряде заболеваний.

Нарушение всасывания и метаболизма витаминов, при различных заболеваниях пищеварительной системы или из-за присутствия в желудочно-кишечном тракте витамин-конкурирующих веществ, природных сорбентов, пищевых волокон.

СУББОТА

«Овощи и фрукты – витаминные продукты!» - беседа о правильном питании. Приготовление правильного фруктового салата.

Сценарий

Цель: закрепить знания детей о фруктах и способах их приготовления. Познакомить детей с процессом приготовления холодного блюда - фруктовый салат.

Задачи

Развивающие: развивать память, мышление, внимание, наблюдательность; формировать у детей умения и навыки необходимые для приготовления салата; развивать мелкую и общую моторику, координацию движения, вкусовые качества.

Воспитательные: воспитывать желание помогать взрослым, поощрять выполнение трудовых поручений; получать радость от совместного труда и выполненной работы.

Обучающие: расширять и уточнять знания детей о фруктах, формировать у детей навыки пользования столовым ножом, кухонной доской; формировать умение соблюдать правила техники безопасности во время работы; закреплять навыки самообслуживания.

Предполагаемый результат: дети закрепят названия фруктов, цвет, форму, размер, вкус. Познакомятся с процессом приготовления фруктового салата.

Методы и приемы:

1. Наглядный (корзина с фруктами)
2. Словесный (рассказ воспитателя, беседы, вопросы, загадки)
3. Практический (изготовление фруктового салата).

Словарная работа: увеличение активного словаря (существительными, прилагательными, глаголами) по теме «фрукты», введение в активный словарь обобщающего слова «фрукты»

Предварительная работа: Знакомство детей с различными салатами; отгадывание загадок о фруктах. Беседа, «Какие фрукты вы знаете?»; «Чем полезны фрукты и зачем они нужны?». Объяснение правил техники безопасности пользования ножом. Показ нарезания продуктов; дидактические игры «Овощи, фрукты», «Кто, чем работает», "Режем овощи и фрукты", «Угадай на вкус»; «Чудесный мешочек»; «Угадай на ощупь»; «С какого дерева плод».

Демонстрационный, раздаточный материал: Фартуки и косынки для детей и воспитателя. Кухонные доски и столовые ножи, миска для салата, порционные тарелки, столовые приборы, поднос. Корзинка с фруктами - муляжами. Дидактические игры. Фрукты: яблоки, груши, бананы, мандарины. Для заправки салата – йогурт. Музыкальный центр и записи классической музыки для детей

Ход:

- Ребята посмотрите, у меня корзинка, а в ней загадки, давайте их отгадаем

Упражнение «Что в корзине»

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

Любят меня детки. (*Яблоко*)

- Правильно, это яблоко. Яблоко красное (зеленое, сочное, сладкое, вкусное.

2. Что за фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож. (*Груша*)

- Груша сладкая. Груши бывают желтого и зеленого цвета. Груши, как и все фрукты, содержат витамины.

3. Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растет.

А на вкус кислейший он.

Как зовут его? (*Лимон*)

- Лимон желтого цвета, кислый на вкус, с лимоном пьют чай, чтобы не заболеть. В лимоне содержится витамин С.

4. Знают этот фрукт детишки,

Любят, есть его мартышки.

Родом он из жарких стран.

Высоко растет. (*банан*) - Банан желтого цвета, на вкус сладкий.

5. Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся. (*Фрукты*)

- Фрукты растут в саду. Во всех фруктах содержатся витамины, поэтому они очень вкусные и полезные.

А как вы думаете, для чего нам нужны эти витамины? (Ответы детей).
Фрукты перед едой обязательно нужно тщательно мыть.

- Молодцы ребята! Вы отгадали все загадки, но мне очень хочется с вами еще поиграть.

Игра "Соберем фруктовый пазл", Игра "Сортировка фруктов по цвету"
Игра "Найди такой же" (Показываю картинку, дети называют, находят муляж)

Практический этап:

- Сегодня мы научимся готовить фруктовый салат. Я буду поваром, а вы станете моими помощниками – поварами. Нам придётся пользоваться ножами.

- Дети, хочу вам напомнить, что ножом необходимо пользоваться осторожно. Как вы думаете, почему? Нож, какой? (Ответы детей).

- Давайте вспомним правила при работе с ножом:

- в рот его не брать;

- с ножом не играть;

- в стороны не размахивать;

- работать осторожно. (*Воспитатель обобщает ответы детей*)

- Нож передают лезвием к себе, режут им только на кухонной доске, нож берут только после того как скажу «Приступить к работе». Нарезают фрукты на доске и кладут в миску. Пользоваться ножом необходимо очень осторожно, чтобы не порезаться.

- Предлагаю подготовить пальчики для работы.

Пальчиковая гимнастика «Будем мы варить компот»:

- Будем мы варить компот (*имитируем мытье рук*)

Фруктов нужно много. Вот. (*Пальчики сжимаем и разжимаем*)

Будем яблоки крошить, (*Ладонью имитируем нарезание*)

Грушу будем мы рубить. (*Ладонью имитируем нарезание*)

Отожмем лимонный сок, (*Кулачки сжимаем и крутим*)

Слив положим и песок. (*Пальчиками показываем щепоть*)

Варим, варим мы компот, (*Мешаем пальчиком на ладошке*)

Угостим честной народ. (*Разводим руки в стороны*)

- Теперь наши пальчики готовы к работе, а как вы, ребята, думаете, что ещё нужно повару сделать перед работой? (*Ответы*)

- Правильно, нужно надеть фартуки, косынки и обязательно вымыть руки с мылом. (*Дети моют руки, и надеть фартуки и косынки*)

- Ребята, фрукты я помыла заранее. Теперь их нужно почистить, затем нарезать, сложить в миску, перемешать, заправить и выложить в салатник.

- Предлагаю приступить к работе (*Включаю негромкую музыку*).

Рефлексивно-оценочный этап:

- Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили? (*о фруктах*) Что мы приготовили? (*фруктовый салат*)

- Скажите мне, пожалуйста, а что больше всего вам понравилось и запомнилось сегодня? (*ответы детей*).

Всем приятного аппетита.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

«Ночные «Лигры» - посетили тренировку команды «ЛИГРЫ» из ночной хоккейной лиги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключительный этап проекта условный, так как ребята и взрослые планируют регулярно устраивать подобные «Недельки здоровья».