

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующей
МБДОУ «Детский сад «Алёнушка»
с. Золотая Долина
от 02.11.2023 № 57

План мероприятий «Неделя здорового питания»

В целях формирования у воспитанников и их родителей знаний о необходимости сохранять и укреплять свое здоровье, важности правильного и полноценного питания в дошкольном возрасте, как составляющей здорового образа жизни в нашем дошкольном образовательном учреждении с 7 по 10 октября 2023 года прошла «Неделя здорового питания».

Цель мероприятия:

1. Формирование у дошкольников представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.
2. Вовлечение родителей в образовательное пространство детского сада посредством информационно – телекоммуникационной сети «интернет».

Задачи мероприятия:

1. Развитие у детей интереса к познанию окружающего мира.
2. Ознакомление детей с полезными свойствами овощей, фруктов, витаминов и их значением для организма человека.
3. Создание условий для поощрения и поддержания детской инициативы, сотворчества детей и взрослых.
4. Способствовать формированию у родителей потребности в частом общении с детьми, оказывать им практическую помощь в организации знаний с детьми в кругу семьи, в развитии способности видеть мир глазами ребенка.

Участники мероприятия: сотрудники учреждения, воспитанники МБДОУ, родители.
Сроки проведения: 7.11.2023– 10.11.2023 г.

Актуальность: Питание детей – это одна из тем, которая всегда волновала родителей. Родители очень внимательно следят за тем, чем кормят детей в детском саду, дошкольное учреждение не меньше заботы и внимания уделяет питанию своих воспитанников. В МБДОУ «Детский сад «Алёнушка» с. Золотая Долина был разработан план мероприятий «Неделя здорового питания». целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей, пропаганда здорового питания среди детей и родителей и создание условий для формирования знаний о правилах правильного питания в нашем дошкольном образовательном учреждении.

Виды детской деятельности: игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, продуктивная, музыкально-художественная, трудовая, чтение художественной литературы.

Предварительная работа: Рассматривание плакатов с изображением овощей и фруктов; муляжей овощей и фруктов; свежих овощей и фруктов; вареных для салата, кухонного инвентаря; беседа о пользе овощей и фруктов; стихов, загадок про овощи и фрукты. Подбор литературы о продуктах питания и здоровье. Обогащение предметно-пространственной среды в группе.

План мероприятий

		Ответственные
<i>Работа с детьми</i>		
Образовательная деятельность	«Хлеб - главный продукт», «Каша – пища наша» «Вкусно и полезно всем»	Воспитатель
	Рассматривание кулинарных книг, изучение состава блюд (каша, суп, компот и т.д.)	Воспитатель
Опыты	Кока-колой	
Игровая деятельность	«Супермаркет» (Хлебобулочный магазин, Молочный отдел)	Воспитатель
Сюжетно ролевая игра	«Повар»	
Подвижные игры	«Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде», «Съедобное - не съедобное»	Воспитатели
Дидактическая игра	«Узнай на вкус» «Волшебный мешочек», «Узнай по описанию», «Что где растет», «Где живут витамины». «Что растет на грядках». «Есть у нас огород»	Воспитатели
Пальчиковые игры	Пальчиковые игры: «Капуста», «Варим, варим мы компот» (фрукты), «Каша».	Воспитатели
Беседы	«Здоровая пища». Рассматривание хлебобулочных изделий. «Витамины всем нужны, они полезны и важны»	Воспитатели
Мастер-класс	«Делаем полезный салат из фруктов» (стар гр)	воспитатели
<i>Работа с родителями</i>		
Консультации	«Все о правильном питании» (ср. группа) «Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте» (мл. группа) «Витамины каждый день» (ст. группа)	воспитатели
Памятка	«Какие фрукты наиболее полезны детям» «Какие овощи нас лечат»	Ст. воспитатель
Папка передвижка	«Рациональное питание детей»	Медсестра , воспитатели
Анкетирование	«Питание в семье»	Ст. воспитатель
<i>Работа с педагогами</i>		
Конкурс	Полезные коктейли - рецепты коктейлей из молока	Старший воспитатель
Консультации	- «Режим питания в ДОУ – почему его нужно соблюдать» - «Это следует знать».	Медсестра

**Список художественной литературы для детей дошкольного возраста
на тему: «Правильное питание»**

1. З. Александрова « Большая ложка»
2. Е. Благина « Про малину»
3. В.Ковальчук « Сказка о здоровом питании»
4. А.Карандашова « За ужином»
5. С.Михалков « Про девочку, которая плохо кушала»
6. Н.Носов « Мишкина каша»
7. Ю.Тувим « Овощи»
8. Э.Успенский « Дети, которые плохо едят в детском саду»
9. А.Барто « Девочка чумазая»
10. Я.Аким « Мыло» стихи
11. Е.Благина « Банька» стихи
12. Ш.Галиев « Витаминные буквы»; « Находка с загадкой»
13. Н.Кончаловская « Про овощи»
14. М.Безруких, Т. Филиппова, А.Макеева « Разговор о правильном питании»
15. Н.Волкова « Познакомься с кабачком»
16. Н.Носов « Огурцы»
17. Э.Хогарт « Мафин и его знаменитый кабачок»
18. Русские народные сказки «Репка», «Вершки и корешки», «Мужик и медведь», «Лиса и журавль»
19. В.Катаев « Дудочка и кувшин»
20. В.Сутеев « Мешок яблок»
21. Л.Толстой « Косточка», « Сажал старик яблони»
22. И.Токмакова « Каша»
23. З.Александрова « Вкусная каша»
24. Э.Мошковская « Маша и каша»
25. М. Пляцковский « Кому что нравится»
26. В.Осеева «Печенье»
27. Русская народная сказка « Горшочек каши»
28. К.Чуковский «Федорино горе»
29. А. Усачев « Пудинг»
30. О.Сердобольский « Бублик»
31. Братья Гримм « Сладкая каша»
32. В.Драгунский « Куриный бульон»
33. Л.Фадеева «Салат»
34. Н.Хрущева Средневековые стихи для улучшения аппетита
35. А.Усачев « Компот»
36. Серия « Здоровое питание детей» Сказки «Овощи – целители»; « Фруктовые сказки»;
37. Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду»

Эксперимент 1

Доказать, что чипсы жирные.

Положите большой чипс на бумагу и согните его пополам, раздавив его на сгибе бумаги.

Теперь уберите кусочки чипсов на тарелочку и посмотрите бумагу на свет.

Бумага покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы жирные. Чем больше жира содержит продукт, тем больше размер пропускающего свет пятна.

Определить содержание крахмала в чипсах.

Возьмите 2-3 чипсы и перенесите кусочки в чашку. Для этого эксперимента необходимо налить в чашку 1-2 мл дистиллированной воды и добавить 2-3 капли йода.

Можно заметить ярко синее окрашивание раствора и самого кусочка, что говорит нам о большом содержании крахмала в данном продукте.

Сам по себе крахмал не опасен, но если есть чипсы в большом количестве и каждый день, крахмал начнет накапливаться в организме и человек начнет толстеть. А еще что хуже привести к неизлечимым заболеваниям.

Эксперимент 2

«Кока – кола»

Так пить Кока-Колу или не пить?

Влияние «Кока-колы» на яичную скорлупу (опыт подготовлен заранее).

Давайте узнаем, правда ли, что «Кока-Кола» опасна для наших зубов? По своему составу яичная скорлупа похожа с нашими зубами. За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает вещество – кальций. Ребята вспомните, что мы делали с вами на прошлом занятии. Ответы детей: мы в один стакан налили «Кока-Колу», а в другой – воду. В оба стакана положили куриные яйца. Воспитатель: Теперь возьмите лупы и внимательно рассмотрите, как изменилась скорлупа у яиц. Какой вывод мы можем сделать?

Эксперимент 3.

Влияние «Кока-колы» на металлические предметы.

Для следующего опыта нам понадобятся ржавые или тусклые металлические предметы: выбирайте, тут есть монеты, скрепки. В мисочку с «Кока – Коллой» положите ваш предмет. Немного подождем.

А пока веселая музыка приглашает нас на физкультминутку.

Физкультминутка. Ребята давайте вернемся к нашему эксперименту. Как вы думаете, что произошло с предметами? (предположения детей). Теперь...., вытащи свою монетку и потри ее тряпочкой (дети достают предметы из напитка и трут тряпочкой). Что стало с ржавой монеткой? Посмотри на нее через лупу. (Монетка посветлела, заблестела). А что у тебя произошло со скрепкой, Вера? (Скрепка стала как новая.) Какой вывод можно сделать после этого опыта? (Ответы детей). Мы сделали правильный вывод, ведь если «Кока-Кола» с легкостью удаляет ржавчину, то она так же легко может разъесть стенки нашего желудка.

Эксперимент 4. «Кока-кола» как моющее средство.

Я слышала, что «Кока-Колу» можно использовать как моющее средство. Сейчас мы с вами это проверим. А справится ли «Кола» с налетом от крепкого чая? Вот кружка из-под чая, попробуем отмыть ее водой. Возьми, Карина чашку и пополоскай ее водой налет исчез? (Нет.) А теперь Ксюша нальет в эту кружку «Кока-Колу» и немного поболтает ее в

кружке. Посмотрите, что получилось. Следы от чая пропали. Какой вывод сделаем? (Ответы детей). Правильно, если «Кока-Кола» выводит налёт от заварки, может ли она причинить вред нашему организму?

Эксперимент 5. «Кока-кола» и «ментос». А этот опыт мы проведем с вами вместе. Смотрите, я беру бутылку «Кока-Коль», открываю ее и кладу под крышку три конфеты «Ментос», затем резко откручу крышку... Ой, что произошло? («Кола» высоким пенным фонтаном брызнула в разные стороны).

Да, с некоторыми продуктами «Кока-Кола» не совместима и вступает в химическую реакцию, похожую на маленький взрыв. Только представьте, что этот взрыв может произойти в вашем желудке!

Опыт 6. Мы взяли конфетки «скитлс», положили их по кругу в тарелочку, и налили молока. Практически сразу же молоко окрасилась разными цветами.

Вывод: яркие красочные конфетки содержат пищевой краситель, действует как сильный аллерген, особенно сильно воздействует на людей, страдающих от астмы.

Опыт 7 Меняем цвет капусты

Приготовьте вместе с ребенком салат из тонко нашинкованной краснокочанной капусты, перетертой с солью, и полейте его яблочным уксусом (лимонным соком) с сахаром. Понаблюдайте, как капуста из фиолетовой превратится в ярко-красную. Это влияние уксусной кислоты.

Однако по мере хранения салат опять может стать фиолетовым или даже посинеть. Происходит это потому, что постепенно уксусная кислота разбавляется капустным соком, концентрация ее понижается и окраска красителя краснокочанной капусты меняется. Вот такие превращения.

Для педагогов

<http://dou.resobr.ru/> — Справочник руководителя дошкольного учреждения

<http://www.udou.ru/> — Управление дошкольным образовательным учреждением

<http://dovosp.ru/> — Дошкольное воспитание

http://dovosp.ru/j_mr/ — Музыкальный руководитель

http://dovosp.ru/j_zd/ — Здоровье дошкольника

<http://www.vdou.ru/> — Воспитатель ДОО

<http://www.logoped-sfera.ru/> — Логопед

<http://www.doshped.ru/pril/> — Оснащение педагогического процесса (приложение к Дошкольной педагогике)

<http://vospitatel.resobr.ru/> — Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения

<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=7&r=8&s=25> — Журнал «Обруч»

<http://dob.1september.ru> — журнал «Дошкольное образование»

<http://festival.1september.ru/> — Сайт «Фестиваль педагогических идей. Открытый урок»

<http://pochemu4ka.ru/publ/zagadki/285> — «Почемучка»

<http://tanja-k.chat.ru/> — Материалы в помощь работникам, воспитателям, инструкторам по физической культуре, методистам ДОО (на сайте представлены : картотека подвижных игр, материалы по физкультурно-оздоровительной работе в дошкольных учреждениях, считалки, загадки, стихи, пословицы, поговорки, кроссворды)

<http://ivalex.vistcom.ru/> — Сайт для работников дошкольного образования (на сайте представлены методические разработки, консультации для воспитателей, занятия с детьми, основы безопасности, нормативная документация ДОО, материалы по вопросам здоровья малышей, игры с обучением, сказки, песенки, потешки).

<http://www.tigrulki.ru/> — Всестороннее развитие детей с помощью игр и игрушек. Разнообразные игры и методические рекомендации по занятиям с детьми, использование развивающих материалов: головоломок, мозаик, конструкторов.

<http://vscolu.ru/> «Подготовка к школе» (на сайте представлены разнообразные конспекты, ребусы, раскраски для использования на занятиях и самостоятельной детской деятельности).

<http://ourkids.ru/> «Наши детки» (большое количество практического материала для всестороннего развития ребенка. Весь материал подготовлен с учетом особенностей

малышей дошкольного и младшего школьного возраста, в игровой форме, не требует большого количества дорогих пособий и вполне доступен для занятий дома).

<http://doshvozrast.ru>/ Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье. Материалы для воспитателей — методическая работа, работа с родителями, конспекты, игры, оздоровительная работа, праздники.

<http://razumniki.ru/> «Раннее развитие детей». Сайт содержит разнообразную информацию о воспитании и обучении детей от самого рождения.

<http://www.logoped.ru/> Логопед.ру. Электронный портал логопедов и дефектологов, всё о развитии и коррекции речи детей и взрослых.

<http://kuzminaalena.blogspot.ru/> Методическая работа в детском саду. Предназначен для заведующих, заместителей руководителя, старших воспитателей, воспитателей, специалистов детского сада, родителей и просто интересующихся.
<http://vosпитatel.com.ua/> «Воспитатель».

<http://dohcolonoc.ru/> «Дошколёнок.ру» (портал для воспитателей и педагогов).

<http://nsportal.ru/detskii-sad> Социальная сеть работников образования.

<http://doshkolniki.org/> Дошкольники.org (Дошкольное воспитание, дошкольное обучение, дошкольная психология).

http://tvoikalendar.ru/oformlenie_doy Оформление детского сада. На сайте представлены: папки-передвижки, раскраски для детей, шаблоны и многое другое.

<http://vzroclyeideti.ru/> Взрослые и дети. Сайт для детей и родителей (папки-передвижки, оформление групп, раскраски, фоторамки, подвижные игры)

<http://vsegdaprazdnik.ru/> Всегда праздник. На сайте представлены: папки-передвижки, раскраски для детей, шаблоны, сценарии, оформление ДОО.

<http://www.maaam.ru/> МАААМ. Ru Все для воспитателей: учебные планы, конспекты, игры, конкурсы, новаторские методические разработки. Примеры оформления стенгазет

<http://detsadik.my1.ru/> Сайт «ДЕТСАД. RU» Полезный для воспитателей, нянь, родителей, бабушек и дедушек дошколят ресурс. На нем можно найти разработки занятий с детьми, советы детского психолога, педиатра, логопеда. На сайте представлены статьи не только отечественных, но и зарубежных специалистов в педагогике и детской психологии.

<http://skyclipart.ru/detsad/> SkyClipArt.ru

<http://eor-np.ru/> «Развитие электронных образовательных Интернет-ресурсов». Это сайт нового поколения, включены культурно-познавательные сервисы, системы дистанционного общего и профессионального обучения (e-learning), в том числе для использования людьми с ограниченными возможностями здоровья.

<http://detsadd.narod.ru/> Воспитатель. Сайт Воспитатель ориентирован на воспитателей детских садов и молодых родителей. На страницах сайта собрано множество познавательных статей, полезных советов и рекомендаций.

<http://vds.rusobr.ru/> Виртуальный детский сад. Виртуальный детский сад – сетевой многофункциональный комплекс, направленный на методическую, информационную, консультационную и коммуникационную помощь всем тем, кто имеет детей дошкольного возраста, кто работает в детском саду, кто руководит детскими садами.

<http://detsadclub.ru/> ДЕТСАДКЛУБ.РУ. На сайте представлены конспекты занятий, методические наработки, материалы работы с родителями, игры, стихи, мастер-классы.

<http://kinder-planet.ru/> Kinder-planet. Сайт для воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

<http://doshkolniki.com/> Дошкольники. Сайт для детей, родителей, педагогов. На сайте много полезной информации для детей и родителей. Детские песни, детские кроссворды, стихи для детей, мультфильмы для детей, обучение для дошкольников, игры.

Для детей и родителей

<http://www.solnet.ee/> детский портал «Солнышко». Материалы, для родителей, загадки, сценарии праздников, сказки, поделки.

<http://doshkolnik.ru/> Дошкольник.ру — сайт для семьи: для отцов, матерей и детей. Сайт о том, как воспитывать ребенка, как научиться находить с ребенком общий язык. Стихи, сказки, умные задачки, игры, фокусы, головоломки, тесты, детские песни, познавательные статьи и многое другое. Более 10000 статей на всевозможные детские темы!

<http://detskiysad.ru/> ДЕТСКИЙ САД.РУ. Портал ориентирован на молодых родителей, прежде всего на мам. На страницах сайта собрано множество познавательных статей, полезных советов и рекомендаций, ответы на самые разные вопросы, возникающие в молодых семьях, по самым различным темам — от развития и воспитания детей до рецептов приготовления кулинарных блюд.

<http://www.myltik.ru/index.php?topic=news> Мультик. Сайт для детей и родителей.

<http://www.teremoc.ru/> Теремок. Сайт для родителей и их детей. Можно вместе с ребенком учиться, играя в детские игры, веселиться, смотреть мультфильмы, разгадывать загадки и ребусы.

http://www.skazochki.narod.ru/index_flash.html Детский мир. Песни, мультфильмы, сказки.

<http://www.cofe.ru/read-ka/> Почитайка. Детский сказочный журнал.

<http://allforchildren.ru/> Все для детей. Сайт для родителей и детей: детские игры, загадки, колыбельные песенки, потешки, скороговорки, считалки, раскраски, ребусы, детские картинки, тесты для девочек и мальчиков, поделки из разнообразных материалов, занимательные задачи, стихи.

<http://kladraz.ru/> Кладовая развлечений

<http://www.igraemsa.ru/> Играемся. Игры на общее развитие ребёнка, игры на внимание и память, логику и мышление, различные раскраски, паззлы, ребусы, загадки, головоломки, а также многие другие интересные задания. Сайт для детей и родителей.

<http://1001skazka.com> 1001 сказка. Сайт, посвященный нашим детям, и нам — тем детям, что никогда не повзрослеют, сколько бы лет им не было... ПЕСНИ из мультфильмов, из сказок, просто песенки для детей из уходящей эпохи. И СКАЗКИ — сказки со старых виниловых пластинок, теперь уже немодных, забытых, ненужных... Детские СТИХИ, озвученные профессиональными актерами или самими авторами. Послушайте их еще раз — и обязательно дайте послушать своим детям.

<http://koshki-mishki.ru/> Кошки-Мышки (детский развлекательно-развивающий сайт)

<http://pustunchik.ua/> Детский сайт «Пустунчик»

<http://www.umniki21.ru/> Умники.21 (сайт для детей и их родителей). Портал «Умники 21» представляет разносторонние развивающие упражнения для детей дошкольного возраста.

<http://www.orljata.ru/> Орлята — детский портал (развивающие игры, сказки, мультики)

<http://www.poznauka.ru/> Познай-ка (Учимся вместе — Учимся играя). Развивающие игры, раскраски, аппликации и многое другое!

<http://lohmatik.ru/> «Лохматик». Лохматик — это сайт для родителей, воспитателей, педагогов, то есть тех, чья жизнь или работа так или иначе связана с детьми — маленькими или постарше, тех, кто думает про развитие детей, играет с ними или учит их чему-нибудь. На сайте собраны различные развивающие игры для детей, задания, раскраски, упражнения, интересная информация, то есть все то, что может оказаться нужным и полезным вам и вашим детям. Здесь вы найдете большое количество материалов на тему «развитие детей».

<http://okoshechko.ucoz.org/> Окошечко. Сайт для дошкольников и их родителей.

<http://www.kindereducation.com/> «Дошколенок». Электронный журнал для детей и родителей. Материалы на его страницах собраны по тематическим разделам: развитие речи, веселая математика, развитие интеллекта и логики, здоровье детей.