**«ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

**Сценарий дня здоровья в МБДОУ д/с «Лесная поляна»**

**(старшие и подготовительные к школе группы)**

**Участники:** Ведущий, Простуда, Доктор Айболит, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада, узкие специалисты, родители (анкетирование).

**Место проведения праздника:** физкультурный зал, музыкальный зал, групповые ячейки, медпункт, площадки.

**I часть**

**8.15**

Общий сбор старших и подготовительных к школе групп в физкультурном зале.

Звучит музыка «Спортивный Марш», автор Лебедев-Кумач, композитор И.Дунаевский.

Дети входят в зал, шагают под марш, друг за другом, образуя круг. Затем становятся каждый со своей группой.

**Ведущий:** Сегодня у нас, ребята, праздник - «День здоровья».

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

**Дети:** Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.

**Ведущий:** Правильно, ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять.

**На большом экране транслируется презентация весёлой гимнастики «Солнышко лучистое» под музыку. Дети выполняют зарядку вместе с воспитателями.**

Неожиданно появляется «Простуда»

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала, а на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда:** Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам оттуда.

( показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда**: Как подую я  на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу

И микробом награжу.

**Ведущий:**Ничего Простуда, у тебя не получится. Наши дети каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

**Ответы детей.**

**Стук в дверь.**

**Ведущий.**

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор …

**Дети.** Айболит!

**Входит Доктор Айболит.**

**Доктор Айболит**: Здравствуйте, ребятки!

Доктора вызывали?

Я Доктор Айболит.

У кого чего болит?

**Ведущий:**Здравствуй, Доктор Айболит! Ничего у нас не болит. Мы сегодня утром делали зарядку, и к нам примчалась Простуда. Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк. Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки.

**Простуда:** Ой! А я не верю им Доктор Айболит, мне кажется, что они не знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми!

**Доктор Айболит:** Ребята, давайте докажем Простуде что мы не хотим болеть, а хотим быть здоровыми!

**Ведущий:**  Сейчас все группы отправятся на завтрак. Сегодня завтрак с особыми спортивными витаминами, и его нужно съесть всем. После завтрака вам предстоит пройти испытания по станциям «Здоровья». Вы посетите станцию «Чистюлькино», «Аппетитную», «Массажную», станцию «Героев спорта Кубани», «Спасайкино», «Лечебную травку», «Казачью» и станцию «Спортивную». Каждая группа получает маршрутный лист, в котором будут отмечаться баллы за правильное выполнение испытаний. А потом мы дружно пойдем гулять на улицу. Ведь прогулка тоже полезна для здоровья.

**Простуда:** Ну что ж ребята, смотрите если кто-нибудь сделает ошибку или ничего не знает, того я точно простужу, ведь я простуда! Будете кашлять, и чихать, или еще хуже лежать с температурой дома!

**Доктор Айболит**: Ну, уж нет,  Простуда, ребята все знают о здоровье, и тебе не удастся их заразить, правда, ребята?

**Ответ детей**: да!

Все отправляются по группам. Перед завтраком воспитатель напоминает о необходимости гигиенических процедур. Педагог рассказывает о пользе продуктов, которые предложили детям сегодня на завтрак.

*Затем дети проходят каждую станцию совместно с воспитателем и выполняют различные задания, отвечают на вопросы и т.д. Маршрутные листы прохождения станций прилагаются. (*Приложение 1)

**Схема прохождения станций:**

**«Пчёлки»**

1.Массажная

2.Спортивная

3.Герои спорта

4.Казачья

5.Аппетитная

6.Спасайкино

7.Лечебная травка

8.Чистюлькино

**«Светлячки»**

1.Спортивная

2.Массажная

3.Чистюлькино

4.Аппетитная

5.Лечебная травка

6.Герои спорта

7.Спасайкино

8.Казачья

**«Подсолнушки»**

1.Чистюлькино

2.Казачья

3.Массажная

4.Спортивная

5.Спасайкино

6.Лечебная травка

7.Герои спорта

8.Аппетитная

**«Радуга»**

1.Герои спорта

2.Чистюлькино

3.Казачья

4.Спасайкино

5.Спортивная

6.Массажная

7.Аппетитная

8.Лечебная травка

**«Колокольчики»**

1.Аппетитная

2.Спасайкино

3.Лечебная травка

4.Герои спорта

5.Массажная

6.Чистюлькино

7.Казачья

8.Спортивная

**«Звёздочки»**

1.Казачья

2.Аппетитная

3.Спасайкино

4.Лечебная травка

5.Герои спорта

6.Спортивная

7.Чистюлькино

8.Массажная

На станциях проводятся викторины, создаются проблемные ситуации, а также с детьми проводятся спортивные состязания.

**1.Станция «Казачья»:** 1.Викторина «Кубанские знатоки»:

- как называется казачье жилище? (курень, хата)

- кто лучший друг казака с детства? (конь)

- объясните смысл пословиц: «Тэрпи казак, атаманом будешь?», «Конь казаку лучший друг», «Казак и в беде не плачет»

2. Проводятся подвижные кубанские игры «Напои коня», «Сбей кубанку». Станция находится в группе «Колокольчики», мероприятие проводит воспитатель.

 **2.Станция «Аппетитная»:** Беседа о правильном питании, о фруктах, овощах, полезных продуктах. Игра «Угадай по запаху и на вкус овощи и фрукты». Станция находится в группе «Подсолнушки», мероприятие проводит воспитатель.

**3.Станция «Спасайкино»:** Беседа о первой помощи пострадавшим. Игра «Окажи первую помощь пострадавшему» (обработать рану зелёнкой, наклеить пластырь, перебинтовать рану). Станция находится в медпункте, мероприятие проводит медицинская сестра.

**4.Станция «Лечебная травка»:** Беседа о пользе лечебных трав, рассматривание иллюстраций лечебных трав. Предложить детям рассмотреть сухие травы, понюхать их аромат, дегустация ароматного травяного чая с мёдом. Станция находится в группе «Пчёлки», мероприятие проводит воспитатель.

**5.Станция «Герои спорта Кубани»:** Беседа о героях спорта Кубани с использованием презентации. Станция находится в группе «Светлячки», мероприятие проводит воспитатель.

**6.Станция «Спортивная»:** Проводятся игры с детьми старшей группы «Чьё звено быстрее соберётся», «Гуси-лебеди», «Стройка». Игры с подготовительными группами: «Эстафета с обручами», «Чей отряд быстрее переправится», «Эстафета с мячами». Станция находится в физкультурном зале, мероприятие проводит инструктор физической культуры.

**7.Станция «Чистюлькино»:** Беседа с детьми о гигиене человека.

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? (*рассуждения детей)* Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. (*ответы детей*)

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? (*ответы детей*)
Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже паши друзья!

А представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Дети, как вы думаете, что такое режим? (*суждение детей*). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы.

Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

**Режим дня** — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимся, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

Игра «Угадай, что я делаю» (имитация выполнения гигиенических процедур)

Игра " Разложи по порядку"

Описание игры:

Ребята по одному и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. (*По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость* *выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д*.) Станция находится в группе «Звёздочки». Мероприятие проводит воспитатель.

**8.Станция «Массажная»:** Самомассаж активных точек: Вымыть руки (приготовить бумажные полотенца.)

Самомассаж лица.

Ручки растираем и разогреваем.

И лицо своим теплом мы умываем.

Грабельки сгребают все плохие мысли,

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

Их вперёд сгибаем, тянем вниз за мочки,

А потом уходим пальцами на щёчки.

Щёчки разминаем, чтобы надувались.

Губки разминаем, чтобы улыбались.

Мы теперь утятки, клювики потянем.

Разомнём их мягко, не задев ногтями.

Уголками губ мы щёчки поднимаем.

А потом от носа вниз к губам спускаем.

Губки пожуём мы, шарики надуем.

И губами вправо-влево потанцуем.

Мы язык за губку заворачиваем

И другим кулачком покалачиваем

Тянем подбородок и к ушам щипаем

А потом по шее ручками стекаем.

Станция находится в группе «Радуга». Мероприятие проводит воспитатель.

После прохождения всех станций дети идут на прогулку и играют в подвижные игры по возрасту:

**Хоровод подвижных игр на улице:**

**Старшие группы:**

**«Удочка»**

Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середину круга с верёвкой в руках.

Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

**«Мышеловка»**

Дети распределяются на 2-е группы. Одна образует круг- мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки, идут по кругу вправо (влево, приговаривая:

 Ах, как мыши надоели,

 Развелось их просто страсть.

 Всё погрызли, всё поели,

 Всюду лезут, вот напасть.

 Берегитесь же, плутовки,

 Доберёмся мы до вас.

 Вот поставим мышеловки,

 Переловим всех за раз!

 По мере произнесение слов дети –мыши вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки детей, идущих по кругу, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается- дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг – мышеловка увеличивается. Игра повторяется.

**«Мы весёлые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки тоже проводится черта. Сбоку от детей, примерно посередине между линиями находится ловишка. Дети хором произносят текст:

Мы весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющй пересёк черту, считается пойманным и садится на скамейку.

**Подготовительные к школе группы:**

**«Охотники и утки»**

Дети делятся на две команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.

**«Хитрая лиса»**

Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает детям закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребёнка – он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лис, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» после трёхкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь! И хочу вас всех съесть!» все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» все играющие встают в круг, и игра возобновляется.

**«Цепи кованые»**

Дети делятся на две команды, выстраиваются в шеренги, сцепляя руки, по обе стороны площадки. Одна шеренга произносит хором: «Цепи, цепи, кованные. Кто вас наковал?» Дети другой шеренги называют имя ребёнка, который старается разбить шеренгу.

**«Баба Куца»**

Выбирается считалкой «баба Куца», встаёт в середину круга. Дети хором задают бабе вопрос, а она отвечает им:

- Баба Куца, где стоишь?

- На камне.

- Баба Куца, что продаёшь?

- Квас!

- Лови мух, а не нас!

Дети разбегаются по площадке, а баба их ловит. Когда баба поймает 3-4 детей, игра возобновляется.

**III часть**

После проведения закаливающих и гигиенических процедур:

1. Дети подготовительных к школе групп совместно с воспитателями и младшими воспитателями в группах принимают участие в приготовлении и дегустации «ВИТАМИННЫХ САЛАТОВ» (салаты фруктовые или овощные).
2. Дети старших групп собираются в физкультурном зале для проведения спортивного развлечения «Весёлые старты».
3. Беседа с детьми старших и подготовительных групп «Здоровый образ жизни – основа для здоровья»
4. Самостоятельная двигательная активность. Предложить детям мячи, обручи, скакалки.

**Спортивный досуг для старшего возраста «Веселые старты».**

**Форма одежды** – спортивная. Дети старших групп заранее делятся на команды и придумывают название. В группах готовятся эмблемы для команд.

**Оборудование:** Атрибуты для игр, эстафет, эмблемы, магнитная доска для подведения итогов, протоколы для жюри, награды участникам.

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. У нас сейчас пройдут веселые старты, которые укрепят ваши мышцы и поднимут вам  настроение.

Но сначала веселая разминка. (Под музыку проводится разминка)

Далее идет представление жюри: заведующая, медик, зам.зав. по УВР, старший воспитатель.

**1 задание.** Каждой из команд будут предложены загадки, за правильный ответ команда получает 1 балл.

 1.Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега…(лыжи)

2.Он — «носитель» рюкзака,

В туристическом походе,

Посидеть у костерка

Очень любит на природе.

Хворост, прошлогодний лист

Бросит в свой костёр …(турист)

3.Звучит свисток – забили гол,

Игра зовется как?  (Футбол)

4.Да, был вопрос довольно прост,

Теперь задам сложнее:

В игре есть шайба, клюшка, лед,

Играем мы в …(хоккей)

5.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)

6.Стань-ка на снаряд, дружок.

Раз – прыжок, и два – прыжок,

Три – прыжок до потолка,

В воздухе два кувырка!

Что за чудо-сетка тут?

Для прыжков снаряд — …(батут)

**2 задание**

**Игры- эстафеты**

**1.«Пройди через обручи».**

 Команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, кегля, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

1. **«Попади в корзину»**

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Дети берут мешочки и строятся в колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. При повторении дети бросают другой рукой. Когда все дети выполнят бросок, определяют в какой корзине больше мешочков.

1. **«Не урони подушку (мешочек)».**

Первый участник несет подушку (мешочек) на голове до стойки не уронив ее, обратно он бежит и передает ее следующему.

1. **«Гонки на самокатах».**

На полу расставлено 4-5 кеглей. Каждый из участников должен объехать кегли до ориентира и обратно по прямой.

Жюри после прохождения командами всех заданий и эстафет подводит итоги, определяет команду-победителя.

В конце праздника проходит награждение команд-участников по итогам маршрутных листов.

**Беседа "Здоровый образ жизни - основа здоровья и долголетия"**

**Цель:** формировать представления  детей об образе жизни человека, режимных моментах, организации дня, отдыхе, о зависимости от образа жизни.

**Воспитатель**: Сегодня мы с вами поговорим о сохранении крепкого здоровья и долголетия. Многие люди знают правила здорового образа жизни и соблюдают их.

Правило первое: у вас всегда должно быть хорошее настроение. Ведь даже у животных могут быть разные настроения: могут быть радостными, печальными, злыми. У людей тоже  настроение может меняться. Назовите, пожалуйста, какое может быть настроение (ответы детей). Давайте перечислим различные состояния, которые вы можете испытывать, например, в детском саду. (Раздать детям фишки красного и синего цвета).

**Воспитатель**: Сейчас я вам буду задавать вопросы, а вы в зависимости от настроения раскладывайте фишки: если вам хорошо и вы всем довольны – кладите  красную фишку в верхний ряд, а   если вам что-то не нравится -  синюю в нижний ряд.

|  |  |
| --- | --- |
| Мне хорошо | Мне плохо |
| - мне сейчас интересно | - мне не интересно |
| - я уверен в себе | - я не уверен в себе |
| - я радуюсь, придя в детский сад | - я огорчаюсь |
| - я стараюсь на занятиях | - я не стараюсь |
| - я не устаю | - я устаю |

**Воспитатель**: Давайте посчитаем, каких фишек у нас получилось больше. А если у вас плохое настроение, как его можно улучшить? (Ответы детей). А сейчас повернитесь друг к другу, улыбнитесь и скажите: "У меня все хорошо, я радуюсь вместе с вами".

Правило второе: каждый человек должен хорошо выспаться.

**Воспитатель:** Сон нужен всем и людям и животным. Как вы думаете, зачем человеку нужен сон? (Ответы детей). Во сне отдыхает наш мозг, возвращаются силы. Как вы себя чувствуете, если не выспитесь? (Ответы детей). Правильно, вам ничего не хочется делать, не хочется есть, играть, у вас плохое настроение. Но сон не всегда полезен. Как вы думаете, полезно ли долго спать? Почему? Кроме того, нужно ложиться в одно время и в одно время вставать, тогда вы будете чувствовать себя отдохнувшими, у вас будет хорошее настроение. А как вы считаете, что нельзя делать перед сном? (Ответы). (Много пить, наедаться, слушать громкую музыку, физически напрягаться, смотреть страшные фильмы)

**Воспитатель**: А как вы считаете, есть ли ещё правила здорового образа жизни? (Ответы детей)

Правило третье: следи за своими зубами.

**Воспитатель:** Расскажите, как беречь свои зубы. (Ответы детей)

Правило четвёртое: дружи с водой.

**Воспитатель**: Что это значит? (Ответы). (Вода необходима для закаливания, содержания в чистоте тела; нужна для правильного питания).

Правило пятое: соблюдай режим дня.

**Воспитатель:** Как вы думаете, стоит ли соблюдать режим дня и почему? (Обобщение ответов детей)

Правило шестое: правильно питаться.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что значит правильно питаться? (Заслушать и обобщить ответы детей)

**Воспитатель**: О здоровье сложено много пословиц. Кто знает пословицы? (Предварительное домашнее задание детям)

- Здоров будешь - все добудешь;

- Быстрого и ловкого болезнь не достанет

Подведение итогов беседы.

 **IV часть**

**17.00**

 часть:

Вечером в старших и подготовительных группах:

- проводят шашечно-доминошные турниры.

- анкетирование родителей (Приложение 2).

- консультация для родителей:

**"Правильное питание-основа здоровья"**

В процессе своей жизнедеятельности организм непрерывно тратит входящие в его состав вещества - белки, жиры, углеводы, воду, минералы - эти затраты зависят от нескольких факторов: образа жизни, возраста, характера деятельности, состояния организма и многих других. Организму постоянно необходимо восполнять запасы всех полезных веществ с пищей. Человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая остро реагирует на любой дефицит или переизбыток тех или иных компонентов и которая способна формировать запасы многих полезных веществ, используемые при возникновении необходимости, однако резервные возможности организма не беспредельны, на фоне их истощения может развиться серьёзная патология.

От качества и полноценности питания зависит внешность, физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Источник белка для человека содержит продукты как животного, так и растительного происхождения. Белок человек получает из мяса, молока, яиц, круп, хлеба, овощей. Малое потребление белка вызывает белковую недостаточность. У детей замедляется рост, снижена масса тела, понижается иммунитет, развиваются нарушения работы печени, поджелудочной железы, развивается анемия, выпадают волосы, повышается утомляемость, теряется аппетит. Организму становится сложно бороться с инфекциями.

Жиры и углеводы принимают участие в обмене веществ. Мнение о том, что жир не нужен организму вообще, является неверным, недостаток в организме жира может привести к серьёзным  нарушениям в работе организма и развитию целого ряда заболеваний. Жиры - это источник энергии, их энергетическая ценность в два раза выше, чем у углеводов. Жиры предохраняют кожу от высыхания, подкожный жировой слой препятствует переохлаждению и перегреванию организма. Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов А, Е, Д, К. Потребность жира для человека индивидуальна. Потребление жира больше нормы может привести к некоторым серьёзным заболеваниям (атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь и др.)

Углеводы - это источник энергии для организма. В основном углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения в двух формах - форме сахара и в форме крахмала. Быстрее организм усваивает растворимые в воде сахара. Полученный из крахмала сахар усваивается порциями и это поддерживает постоянный уровень сахара в крови. При избыточном питании углеводы переходят в жир, который  "сжечь" очень сложно и наступает ожирение. Углеводы являются основным источником энергии. Они принимают активное участие в формировании костей и тканей, выработке ферментов, гармонов, секретов слизистых желез. Но злоупотребление углеводами (конфеты, печенье, соки, пирожное, газированные напитки и др.) может привести к серьёзным последствиям, вплоть до развития сахарного диабета второго типа. Несмотря на огромное количество информации о свойствах продуктов, составлении сбалансированного рациона, больше половины смертей в настоящее время становится следствием заболеваний, связанных с неправильным питанием.

(Познакомить родителей с примерным десятидневным меню дошкольных групп, показать, что значит сбалансированный рацион. Какие продукты можно использовать для замены основных продуктов питания, если они отсутствуют. Подчеркнуть важность соблюдения режима питания и в выходные дни.)

Приложение 1

**Анкета для родителей.**

(нужное подчеркнуть)

1.Часто ли болеет ваш ребенок?

Да, часто (3-4 раза в год)

Редко (1 раз в год)

Не болеет

2.Причины болезни:

Недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Недостаточное физическое воспитание в семье;

Наследственность, предрасположенность.

3.Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

(да, нет, частично)

4. На что, на ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

Соблюдение режима;

Рациональное, калорийное питание;

Полноценный сон;

Достаточное пребывание на свежем воздухе;

Здоровая, гигиеническая среда;

Благоприятная психологическая атмосфера;

Наличие спортивных и детских площадок;

Физкультурные занятия;

Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

Облегченная форма одежды на прогулке;

Облегченная одежда в группе;

Обливание ног водой контрастной температуры;

Хождение босиком;

Систематическое проветривание группы;

Прогулка в любую погоду;

Полоскание горла водой комнатной температуры;

Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6.Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

7.Нужна ли Вам помощь детского сада?

(да, частично, нет)