

## **«Азбука правильного питания с детства»**

Заседание проводилось с детьми и родителями второй младшей группы.

**Цель:** формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

### **Задачи:**

- развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
- формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения через практические игры и упражнения;
- дать рекомендации по правильному питанию детей;
- активизировать личный опыт родителей по проблеме здорового питания.

**Оборудование:** листы бумаги разного размера, «чудесный мешочек», продукты питания (кетчуп, Чупа-чупс, сухарики «кириешки», чипсы, лимонад, жвачка и так далее), фломастеры, ватман, клей карандаш, картинки (журналы) с изображением продуктов питания, ножницы, кроссворд для родителей, памятки.

### **Ход мероприятия:**

Уважаемые родители, сегодня мы собрались по очень важному вопросу «Питание детей». Наши дети подрастают, для полноценного роста и развития необходимо правильное и сбалансированное питание. Нами было проведено анкетирование по данной теме. Из анкеты видно, что в рационе детей много сладких продуктов, полуфабрикатов: пельмени, чипсы, сухарики, сосиски. Эти продукты пагубно влияют на здоровье детей, снижают аппетит к здоровой пище и могут оказать влияние на развитие ожирения у ребенка.

Сегодня постараемся с вами вместе разобраться в этом вопросе и рассмотреть проблему со всех сторон.

### **Упражнение «Любимое блюдо моей семьи»**

Каждому родителю предлагается рассказать, какое блюдо в семье любимое, что любит кушать ребенок.

Воспитатель: Сейчас педагог- психолог познакомит с психологическими особенностями питания детей.

### **«Психология правильного питания с детства»**

Наверное, сочетание слов «психология» и «питание» вряд ли у кого вызовет сегодня недоумение, «какое, собственно, отношение психология имеет к питанию, а питание к психологии?» Современные люди уже давно осознали неразрывную связь психологического и физиологического функционирования человека. Мы рождаемся со способностью слушать наши животики, и ключ к здоровому питанию именно в этом. Все просто! Наша работа, как родителей, состоит в том, чтобы не перебить у ребенка этот естественный интерес именно к здоровой и простой пище. Сейчас мы с вами познакомимся с общими рекомендациями французского психолога – психотерапевта

Жерара Апфельдорфеа – специалиста по расстройствам, связанными с питанием, автора многих популярных книг, одна из которых – «Ешьте с миром!».

1. Не говорить с ребенком о весе или форме тела, а говорить о правильном питании и здоровом образе жизни. Не надо устраивать специальных лекций и назиданий, особенно пугающего характера. Можно, к примеру, использовать удобные моменты в магазине и супермаркете, во время совершения покупок. Можно проговаривать ребенку, что вы выбираете свежие фрукты и овощи, чтобы готовить ту или иную пищу. Обращайте внимание ребенка на спортсменов, людей занимающихся физической активностью. Говорите, что это очень важно для здоровья, помогает побороть инфекции, делает сердце сильным, поднимает настроение и т.п. Т.е. показывайте спорт не только с точки зрения хорошего внешнего вида спортсмена.

2. Показывайте пример здорового питания и занятиями спортом. Если здоровое питание и активность будет существовать только для ребенка, а родители будут сидеть за компьютером с чипсами и бутербродами, то эффект будет не очень хороший. У ребенка будет создаваться впечатление, что он на каком-то особом положении. Родители заставляют его заниматься, и есть всякую траву, а сами играют в «стрелялки» и кушают вкусности. Позже он может выбрать именно родительский способ жизни.

3. Не обращать внимание ребенка на чужое ожирение, как отрицательную черту. Если уж говорить о том, что не говорить с ребенком о его весе. То и стараться не искать жирных поп у других людей, не делать замечания, что та или иная звезда экрана «растолстела как корова и теперь на нее смотреть противно».

4. Не должно быть запрещенной пищи по причине, что она толстит. Может запрещаться пища, которая вызывает аллергию или еще какие-то нежелательные реакции. Можно есть все, но в разных количествах. Есть вещи, которые можно совсем чуть-чуть или в особых случаях. Тут каждая семья может выработать свои правила.

5. Объясните ребенку ситуацию с рекламой. Делайте упор на то, что люди иногда изготавливают бесполезные или вредные вещи и очень хотят их продать, не заботясь о людях, которые их будут покупать.

6. Объясните ребенку ситуацию с усилителями вкуса. Скажите, что в некоторой пище есть вещества, которые обманывают вкус людей. Это делается тоже, чтобы люди больше покупали некоторые бесполезные продукты, потому что считают их вкусными.

7. Не переусердствуйте с пунктом 5 и 6. Слишком много информации о полезности и витаминах, веществах Е, могут создать у ребенка постоянную тревогу, что он может случайно проглотить какую-нибудь гадость. Просто учите критически подходить к информации, которая поступает ребенку из вне. Объясните, что домашняя пища, всегда лучше, чем полуфабрикат.

8. Планируйте сладкое. Давайте ребенку десерты после съеденной пищи, а не банку или миску с конфетами.

9. Не кормите и сами не ешьте около телевизора. Учите ребенка принимать пищу осмысленно, а не автоматически.

10. Следите за потреблением сахара. Он не только в конфетах, но и в подслащенных соках, которые ребенок может пить не меряно «для здоровья», мороженом, «творожках» и йогуртах.

11. Если ребенок идет куда-то с перекусом, давайте ему с собой овощи.

12. Если ребенок действительно имеет избыточную массу и вам надо обсудить его ситуацию, не используйте эпитеты, которые могут звучать оскорбительно или как свершившийся негативный факт (разожрался на конфетах). Используйте слова и выражения, которые показывают временность повышенного веса, либо если ребенок имеет расстройство здоровья, которое приводит к полноте, объясните, что ситуация возникла не по его вине. Поддержите ребенка и предложите свою помощь. Не отправляйте его «отжиматься 20 раз в свою комнату». Отжимайтесь с ним.

13. Не связывайте вес и форму фигуры со счастьем в разговоре с ребенком. Показывайте, что в личности важны разнообразные качества и стороны. Объясняя этот пункт не противопоставляйте вес другим качествам. («Зато толстые веселые».) Лучше вообще ничего в этом отношении не говорить. Или, жил был Вася Пупкин, был он толстым и все его дразнили, а потом он вырос и похудел, и стал он лучше всех.

14. Если уж вы не акцентируете внимание ребенка на его весе, то исключите комментарии, что на нем натягивается одежда, как на барабане, или пузо висит над ремнем, или «не успели купить рубашку – уже узкая».

15. Не отрицайте, что у ребенка проблемы с лишним весом (нет, ты не толстый, ты просто здоровый, как богатырь) и не делайте из этого трагедии (вот теперь у тебя будут проблемы со здоровьем).

Старая пословица: “Мы - то, что мы едим,” является верной, но важно не забывать “Мы то - как мы едим”. Особенно важно показывать правильный пример детям - пример сбалансированного питания и режима приема пищи. Поверьте, это очень важно для здоровья!

### **Упражнение «Пирамида питания»**

Каждому родителю предлагается сделать «Пирамиду питания своей семьи». Раздаются листы бумаги разные по величине, на которых должны написать продукты, которые часто употребляют в семье написать на листах в порядке убывания. Те продукты, которые используются чаще всего и в большем количестве пишутся на самых крупных листах. По завершению задания каждый родитель выкладывает листы в виде пирамиды. На которой наглядно видно, что преобладает в рационе каждой семьи. (Фрукты, овощи, злаки, сладкие продукты, изделия из круп и т.д.)

### **Игра «Чудесный мешочек»**

У воспитателя в руках мешочек, в котором находятся продукты, которые могут отрицательно повлиять на здоровье детей (кетчуп, майонез, конфета, жевательная резинка, чипсы, Кириешки, суп быстрого приготовления, лимонад). Каждый родитель по очереди достает продукты питания (лимонад, жвачка, чипсы, кетчуп, майонез, Кириешки).

Воспитатель: В этом мешочке продукты, которые встречаются в рационе каждой семьи в большей или меньшей степени. Вы должны каждому продукту питания предложить

альтернативную замену, которая будет более ориентированное здоровое питание ребенка. (Например, жевательная резинка была создана для гигиенических целей, чтобы очистить зубы от кусочков пищи с этим заданием может прекрасно справиться яблоко или стакан с водой, лимонад лучше заменить соком, киселем, майонез- сметаной, Кириешки – натуральными сухариками собственного приготовления) называют, вреден или нет и чем можно заменить этот продукт.

### «Изготовление газеты «Полезные» и вредные продукты».

На столах лежат листы ватмана с названиями «Полезные продукты!», «Будь осторожен!». Родители должны заполнить эти листы соответствующими картинками. Вырезать из журналов и газет продукты питания и расклеивают по газетам.

### Кроссворд «Витамины»

Воспитатель: Ребята нашей группы очень любят отгадывать загадки. Сегодня они сделали для вас сюрприз – кроссворд, который составили специально для вас родители.

Воспитатель загадывает загадку про овощи или фрукты каждому родителю со слов ребенка, если родитель не может отгадать, то дается подсказка – рисунок ребенка. (Например: Этот фрукт очень любит Аня; из этого овоща мама часто делает салат для Вани). По завершению заполнения кроссворда в середине выкладывается слово ВИТАМИНЫ.

Воспитатель: Ни для кого не секрет, что очень важно использовать в рационе ребенка и всей семьи пищу богатую витаминами, не забывайте про это.

### Упражнение «Закончи предложение»

Воспитатель: в завершение нашей встречи давайте с вами повторим и запомним важные правила, которые выучили дети нашей группы.

*Чтобы детям развиваться, нужно правильно **питаться!***

*На завтрак кашу я сварю и всю семью ей **накормлю.***

*Если ты не хочешь супа - поступаешь **очень глупо.***

*Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак **творожок.***

*Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих **овощей и фруктов.***

*Не буду с чипсами дружить, и лимонада **много пить.***

*Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!*

Воспитатель: Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему, вырасти здоровым и успешным.

А сейчас мы познакомимся с пищеварительной гимнастикой.

**Цель:** формирование у детей и родителей дошкольного возраста понимания пользы пищеварительной гимнастики для развития и роста организма.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей и детей с комплексом упражнений для оптимизации работы системы пищеварения.
2. Воспитывать осознанное отношение к здоровью через практическое овладение комплексом гимнастики.

Есть такие слова: «Если день начать с зарядки, значит, будет все в порядке!» Почему так говорят?

Правильно, утренняя гимнастика дарит нам заряд бодрости и хорошее настроение.

У нас в детском саду есть еще гимнастики, которые помогают нам в течение дня?  
Это

- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика после дневного сна
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика

Вот сколько полезных гимнастик мы проводим с нашими детками.

А для того чтобы организм получил из пищи все полезные вещества и витамины для нашего здоровья и роста, есть еще и пищеварительная гимнастика. Я хочу вас научить этой гимнастике.

Мы сегодня познакомимся с комплексом упражнений для оптимизации работы системы пищеварения Руденко А.С..

### **Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А.С.)**

Выполняется до еды.

1. Потянуться вверх (ладони соединить «замком» над головой).
2. Погладить живот (по часовой стрелке).

3. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, ступы стоят на полу.
4. Пощелкать зубами 24 раза.
5. Понюхать пищу. Вращать языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить медленно.
7. Кушать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывая пищу.

Вот так мы можем подготовить наш организм к приему пищи.

А чтобы пища переваривалась легче, не было **тяжести в животе** и вздутия.

Для взрослых, чтобы мышцы живота окрепли, исчезла дряблость.

Набор из этих простейших упражнений сотворит чудо с вашей пищеварительной системой!

### **1. Колени к груди**

Глубоко вдохни, присядь и подтяни колени к груди, обхватив их руками. Задержись в этом напряженном положении на 1 минуту. Следи за тем, чтобы твое дыхание было ровным.

### **2. Скручивание**

Сядь на пол с ровными, вытянутыми вперед ногами. Согни правое колено, повернись и зафиксируй его левой рукой. Медленно поворачивайся вправо до крайней возможной точки, задержись в этом положении на 30 секунд. Повтори то же самое с левым коленом.

### **3. Плавный присед**

Встань ровно, расставь ноги на ширине плеч. Подними руки вверх и держи их прямыми над головой. Плавно присядь в воздухе, как будто собираешься усесться на стул. Задержись в этом положении на 1 минуту, дыши неторопливо, следи за тем, чтобы плечи были расправлены.

### **4. Выпады**

Сделай большой шаг вперед с правой ноги, левую держи как можно ровнее. Заведи руки за спину и выпрями, слегка отклони спину назад. Задержись ненадолго в этом положении и повтори упражнение с другой ногой. Для каждой ноги необходимо сделать 5 повторов данной позы. Не спеши, дыши глубоко, старайся удерживать равновесие, и у тебя всё получится!

Закончим мы заседание нашего семейного клуба вкусными и полезными коктейлями.

Будьте здоровы.

