

Здоровый малыш в саду

группа КУРНОСИКИ

Во второй младшей группе «**Курносики**» завершился проект на тему:
«**Здоровый малыш**».

Цель проекта: формирование у детей 3-4 лет начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

образовательные: создать условия для обучения детей элементарным представлениям о здоровом образе жизни;

развивающие: развивать представления о ценности здоровья, способствовать применению полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни;

воспитательные: воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Родители помогали в реализации проекта. Они предоставили фото для оформления презентации и папки «Здоровый малыш в семье».

Каждое утро мы делаем зарядку





Посещаем физкультурные занятия





Играем на свежем воздухе

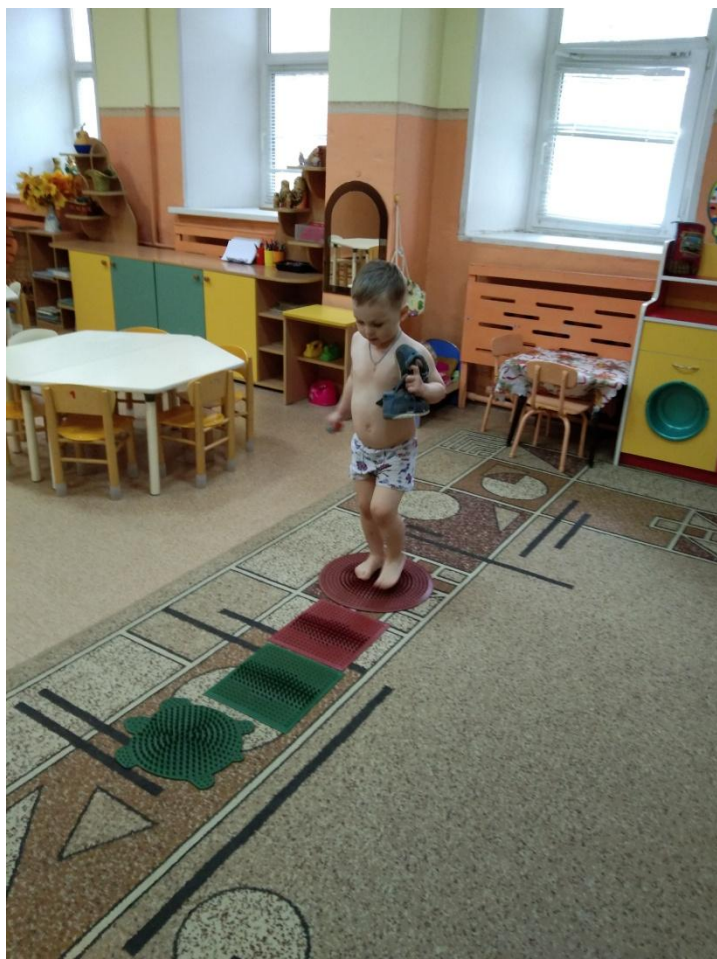






Играем в группе

Ходьба по массажным коврикам





Гимнастика после сна





После туалета, прогулки и перед едой
обязательно руки с мылом чисто мой!

Витаминизация фруктами, соком и овощами









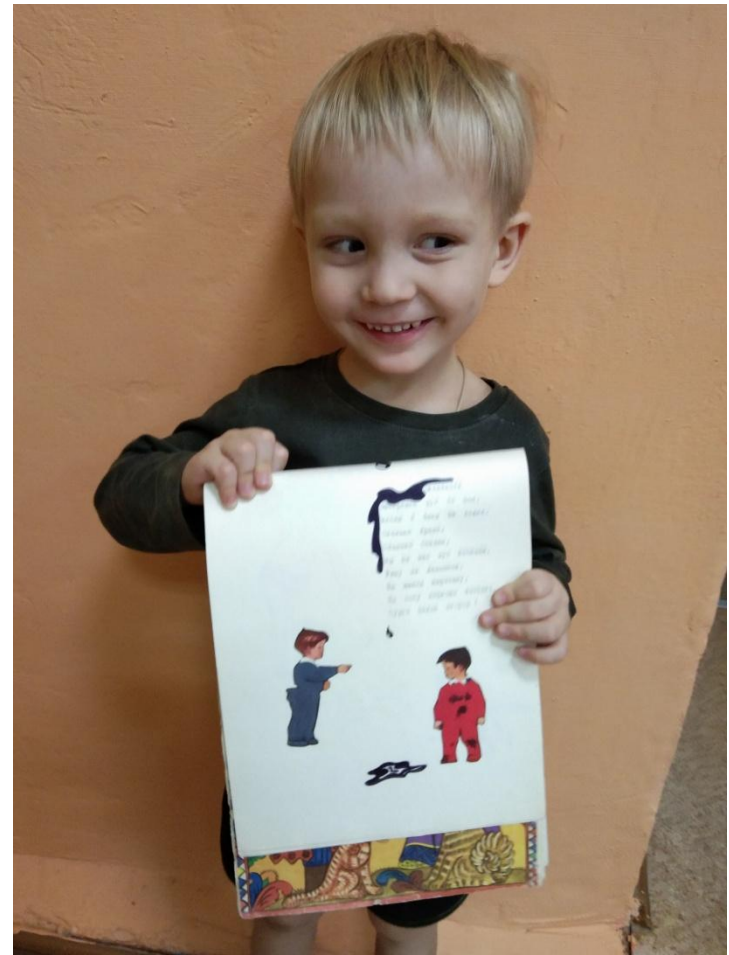


Принимаем кислородный коктейль





Разучивали потешки на тему гигиены











ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИЩИ

В организм не поступают витамины, которые содержатся бы во всевозможных растениях и животных. Поэтому организм был приспособлен к тому, чтобы получать их из разнообразных источников, которыми они служат: из овощей и фруктов, из злаков, из грибов, из молока и молочных продуктов, из мяса, рыбы, птицы, яиц, из жиров. Если бы человек ел только один вид пищи, то организм не смог бы получить все необходимые вещества. Поэтому человек должен употреблять разнообразные продукты и животные продукты. Широта питания имеет значение для здоровья человека. Чем шире питание, тем больше организм получает необходимых веществ. Чем шире питание, тем больше организм получает необходимых веществ.

• В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов: овощи, фрукты, ягоды, зерновые, молочные, мясные, рыбные, жиры.

• В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов: овощи, фрукты, ягоды, зерновые, молочные, мясные, рыбные, жиры.

• В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов: овощи, фрукты, ягоды, зерновые, молочные, мясные, рыбные, жиры.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

«Чистота — залог здоровья». Малейшая грязь может вызвать различные заболевания. Поэтому очень важно соблюдать правила гигиены питания. Важно не только то, что вы едите, но и как вы едите. Важно соблюдать правила гигиены питания. Важно не только то, что вы едите, но и как вы едите. Важно соблюдать правила гигиены питания.

• Мыть руки перед едой и после.

• Мыть посуду перед едой.

• Не есть в грязной посуде.

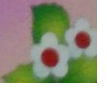
• Не есть в грязной посуде.

• Не есть в грязной посуде.

КРЕПКИЕ ЗАБЫ — МОЛОД ЗДОРОВЬЕ

Крепкие зубы — это залог здоровья человека. Они помогают жевать пищу и способствуют хорошему настроению. Поэтому очень важно заботиться о здоровье зубов. Крепкие зубы — это залог здоровья человека. Они помогают жевать пищу и способствуют хорошему настроению. Поэтому очень важно заботиться о здоровье зубов.

1. Регулярно чистить зубы утром и вечером. Чистить зубы надо аккуратно и правильно.
2. После завтрака и перед сном обязательно полоскать рот водой.
3. Избегать употребления сладкой пищи, особенно конфет, пирожков и т.д.
4. Регулярно посещать стоматолога.



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ СЛОУ

Родители всегда забывают, чем кормят их ребенка в детском саду. Сложно уловить весь тон и стиль питания, особенно непривычные продукты, которые в себе есть привычной набор продуктов. Сложно как почувствовать из какой пищи и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и 3 до 7 лет). Для детей дошкольного (3-7) и школьного (8-10 лет), организуются специальные питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в основных веществах и энергии у детей примерно на 75-80%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Это зависит от меню, его сбалансированности и ДУС.
- Перед поступлением ребенка в детский сад необходимо приобрести рацион на неделю и систематически в течение детского сада. При этом его и тем близким, которые чаще всего в дошкольном учреждении, особенно если родители не их никогда не готовят.
- Запрещено до детского сада лучше исследовать, какие продукты будут плохо усваиваться в саду. В крайнем случае можно написать его повару или завед. пищеблоку.
- Вечером можно давать малышу витаминные препараты и биологические добавки.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, не готовить новые рецепты.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Все продукты, представляющие ценность для детского организма, — молоко, фрукты, овощи, рыба, яйца, злаковые и т.д. — имеют разный характер. Поэтому потребности в различных продуктах можно считать комплексной задачей организации и питания дошкольного учреждения.

Режим питания важен и детям подростка, но это значение особенно велико для детей в дошкольном. В это время происходит активный рост и формирование организма. Нарушение питания создает неблагоприятные условия и благоприятные почву для возникновения различных форм ожирения или истощения, тон и истощения организма.

Регулярное питание позволяет обеспечить равномерную энергию и питательные вещества в течение дня, что полезно и для здоровья и для развития интеллектуальных способностей дошкольного детского, представляющего 4-5 часовых часов перед обедом 3-4 часа. После можно ограничиться четвертью часа сна в день.



ВОССТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ

Родители дошкольного питания при этом важно учитывать не только количество, но и качество пищи, ее питательную ценность и биологическую ценность. Не забывайте и о том, что пища должна быть вкусной и легкой для желудка.

Питание ребенка и режим питания ребенка, особенно дошкольного возраста, должны обеспечивать его организм и физическое развитие его организма, особенно в период болезни — это питание и обычные время, чтобы дать ему энергию и силы и т.д.

ЧЕМ ГРОЗЯТ ПЕРЕДОСЫТИЕ И НЕДОСЫТИЕ?

Передосытие	Недосытиение
Снижение физической активности	Полное или частичное отсутствие аппетита
Повышение энергетической активности	Снижение активности, развитие хронической недостаточности питания, истощение детского организма, истощение и т.д.

Как избежать сбалансированности? Попробуйте переключить на своего ребенка функцию контроля (самостоятельно или вместе с родителями) и контролировать меню. Питание сбалансировано, если ребенок в день употребляет столько пищи, сколько требуется и не испытывает переедания.

