ПРОЕКТ

«Наша Родина - Россия».

Тип проекта

По времени: долгосрочный;

По организации: фронтальный;

По тематике: информационный;

Для детей подготовительной к школе группы;

Участники проекта: дети, воспитатели, музыкальный руководитель, родители.

Актуальность: Дети - наше будущее. И не зависимо от того, какие пути и средства патриотического воспитания мы будем использовать, делать это мы должны постоянно. Главное - зародить в детях это великое чувство - быть гражданином своей Родины. Очень важно, чтобы дети как можно раньше поняли, что их большая страна Россия, Российская Федерация, одна на всех, и кто родился на ее просторах, полюбил ее, должен приложить усилия, чтобы она стала еще краше, богаче, стала бы могучей державой. И каждому из нас надо уметь быть ей полезным. Знакомство с большой Родиной – Россией – является одной из основных ступеней нравственно-патриотического воспитания детей.

Цель проекта: воспитание у детей нравственно – патриотических чувств, уважения и любви к своей стране Россия. Приобщение дошкольников к истории и культуре своей страны.

Задачи проекта:
Образовательные: Обобщить и систематизировать знания детей о России, формировать уважительное отношение к государственным символам. Обогащать, уточнять и активизировать словарь по теме, вводить в словарь слова «малая Родина», «большая Родина», «Россияне», «Отечество».
Развивающие: Развивать диалогическую и монологическую речь детей. Закрепить названия стран, городов, названия народных промыслов. Закрепить умения выразительно читать стихотворения о Родине.

Воспитательные: Расширять и закреплять представления детей о нашей стране – России, о своем родном городе, который является частью нашей страны, воспитывать чувство патриотизма. Воспитывать любовь к Родине, гражданско - патриотические чувства.

Принципы проекта:
1. Принцип возрастной адресованности – содержание деятельности выстраивается в соответствии и учетом возраста детей.
2. Принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях детского сада и семьи – родители поддерживают формы работы с детьми и продолжают их в семье.

Планируемый результат:
- ребёнок, активный участник в познании окружающего мира;
- стойкая мотивация к познавательной деятельности ;

- получение первоначальных представлений об истории своей страны, о людях прославивших свою отчизну, будут испытывать гордость за свою принадлежность к россиянам.

1 этап: Подготовительный

1. Подбор и изучение художественной литературы и методического материала по теме проекта;

2. Изготовление дидактических игр, пособий по заданной теме;

3. Разработка тематического плана для реализации проекта;

2 этап: Реализация проекта

- провести комплексные и обобщающие занятия, на формирование знаний о своей стране России.
- провести беседы и игры, приобщающие детей к истории и культуре нашей страны.

Алгоритм реализации проекта:

Тема недели	Форма образовательной деятельности	Работа с родителями
1 неделя «Наша страна Россия»	Беседы: «История возникновения России», «Государственные символы России»; Рассматривание иллюстраций народов России и городов России;	Консультация «Роль родителей в воспитании патриотических чувств дошкольников»;

	Дид.игра «Собери государственные символы», «Собери картинку»; Чтение худ.литературы: А Ишимова, «История России в рассказах для детей» (отдельные главы); Раскрашивание раскрасок.	Помощь в создании лепбука «Россия».
2 неделя «Музыка»	Слушание патриотических песен о России, гимна; Пение русских народных песен, закличек, потешек; Разучивание танца «Гляжу в озера синие»; Игра на русских народных музыкальных инструментах.	Консультация «Фольклор в жизни дошкольников»; Помощь в создании патриотического уголка в группе.
3 неделя «Русская изба»	Беседы «Богатыри земли русской», «Народные праздники»; Чтение русских народных сказок, былин, разучивание стихов о России; НОД «Русские традиции»; Посещение музея «Русская изба»	Консультация «Русские народные сказки для детей»; Помощь в создании музея «Русская изба».
4 неделя «Наш Алтайский край»	Беседы: «Наш город Барнаул», «В России много регионов», «Достопримечательности Барнаула»; НОД «Наш край»; Рассматривание альбомов: «Их именами названы улицы города», «Военная техника», «Вооруженные силы России».	Консультация «Ребенок и его Родина».

3 этап: Заключительный обобщающий

- создание музея народных традиций «Русская изба»;

-открытое занятие познавательного цикла «Наша Родина Россия»

-создание лепбука «Россия».

Презентация проекта:

1.НОД «Наша Родина - Россия »;

2.Лепбук «Россия»;

3.Оформление музея «Русская изба».

«Как предупредить авитаминоз у детей в весенний период».

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, какими осложнениями для вашего крохи может обернуться авитаминоз.

Врачи советуют родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, как:

Повышенная утомляемость ребенка. Внимательные родители обязательно заметят, что ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, рассеянность внимания, ухудшение памяти.

Нарушения сна. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря –

именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребенка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. И точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом лечить его последствия.

Малый вес и рост ребенка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?

И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.

Витаминно-минеральные комплексы

Конечно же, решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. В принципе, витаминно-минеральные комплексы стали доступными людям относительно недавно – примерно 50 лет назад. Именно этим и оперируют противники фармакологических витаминных препаратов: «ведь жили же раньше люди без витаминов, и ничего! И такого слова, как авитаминоз, не было в арсенале медиков тех времен априори».

И действительно – понятия «авитаминоз» не было. Зато была такая страшная болезнь, как цинга. Обязательными спутниками подобного заболевания были сильнейший упадок сил, вялость, потеря зубов, различные массовые кровотечения, а как печальный итог – смерть человека. А ведь цинга есть не что иное, как последняя стадия авитаминоза. Поэтому не стоит отвергать достижения современной фармакологии. Однако в другую крайность впадать также не стоит – витамины не конфетки, и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка. Все витаминно-минеральные комплексы

ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

Правильный рацион питания

Однако витаминно-минеральные комплексы – это не единственная панацея. Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементами, так необходимые малышу. Детские врачи-диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания крохи. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания малыша было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

Кладовые природы

Очень многие родители, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, стараются покупать ему как можно больше различных овощей и фруктов. Конечно же, это весьма похвально. Но решить проблему того, как предупредить весенний авитаминоз, таким способом вряд ли удастся. Ведь к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. Поэтому ничего полезного, кроме клетчатки, ребенок не получит.

И вот тут самое-то время вспомнить о том, что нам может предложить природа. Зачастую народные способы того, как предупредить весенний авитаминоз у детей, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы.

Всевозможные сухофрукты

Сырая свекла и морская капуста

Корень сельдерея

Шиповник

Рябина

Однако помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов.

Будьте здоровы и радуйтесь весне!

«Овощи и фрукты. Мифы об овощах и фруктах»

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

Сегодня давайте выясним, какие самые распространенные мифы существуют о фруктах и овощах, и попытаемся их развеять.

Миф № 1: Фрукты и овощи в свежем виде более питательны, нежели измельченные и замороженные.

Правда: В замороженном виде овощи и фрукты не менее питательны свежих. В измельченном виде они упаковываются и подвергаются заморозке непосредственно сразу же после сбора. Благодаря специальным современным технологиям в таких продуктах питания сохраняется большинство полезных веществ.

Миф № 2: Ананасы, грейпфруты, сельдерей, капуста, кофе и некоторые другие продукты сжигают жир и снижают вес.

Правда: Нет таких продуктов. Некоторые фрукты, овощи и даже кофеин действительно способны ускорят метаболизм (то есть скорость, с которой организм сжигает калории или энергию), но лишь на некоторое время. Сами по себе же они не являются природными жиросжигателями, в каком большом количестве вы бы их не употребляли.

Миф № 3: В моркови содержится много сахара.

Правда: Одна чашка сырой моркови равна 52 ккал и 12 граммам углеводов, причем половина из них – простые сахара, а остальные полезная для организма клетчатка и сложные сахара. Сахар в моркови идет как бы «в комплекте» с огромным количеством витаминов и минералов (бета-каротином, витамином А, фалкаринолом и др.) и уж совсем не является вредным для фигуры.

Миф № 4: Салат Айсберг совершенно бесполезный продукт.

Правда: Многие думают, что этот салат – трава травой, но это не так. Айсберг – настоящий кладезь полезных веществ. В одной чашке салата содержится 20 % суточной нормы кальция, 15 % — витамина А и более 90 % — витамина В9.

Миф № 5: От картофеля толстеют.

Правда: Если вы запечете одну картофелину и съешьте ее, то она прибавит вам всего 161 ккал и 4 грамма клетчатки. К тому же, в охлажденной приготовленной картошке присутствует резистентный крахмал, который играет свою важную роль в похудении. Главное – это следить за размером съедаемых порций и отказаться от картошки в жаренном виде и фри.

Миф № 6: Кукуруза – это сплошные углеводы.

Правда: Да, это так, но углеводы в ней самые «высококачественные», то есть сложные. Так, один большой початок кукурузы

содержит 15 % суточной дозы клетчатки. Кроме того, зернышки этого продукта богаты фруктозой, витаминами группы В, лютеином и зеаксантином, обеспечивающие «взгляд как у орла».

Миф № 7: Фруктовые соки низкокалорийные.

Правда: Фруктовые соки, хоть и обеспечивают наш организм необходимыми витаминами и минералами, весьма калорийны. Современный человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, медицина предлагает нам самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях. Однако не будем забывать, здоровье – это то, что едим мы и наши дети.

Здоровье и питание детей неразрывно связано. Всё больше число детей отчаянно борются с собственным весом. Многие дети имеют повышенный уровень холестерина, такой, который врачи ожидали бы найти у их располневших родителей. Когда научные исследователи смотрят на состояние детских артерий, то они обнаруживают ранние стадии артериальных повреждений, которые являются первыми признаками того, что у ребёнка случится сердечный приступ.

Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние ребёнка, но и на его нервно – психическое развитие. Здоровое питание также является важным условием хорошей успеваемости ребёнка в школе. Обычно, дети, которые питаются правильно и качественной пищей растут быстро и хорошо учатся в школе. Что входит в состав продуктов, которыми вы кормите ребёнка? Полезны ли они в его возрасте? Каким должен быть режим питания в той или иной ситуации? Включая по телевизору какую – нибудь детскую программу, практически невозможно избежать атаки бесконечной рекламы, пропагандирующей продукты для «лёгкого перекуса». А ведь перед этой продукцией зачастую родители не могут устоять, не говоря уже об их детях. Какой бы завлекательной

ни была реклама, в какие бы пёстрые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – питание детей должно быть натуральным!

Пища помогает ребёнку расти. Он растёт с самого рождения до юности. Еда даёт ему необходимую энергию. Ребёнку необходимы различные виды энергии, которая образуется путём сжигания продуктов питания. Растущему организму ребёнка нужна энергия для жизнедеятельности мозга и нервов. Продукты питания – это топливо для энергии, энергия ведёт к активной жизнедеятельности и выработке тепла, которое используется нашим телом для функционирования всех органов и систем.

Питание влияет на внешность ребёнка. Здоровый блеск волос первый признак правильного питания, так как волосы на 98 % состоят из белка. Поэтому употребление необходимого количества белков способствует улучшению волос, их вида и роста. Также, как и волосы, ногти и кожа требуют употребление витаминов и белков, их состояние - индикатор правильности питания вашего ребёнка.

bbc.co.uk/sanctuary.net

Какие же продукты необходимо употреблять в питании детям и чем богаты эти продукты?

Овощи: содержат витамин С, бета-каротин, железо, кальций, клетчатку. Особенно богаты ими тёмно- зелёные овощи с листьями.

Фрукты: содержат витамин С и бета-каротин, большое количество пищевого волокна. Цельные фрукты предпочтительнее.

Цельные зёрна: входят рис, хлеб, макароны, кукуруза, просо, ячмень, гречневая крупа.

Цельные зёрна содержат большое количество пищевого волокна и других сложных углеводов, белка, витамина В и цинка.

Бобовые: горох, бобы, чечевица богаты источником клетчатки, белка, железа, кальция, цинка и витамина В.

Приятного аппетита и здоровья Вам и вашим деткам!

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

Центр Развития Ребенка

«Детский сад № 209 - РОСТОК»

Консультация для родителей

«Как предупредить авитаминоз у детей в весенний период».

Составила: Куксина В.А.

Барнаул

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

Центр Развития Ребенка

«Детский сад № 209 - РОСТОК»

Консультация для родителей

«Овощи и фрукты. Мифы об овощах и фруктах».

Составила: Куксина В.А.

Барнаул

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – «Детский сад №209»

(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209»)

Познавательно – исследовательский проект

«Полезные продукты».

Средняя группа.

Составила: воспитатели

Куксина В.А., Ерофеева Т.С.

Барнаул 2019

Уважаемые родители!

Просьба **не приносить** в детский сад **игрушки**. Они становятся причиной **конфликтов** между детьми, а поломка или потеря вызывает у них **бурную негативную эмоциональную реакцию**.

Также не приносите в группу **посторонние предметы** (косметику, воду, деньги, конфеты, жевательную резинку, таблетки, семечки), **во избежание несчастных случаев и отравлений.**

Берегите здоровье ваших детей!