

## Конспект занятия по ОБЖ «Предметы, требующие осторожного обращения: колющие и режущие»

Цели деятельности педагога: Закрепить у детей представление об опасных для жизни и здоровья предметах, которые могут угрожать жизни и здоровью детей, о правилах пользования ими, предостеречь о несчастных случаях в быту.

Материалы и оборудование: Иллюстрации с изображением «опасных предметов», игрушечный персонаж – зайчонок.

### Ход занятия

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел зайчонок, весь бинтами перемотан, наверно с ним что-то произошло. Как вы думаете, что могло дома произойти с зайкой?

Дети: Упал и разбился, поцарапался, укололся и порезался.

Воспитатель: Ребята, нам зайка принес подсказку, посмотрите, что у нас лежит на столе?

Дети: Ножницы, нож, топор, булавка, вилка, кнопка, иголка, отвертка, пила.

Воспитатель: Молодцы, ребята, правильно назвали все предметы на столе.

А как вы думаете, какие из этих предметов очень опасны?

Дети: Нож, пила, иголка, топор, булавка, вилка, кнопка, иголка, отвертка.

Воспитатель: А можно ли толкать, отвлекать другого ребенка во время вырезывания ножницами? Что может произойти?

Дети: Нельзя, можно пораниться .

Воспитатель: А во время еды, когда ребенок пользуется вилкой, можно его толкать? Что может случиться?

Дети: Он может уколоться вилкой.

Воспитатель: Ребята, каждый из предметов, лежащих на столе по-своему опасен.

Давайте их поочередно рассмотрим. Чем опасен нож?

Дети: Им можно порезаться, уколоться.

Воспитатель: пила чем опасна?

Дети: Можно порезаться.

Воспитатель перечисляет все предметы поочередно, лежащие на столе, а дети говорят, чем они опасны, при обращении с ними.

Воспитатель: Ребята, а сейчас я вам загадаю загадки, а вы, вместо ответа будете поднимать со стола тот предмет, о котором будет говориться в загадке.

### Загадки

Есть у моего Антошки только шляпка,

Да железная ножка (гвоздь)

Не хочу я молчать -

Дайте вволю постучать!

И стучит день-деньской

Он железной головой. (молоток)

Два кольца, два конца,

В середине гвоздик (ножницы)

Я одноухая старуха,

Я прыгаю по полотну

И нитку длинную из уха,

Как паутину я тяну (иголка)

Я сижу в своем домишке,

Не серди меня мальчишка!

Обращайся осторожно,

Ведь пораниться мной можно (ножик)

Воспитатель: Молодцы, ребята, хорошо умеете отгадывать загадки об опасных предметах.

Проводится дидактическая игра «Опасный -безопасный предмет».

Воспитатель: на столе лежат картинки, с изображением разных предметов, и стоят две корзинки красного и зеленого цвета. Ребята, вам нужно выбрать картину и положить в определенную корзинку, красная корзинка это для картинок с опасным предметом а зеленая с не опасным предметом.

Воспитатель: А теперь посмотрим, как вы ребята, справились с заданием (подводит итог)

Молодцы, все опасные предметы собрали и ничего не забыли.

Воспитатель: Ребята, а где у вас дома хранятся такие инструменты, как - пила, топор, гвозди, молоток, шило?

Дети: В ящике, в коробке.

Воспитатель: где хранятся - иголки, спицы для вязания?

Дети: В ящике, в шкатулке

Воспитатель: где хранятся – ножницы, булавки, скрепки, кнопки?

Дети: В коробке, в ящике.

Воспитатель: У каждой вещи должно быть свое место. Запомните, ребята, одними предметами детям можно пользоваться, а другими нельзя. Как вы думаете, какими предметами на столе, вам нельзя пользоваться, брать в руки?

Дети: Нельзя пользоваться – топором, шилом, иголкой, гвозди, молотком.

Воспитатель: Правильно, видно зайка брал эти опасные предметы без разрешения и поэтому поранил себе лапки.

Давайте, ребята, еще раз назовем с вами опасные предметы, которые вам брать нельзя.

Дети: нож, пила, кнопка, иголка, гвоздь, молоток, булавка, топор, вилка, ножницы под присмотром взрослых.

Воспитатель: Зайка для вас подготовил задание на листах, вам нужно выбрать опасные предметы и красить красным цветом, будьте внимательны.

Воспитатель: Молодцы, ребята, зайка нам подарил свою игру – «Найди опасный предмет», а вы, когда будете играть в неё, помните об опасных предметах и будьте дома и в детском саду, всегда внимательными и осторожными!

## Консультация для родителей

### «Здоровое питание — здоровый ребёнок»

В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Про кашу, кисель ребёнок может сказать: «Фу!». Это понятно: невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Многое зависит от того, как питается ребёнок в семье. Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребёнка: зачем, когда есть йогурт. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов: зачем, когда есть соки, Фанта и Кока-кола. А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребёнка полноценным питанием — натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты. Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечивают его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Оно должно опережающе сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность.

Обед — самая важная трапеза, которая состоит из салата, полноценного первого, второго с гарниром, компота в качестве третьего. После сна дети обычно полдничают: чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки, каши, молочные напитки. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Правильное питание дошкольника дома в выходные дни.

Детям, как никому другому, требуется полноценное питание и разнообразие, регулярность в приёме пищи, соблюдение режима дня. Первый приём пищи пятилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъёма. Да, непоседа и сам даст вам знать, что не мешало бы подкрепиться.

Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объёму это около 400г, включая напитки. Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С). Между завтраком и обедом (приём пищи, который что англичане называют «ланч») ребёнок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошкольника на несколько ближайших часов. Следует обратить внимание на то, чтобы ребёнок не переедал, и не компенсировал объём пищи за счёт одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем. Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте ребёнку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твёрдого сыра или яйцо, сваренное вскрученное, солёный огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай. Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребёнок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приёмами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием. Если ваш дошкольник страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приёмом профилактических средств.

## Рекомендации для родителей по питанию.

Правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов, и только при правильно составленном рационе ребёнок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. – можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей.

Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приёмами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребёнка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвоемость пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Для этого необходима чёткая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и

праздничные дни рацион питания ребёнка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону в ДОУ.

### Полезные продукты дошкольника.

Рацион питания ребёнка 4 – 5 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов. Часы приёма пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки. Все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню. Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счёт лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшеничной - в них есть клетчатка. Основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок является строительным материалом. Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу. Не угощайте ребёнка деликатесами - икрой, копчёностями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%. Лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребёнка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребёнка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод (по сезону) до 250 г. Витамины ваш ребёнок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки иnectары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания. Хлеб выбирайте из цельных зёрен, ржаной.

### Что должен знать родитель о питании дошкольника?

Уважаемые родители! Утром, до отправления ребёнка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребёнок плохо завтракает в группе. Однако, если ребёнка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и/или какие-либо фрукты. Не давайте жирную

пищу ребёнку вечером. К ночи активность работы желудка у ребёнка сильно снижается, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Если вы кормите ребёнка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твёрдый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.

Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребёнок не подавился. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш. Так бывает, что ребёнок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не всё едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо. Чистую питьевую воду ребёнок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребёнок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это – готовить отдельно здоровое питание для дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это ещё будет отличным примером для ребёнка и залогом семейного здоровья!

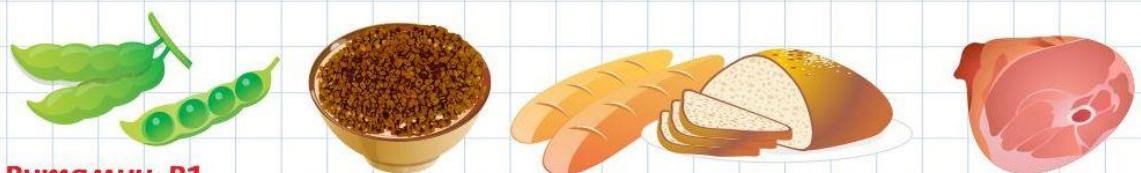
# **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## **В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ**



### **Витамин А (ретинол)**

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



### **Витамин В1**

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



### **Витамин В2**

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

# КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

## ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

### Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

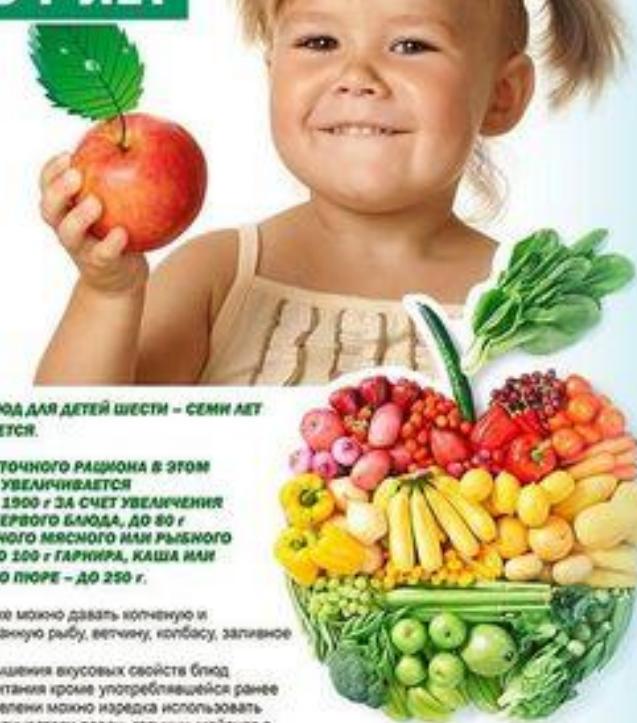
- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощные рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клячики с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, запеченные яйца, жареную рыбку.
- В питании детей после 3 лет важные полуходяные каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; это должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМЬИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 200 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.

- Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбку, ветчину, колбасу, заправленное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употребляющейся ранее листовой зелени можно нарезка использовать в малых количествах перцы, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуется заглатывать, а готовить и впоследствии разогревать.

### СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	290
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сушеные	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйца	12
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сир	5
Кондитерские изделия	10

# ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ



## Овощи, Фрукты, Ягоды



● **Овощи** содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.

● **Фрукты** очень полезны детям, особенно **яблоки** апельсины и бананы. В апельсинах содержится большое количество витамина С, минеральные соли. **Бананы** содержат белки, клетчатку. **Яблоки** обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и лимоны.

● **Ягоды** представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клубника**. В её состав входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника**. Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. **Малина** улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.



