Первая муниципальная родительская конференция

«Вместе сохраним и укрепим здоровье наших детей»

Муниципальное учреждение «Центр обеспечения функционирования образовательных организаций Некоузского МР»

30.03.2018

Мастер-класс

 «Адаптация детей в детском саду»

 © Аскерова Аида Усмановна,

 воспитатель

 МДОУ Некоузского детского сада №3

**1 слайд**

Здравствуйте, уважаемые родители, мы рады видеть всех вас на нашем мастер-классе!

**2 слайд**

Малыш впервые пришел в детский сад.

Конечно, родители очень волнуются, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет.

И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, родители должны знать побольше об особенностях этого сложного периода: с какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким.

**3 слайд**

**Адаптация –** это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

1. **Слайд**

Это новое окружение, новая обстановка, новые люди.

1. **слайд**

Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

**6 слайд**

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель.

Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается.

Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

**7 слайд**

Так кому легче адаптироваться?

1). Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли

*«в садик»* с игрушками, посещали адаптационный клуб.

2). Детям, физически здоровым, т. е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.

3). Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание-раздевание,  самостоятельное принятие пищи.

 4).Детям,чей режим дня близок к режиму сада. За два-три месяца до посещения детского сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду.

5). Детям, **чей рацион питания** приближен к садовскому также в период адаптации будет легче.

**8 слайд**

Именно о питании!

О здоровом питании как залоге успешной адаптации детей к условиям детского сада и пойдёт сегодня речь!

 **Рациональное питание** – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно – психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

**9 слайд**

 Питание ребёнка должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ, витаминов, воды.

**10 слайд**

Суточная калорийность пищи распределяется так: обед 35 – 40%, полдник – 10 – 15%, завтрак и ужин – примерно по 25%.

Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

**11 слайд**

Я предлагаю сейчас вам поработать экспертами в составлении детского меню.

**12 слайд**

**Ваша задача:**

* составить обеденное меню, состоящее из трёх блюд.
* обьяснить, почему Вы выбрали именно этот набор продуктов.
* презентовать своё меню так, чтобы его захотел съесть ребёнок

**13 слайд**

На слайде вы видите из каких блюд должен быть составлен обед.

Для работы я вам предлагаю листы ватмана и маркеры. Меню можете написать, нарисовать, изобразить символами, как вам подскажет ваше воображение и фантазия.

 Уважаемые родители, коллеги, пожалуйста, договоритесь внутри команды в какой форме Вы будете презентовать свой продукт.

Приступайте к работе.

**Регламент работы внутри команды - 5 минут.**

**Представление меню-3 минуты**

**Далее!!!**

**Включить фильм!!! Звук в фильме выключить!**

 Привычки питания и отношение к еде формируются с детства.

 Рациональное питание детей – гарантия здоровья и гармоничного развития.

 1). При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму требуется больше калорий и питательных веществ.

 2). Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов.

 Правильное питание для детей обязательно включает белковые продукты, которые отвечают за формирование мускулатуры, обновление клеток и тканей организма.

 В меню правильного питания для роста непременно входят жиры. Лучшие источники незаменимых жирных кислот содержатся в рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле, сливках.

 Неотъемлемый компонент рационального питания детей – углеводы. Следует делать упор на сложных углеводах, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах. Переизбыток простых углеводов в рационе приводит к ожирению, быстрой утомляемости, снижению иммунитета.

 Кальций укрепляет зубную эмаль, приводит в норму сердечный ритм, отвечает за рост костей, влияет на свертываемость крови.

 Клетчатка налаживает процесс пищеварения. Она в большом количестве находится в сырых овощах, крупах, отрубях, фруктах.

 Железо отвечает за кроветворение и умственные способности ребенка. Главные источники железа – мясо и морепродукты.

 В правильном питании для детей суточная калорийность рациона играет второстепенную роль.

 Первым делом следует обращать внимание на сбалансированность меню и качество продуктов. Еда должна быть питательной, полезной и свежей.

 Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;

-40 г творога, одно яйцо;

-60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю, столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);

-20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла ;

-150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;

-40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);

-хлеб - преимущественно черный;

 Помните!!!!

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо и вкусно.

**Я желаю всем доброго здоровья!**