**«Будь здоров, малыш!»**

**Актуальность**.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно - оздоровительной работы. Образовательная область физическое развитие требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

**Проблема:** У детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

**Обоснование проблемы:** 1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья, воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.

2. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.

**Тип проекта:**творческий, практико-ориентированный

**Срок реализации проекта:** долгосрочный

**Участники проекта:** дети [младшей группы](https://www.maam.ru/obrazovanie/mladshaya-gruppa), воспитатели, родители.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Создать условия для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, профилактики заболеваемости и травматизма

2. Формировать у детей представления о здоровом образе жизни

3. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, формировать представления о правилах личной гигиены

4. Развивать самостоятельность, инициативность, любознательность и познавательную активность дошкольников

5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена

6. Дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека, о пользе витаминов

**Ожидаемые результаты**

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.

3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы. проявляют творчество, активность и детальность в работе.

4. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

5. С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.

6. Участие в совместной деятельности родителей.

7. дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина, о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастики.

**Продукт проектной деятельности:**Создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика); памятка для родителей : здоровый образ жизни «Правильное питание»; фотоотчет о проделанной работе.

**Реализация проекта:**

1 этап - Подготовительный этап

**Работа с родителями:**

- Анкетирование родителей;

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»

- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;

- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости;

- памятка для родителей «Правила мытья рук».

- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;

- Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

**2 этап – Практический**

|  |  |
| --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | |
| **Работа с детьми:**  Беседа с опорой на иллюстрации «Кто такие микробы и где они живут?», «Чистота залог здоровья»  НОД «Фрукты»  Рисование «Яблоки большие и маленькие»  Аппликация «Апельсины и сливы лежат на блюде»  Дидактическая игра «Угадай по описанию», «Третий лишний»(фрукты и овощи)  Настольная игра «Лото- фрукты», пазлы «Овощи»  Разгадывание загадок об овощах  Художественное слово: Лагздынь «Аккуратные зайчики»; Э. Мошковская «Нос, умойся!»; И. Муравейка «Я сама».  Заучивание и проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»  Пальчиковые игры: «Ладушки-ладушки», «Заяц и кочан капусты», «Два козлика», «Кораблик», «Игрушки». | **Работа с родителями**  Консультация для родителей «Какие витамины спрятались в овощах и фруктах?» Буклет «Польза прогулок»  Памятка для родителей «Зачем нужна дыхательная гимнастика» |
| **ОКТЯБРЬ** | |
| **Работа с детьми**  НОД «Что растет на огороде»  Аппликация «Овощи и фрукты на тарелочке».  Чтение русской народной сказки «Репка», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; И. Демьянова «Замарашка»; Н. Павлова «Света любит шоколадки»; Т.Тонина «Мамин фартук» , В. Сутеев «Про бегемота, который боялся прививок»  Разгадывание загадок о фруктах.  Заучивание и проговаривание потешек во время КГН «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»  Дидактические игры «Узнай и назови овощи», «Что нам нужно для компота»  Дидактические упражнения: «Оденем куклу на прогулку», «Уложим куклу спать»  Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Федорино горе», К. Чуковский «Мойдодыр»; Барто «Девочка чумазая»; З. Александрова «Что взяла – клади на место»  Массаж рук «Строим дом», «Быстрые ноги, ловкие руки».  Пальчиковые игры «На елке», «Каша», «Кролик».  Дыхательная гимнастика «Сильный и слабый ветерок», «Надуваем шарик» | **Работа с родителями:**  Консультация для родителей: «Культурно-гигиенические навыки у детей младшего возраста».  Наглядная информация для родителей на тему: «Что должен ребёнок иметь дома из предметов для развития культурно-гигиенических навыков».  Буклет «Здоровье на кончиках пальцев» |
| **НОЯБРЬ** | |
| **Работа с детьми:**  НОД «Овощи»  Лепка «Полезные овощи и фрукты» (Лыкова 28)  Чтение русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», «Мойдодыр» К.Чуковского, В. Берестов «Больная кукла»  Заучивание и проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!»,  Игры ситуации «Купание куклы», «Накормим куклу», «Варим компот для Тани»  Дидактическое упражнение: «Айболит встречает ребят»  Дидактические игры: «Водичка, водичка», «Вымой руки»  Дидактические игры: «Угадай на ощупь», «Угадай на вкус» (фрукты и овощи)  Разгадывание загадок о предметах личной гигиены.  Пальчиковая гимнастика «Снеговик», «Снежинки летят».  Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку», «Ветерок»  Подвижная игра «Зайка серый умывается» | **Работа с родителями:**  Консультация для родителей. «О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей».  Наглядная информация для родителей на тему «Как приучить ребёнка быть аккуратным»  Памятки «Делаем гимнастику вместе с нами»  Фотовыставка «На прогулку всей семьей»  Мастер-класс «Пособие для выполнения дыхательной гимнастики» |
| **Декабрь** | |
| **Работа с детьми:**  Беседа с опорой на иллюстрации «Вредные привычки», «Вредная еда для здоровья беда»  Разгадывание загадок о предметах личной гигиены.  Чтение художественной литературы: «Девочка чумазая» А.Барто, С .Маршак «Котенок», С. Олексяк «Распорядок дня», Э. Успенский «Зарядка», В.Сутеев «Про бегемота который боялся прививок»  Чтение и проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!»,  Дидактическое упражнение «Покажем кукле Кате, как мы накрываем на стол»  Дидактическое упражнение: «Покажем кукле Кате как мы умеем умываться и вытирать руки полотенцем », «Сварим вкусный борщ для зверят», «Поможем Кате собраться на прогулку», «Покажем кукле Кате как делаем зарядку после дневного сна».  Пальчиковая гимнастика «Лепили мы снежки», «Дед Мороз, дед мороз…»  Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку», «Задуй огоньки» | **Работа с родителями:**  Консультация для родителей: «Для чего вашему ребенку необходим режим дня»  Памятка «Веселая гимнастика на каждый день» |
| **ЯНВАРЬ** | |
| **Работа с детьми:**  Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»  Аппликация из крупы «Яблоко»  Рассматривание иллюстраций в тематических папках «Овощи, фрукты», «Продукты питания» «Очень вкусно и полезно »  Дидактическое упражнение «Возьмём мишку на прогулку», «Зайка простудился», «Что нужно кукле чтобы не болеть?», «Оденемся на прогулку»  Чтение художественной литературы С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; А.Барто «Наступили холода», Е.Благинина «Аленушка».  Чтение и заучивание потешек: «Вот они сапожки»; «Жили-были сто ребят»; «Ай, лады, лады»; «Мы не любим неопрятных», «Я пеку, пеку, пеку»; «Наша Маша маленька»; «Нужно мыться непременно»; «Раз, два, три, четыре, пять, собираемся гулять».  Пальчиковые игры «Решили маме мы помочь», «Мы бабу снежную лепили», «Детский сад», «Деревья». | **Работа с родителями:**  Сообщение для родителей на тему: «Зачем нужно закалять детей»  Консультация для родителей по теме «Польза витаминов для дошкольников»  Спортивно-оздоровительное мероприятие «Путешествие с Витаминкой» |
| **ФЕВРАЛЬ** | |
| **Работа с детьми:**  Беседа «Спорт наш друг», «Чистота залог здоровья».  НОД на тему: «Кто нас лечит»  Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Айболит»  Лепка «Таблетки для больных зверюшек»  Игровая ситуация: «Кукла Катя заболела», «Полезный компот для Мишки», «Купание куклы Маши»  Сюжетно-ролевая игра «Больница», «Напоим Мишку чаем с вареньем»  Дидактическое упражнение «Покажем кукле Кате как мы накрываем на стол»  Чтение и заучивание потешек: «Завяжу потуже шарф»; «На столе салфетки»; «Я сегодня утром рано»; «Кран, откройся», «Что такое чистым быть?»; «Что мы делаем с расческой?»; «Посадим на ложку»; «Тишина у пруда».  Чтение художественной литературы К.Чуковский «Федорино горе», Э. Мошковская «Уши», «Нос умойся», Г.Лагздынь «Куклу кормили?»  Элементы психогимнастики «Запомни свое место», «Вот так поза», «Воздушный шарик», «Позови ласково», «Шалтай-Болтай».  Пальчиковые игры «Грачи», «Луноход», «Дом весны», «Пчела». | **Работа с родителями:**  Консультации «Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка»  Буклет «Движение — это жизнь»  Мастер – класс «Игры своими руками»- изготовление нетрадиционного материала для спортивного уголка. |
| **МАРТ** | |
| **Работа с детьми:**  Беседа «Где живут витамины?»  НОД на тему: «Витамины полезны для здоровья»  Рисование «Разноцветные витаминки»  Аппликация «Ягоды и яблоки –полезные продукты»  Драматизация сказки «Мойдодыр»  Игровая ситуация: «Витамины в огороде»  Наблюдение «Посадка лука»  Разгадывание загадок о б овощах и фруктах.  Пальчиковые игры «Утюг», «Уточка», «Солдаты», «Конец зимы».  Развлечение: «Приключение мыльного пузыря»  Дидактическое упражнение: «Моем чисто руки и лицо»  Подвижная игра «Зайка белый умывался», «У медведя во бору»  Чтение художественной литературы Ю.Мориц «Зеленеет лук в воде», Г. Лагздынь «Одевали малыша», Р.Сеф «Тишина».  Чтение и заучивание потешек: «Где мой пальчик?»; «Мне уже четыре года»; «Теплою водою руки чисто мою»; «Нюша-копуша».  Пальчиковые игры «Есть у каждого свой дом», «Помощники», «Кормушка». | **Работа с родителями:**  Консультация для родителей «Как ухаживать за молочными зубами»  Наглядная информация на тему: «Здоровые зубы - залог здоровья»  Стенгазета «Мы со спортом дружим» |
| **АПРЕЛЬ** | |
| **Работа с детьми:**  Беседы с опорой на иллюстрации «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья», «Где искать здоровье?»  Аппликация «Солнышко лучистое», рисование «Сосульки»  Чтение художественной литературы: Е,Благинина «Новая одежда» , В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»  Сюжетно- ролевая игра «Больница», «Обед для кукол»  Игровая ситуация «Котик простудился», «Оденем Машу на прогулку», «У зайки заболела лапка»  Чтение и заучивание потешек: «Я лягу на кровать»; «Вот и полдник подошел»; «Потягушечки, потягушечки»; «Расти, коса до пояса».  Пальчиковое игры «Дом и ворота», «Гости», «Кто приехал», «Новые кроссовки».  Элементы психогимнастики «Смелый заяц», «Молчок», «Стрекоза замерла», «Качели», «Петрушка прыгает». | **Работа с родителями:**  Практикум с родителями «Пальчиковые игры- здоровье на кончиках пальцев» |
| **МАЙ** | |
| **Работа с детьми:**  Беседа по иллюстрациям «Правила гигиены», «В гостях у Доктора Айболита»  «Что нам скажет Мойдодыр», «Где искать здоровье?».  Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.  Разучивание мирилок, пословиц о добре  Д/игры: «4-й лишний» , «Узнай на ощупь»  Чтение худ.лит-ры: А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки…», Т.Тониной «Мамин фартук».  Чтение и проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?» | **Работа с родителями:**  Конкурс листовок «Мы за здоровый образ жизни» |

3 этап - Заключительный

**Итог работы:**

- фотоотчет – презентация о проделанной работе;

- Обогащение уголка физической культуры

- Выставка работ детей

- Стенгазета «Будь здоров, малыш!»

Приложение №1

Анкета для родителей

«Физическое воспитание в семье».

1. Часто ли ребёнок болеет, какие тяжёлые заболевания, травмы перенёс

2. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните.

3. Делаете ли Вы дома зарядку?

4. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? Какой?

5. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? Какое?

6. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)

* систематическое проветривание
* солевая дорожка
* дыхательная гимнастика
* прогулка в любое время года
* хождение босиком по "чудо-коврику"

7 Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Насколько часов ходите куда-нибудь и куда?

----------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------

8 Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)

* подвижные игры
* настольные игры
* телевизор
* компьютер

9. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?

* профилактика заболеваний
* дыхательная гимнастика
* закаливание
* коррекция осанки
* профилактика плоскостопия

Спасибо за сотрудничество!

**Консультация для родителей**

**Как научить ребенка есть овощи**

Приучить детей кушать фрукты обычно не составляет особого труда, ведь малыш с первых дней жизни привыкает к пище, содержащей большое количество сахара *(грудное молоко или молочная смесь)*, поэтому плавный переход во время прикорма от сладкого молока к пюре из банана, яблок и ягод не доставляет особых хлопот большинству родителей. Но что делать с введением в детское меню овощей, которые не содержат такого большого количества органического сахара, но необходимы для поддержания жизненно важного баланса в детском питании?

**Ребенок не ест овощи - проблема современных родителей**

В дошкольном возрасте *(3-6 лет)* очень часто проблема отказа ребенка от употребления свежих овощей достигает своего пика, поскольку малыш уже успел познакомиться с большинством блюд, прошедших производственную кулинарную обработку, таких как: чипсы, конфеты, сухарики и другие «вкусности». Если лет двадцать-тридцать назад покупка пряников и печенья часто заменялась посещением дачи или огорода, где ребенок мог полакомиться свежей ягодой и спелым помидором, то в последнее время у ребят даже не возникает желание покушать свежие фрукты, собственноручно сорванные с дерева. Ведь гораздо интереснее съесть или выпить что-то «детское» в яркой упаковке из пластика.

Отказ от овощей *(свежих - летом, вареных или соленых - в холодный сезон года)* часто приводит к нарушению обмена веществ, повышенной возбудимости нервной системы, раздражительности и неусидчивости, а также к снижению иммунитета, сонливости и запорам. К тому же, фталаты - вещества, использующиеся для придания мягкости упаковке из пластика, постепенно проникают в продукты питания в процессе хранения, а затем с едой накапливаются в детском теле, что приводит к гормональным нарушениям. А это чревато тем, что ребенок не худеет, а быстро набирает вес, который отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье.

**Что делать, чтобы обогатить рацион ребенка полезными веществами, содержащимися в овощах?**

Современные родители вынуждены принимать порой экстренные меры, чтобы помочь ребенку начать с удовольствием кушать овощные блюда. Предлагаем некоторые рекомендации, которые показали себя наиболее эффективными в методике приучения ребенку к употреблению овощей:

Настройтесь на результат!

Сперва нужно настроиться на долгий и кропотливый труд, который обязательно принесет удовольствие и родителям, и ребенку. Задача взрослых - открыть целый мир вкусов и ароматов, скрытых в овощных блюдах. Отнеситесь к этому процессу обучения детей как к увлекательной экспедиции в Страну овощей.

Начинайте знакомство с новым вкусом с небольшого количества - 3-5 г незнакомого продукта. Имейте в виду, что на привитие любви к овощам потребуется не один день, а порой и не один год. Но накопленные привычки не исчезнут в одночасье, поэтому, чем более позитивным и ненасильственным было знакомство с новым овощным продуктом в детстве, тем большая вероятность того, что ребенок будет придерживаться здоровых привычек в питании, став взрослым.

**Как давать овощи ребенку?**

Не пугайтесь, если малыш долго отказывается кушать овощи, к которым вы его приучаете. Его старые вкусовые пристрастия не исчезнут в одночасье, зато потребуется определенное время, чтобы они смогли быть заменены на новые.

Давая детям овощи, придерживайтесь следующих правил:

* Детские зубы еще не могут достаточно тщательно пережевывать пищу, поэтому родители должны постараться немного измельчить продукты: нарезать или натереть на мелкой терке овощи. В этом случае идеальным вариантом могут считаться смузи из свежих овощей *(огурца, кабачка, помидора и других сочных плодов огородных растений)*.
* Не бойтесь давать детям вареные овощи, хотя многие родители считают, что после кулинарной обработки большинство витаминов уже потеряно безвозвратно. Но не надо забывать о том, что в овощах осталась много клетчатки, минералов и питательных веществ: углеводов, жиров и белка. К тому же вареная морковь и другие твердые овощи предпочтительнее для дошкольника, поскольку при нетщательном пережевывании волокна свежей моркови или капусты могут вызвать раздражение в кишечнике.
* Дошкольники непроизвольно выбирают нежные пюреобразные консистенции кулинарных блюд, тем самым подсказывая, что именно такая форма употребления пищи лучше всего усваивается детским желудком. Поэтому самым оптимальным способ введения новых овощей в детское меню - моно компонентные пюре с небольшими комочками, чтобы помочь детским развивающимся вкусовым рецепторам наиболее естественным и простым образом адаптироваться к новым ощущениям при знакомстве с овощными блюдами.

Очистите дорогу для овощей в детском рационе

Второе, на что нужно обратить внимание: создание особых здоровых условий питания для ребенка в период приучения к овощам. Имейте в виду, что малыш не будет кушать овощи, если в холодильнике есть сладкое манго, персик или виноград, не говоря о халве и конфетах. Все пряники и сладости должны быть сведены к минимуму, никаких альтернатив, иначе вся работа будет сведена на нет.

Голод - лучший помощник при знакомстве детей с овощами

Самым удобным временем для знакомства с новым овощем и закрепления вкусовых предпочтений считается ситуация, когда ребенок очень голоден, но у него нет особого выбора: к примеру, родитель может предложить малышу поесть любое блюдо, но все они должны быть приготовлены из овощей. В любом случае, кроха выберет то, что ему нравится больше всего и в каком-то смысле будет доволен. Вдобавок, чувство голода, свидетельствующее о том, что любая пища покажется вкуснее, поможет ребенку почувствовать то, что овощи обладают своим неповторимым вкусом и полюбить их.

**Частые ошибки родителей, у которых дети не хотят есть овощи**

* **Агрессия и насилие,** которые приводят к тому, что у ребенка закрепляется чувство неприязни к овощам;
* Навязчивая **пропаганда** полезности овощей;
* **Раздражительность, упреки и обвинения** ребенка в том, что он совсем стал толстым, больным и непослушным из-за отказа от овощей;
* Отсутствие **творческого позитивного подхода** и интереса к овощам как к продуктам;
* **Непонимание особенностей детского вкуса.** Дети еще не могут оценить богатство и своеобразие сложных вкусовых сочетаний. Им больше понравится мисочка с мелко порезанными свежими овощами, но не перемешанными в виде салата.
* **Ненужная кулинарная обработка, злоупотребление специями и экзотическими маслами** - все это приводит к печальным результатам, когда ребенок не может съесть тот или иной овощ из-за необычного привкуса, а взрослый не в состоянии понять, что свежая сырая капуста малышу больше понятна, чем кулинарный шедевр «капустные шарики в кляре».
* **Неаппетитный внешний вид готового овощного блюда.** Дети, знакомясь с овощами, нарисованными на картинках, понимают, что овощи - это такие продукты, которые выглядят определенным образом. Но когда им подсовывают что-то странное типа «овощного рагу», где все красивые и аппетитно выглядящие продукты смешались в невообразимое месиво, то желание что-либо пробовать просто отпадает.

Учитывайте вышеперечисленные особенности детского восприятия овощей и не старайтесь заставить ребенка полюбить рагу из моркови, лука и кабачков, вызывающего у малыша банальный рвотный рефлекс. Лучше сконцентрируйтесь на том, чтобы ребенок научился понимать и ценить вкус каждого отдельного продукта, что поможет ему в будущем стать настоящим гурманом и сторонником здорового стиля питания.



Консультация для родителей.

**Оздоровительные соки и их свойства.**

Всем нам давно известно о том, что фрукты и овощи полезны для нашего организма. Однако  свежевыжатые соки считаются куда более полезными, чем сами овощи и фрукты в  чистом виде. Ведь в одном стакане свежеприготовленного сока полезных минералов  и витаминов содержится больше чем в килограмме овощей и фруктов. Хотя эти  вкусные витаминные напитки помогают нам сохранить здоровье и красоту, не стоит  забывать о том, что свежевыжатые фруктовые и овощные соки очень полезны, но в  умеренных количествах. Поэтому не стоит ими злоупотреблять. И прежде всего  потому, что это может привести к следующим проблемам:  
  — появлению  кариеса;  
  — раздражению и  расстройству желудка;  
  — набору лишнего  веса.  
В чем же заключается польза соков: свежевыжатых фруктовых  и овощных?  
Говоря о пользе  этих напитков, для начала остановимся на фруктовых соках. Итак, в чем  заключается  польза соков  из фруктов.

Во всех фруктах в той или иной степени  содержатся необходимые для нашего организма кислоты: лимонная, яблочная  и винная. Больше всего лимонной кислоты находится в таких ягодах и фруктах как  лайм, лимон, грейпфрут, апельсин, персик, ананас, а также в клубнике и клюкве.

Яблочная кислота в большом количестве присутствует в сливах, бананах, яблоках,  винограде, черносливе, лимоне, абрикосе и вишне. Большинство ученых считают,  что яблочная кислота, содержащаяся в этих фруктах, является природным  антисептиком. Поэтому она положительно влияет на слизистую нашего желудка и  кишечника. Винная кислота в свою очередь призвана бороться с различными  микробами и паразитами, населяющими человеческий организм. Она в большом  количестве содержится в ананасе и винограде.

Помимо этих кислот  фрукты содержат энзимы и витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности  всего организма. Если о витаминах мы знаем практически все, то, что  представляют собой энзимы, знают немногие из нас. Энзимы — это элементы,  которые борются с преждевременным старением кожи и стенок сосудов, а также  отвечают за расщепление жиров в нашем организме. Они в избытке находятся в  ананасе и папайе.

Как уже было сказано ранее, полезны только свежевыжатые соки.  Чтобы соки принесли  максимальную пользу  для вашего организма, они должны быть выпиты практически сразу после  приготовления.

**Полезные  свойства свежевыжатых соков**

Полезными  свойствами обладает любой сок, но практически у каждого из них есть  индивидуальные противопоказания. Чтобы окончательно понять, в чем состоит  польза соков, рассмотрим самые  распространенные из них.

**Виноградный сок**  чрезвычайно полезен сердечникам, поскольку он укрепляет сердечную мышцу,  препятствует образованию тромбов и выводит из организма излишнюю жидкость.

**Грушевый сок**богат  пектином и клетчаткой, он улучшает пищеварение и работу кишечника, а также  обладает мочегонным действием.

**Ананасовый сок**  полезен для тех, кто мечтает избавиться от лишнего веса, так как содержит  бромелайн — вещество, улучшающее жировой обмен. Именно он помогает расщеплять  жиры и утилизировать их из организма.

**Клюквенный сок**  обладает противоопухолевыми свойствами и повышает иммунитет. Кроме того,  очищает организм от шлаков и токсинов и прекрасно борется с различными  инфекциями мочеполовой системы.

**Вишневый сок**  содержит много железа и фолиевой кислоты, которая хорошо укрепляет стенки  сосудов. Но при язве желудка с повышенной кислотностью этот сок противопоказан.

**Яблочный сок** богат клетчаткой, витаминами, дубильными и минеральными веществами, органическими  кислотами, белками, углеводами, а также пектинами, выводящими из организма  камни и шлаки.

Польза соков  из  различных сортов яблок заключается в большом количестве минеральных веществ и  витаминов, находящихся в легкоусвояемой форме. Он чрезвычайно полезен при  малокровии и курильщикам. Полезен яблочный сок и жителям крупных мегаполисов,  страдающих от нехватки кислорода и загазованности воздуха. Его рекомендуют пить  при запорах и воспалении суставов. Кроме того, он полезен для кожи, волос и  ногтей. Яблочный сок рекомендуют пить детям и людям, страдающим  сердечнососудистыми заболеваниями.  **Лимонный сок**является чемпионом по содержанию калия и витаминов С и Р. Но этот сок на  любителя. **Апельсиновый сок**  полезен при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях печени, а также для  повышения иммунитета и укрепления защитных сил организма. Апельсиновый сок  прекрасно освежает, снимая усталость.  **Сливовый сок**  полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он обладает мягким  слабительным действием, выводит излишнюю соль и воду из организма.

**Томатный сок**содержит  большое количество яблочной, щавелевой и лимонной кислоты, также в нем много  кальция, натрия и магния. Неоценима польза соков из этого овоща только в сыром  виде, поскольку при консервации он теряет практически все свои полезные  свойства. Томатный сок прекрасно избавляет от чувства голода и нормализует  обмен веществ. Кроме того, это мощный антиоксидант, продлевающий молодость. **Морковный сок**  благотворно влияет на работу пищеварительной системы и обладает общеукрепляющим  действием. Он повышает иммунитет и полезен для зрения. Обычно морковный сок  пьют, разбавляя апельсиновым или яблочным соком. **Свекольный сок**  прекрасно стимулирует работу кишечника, очищает организм от скопившихся  токсинов и шлаков. **Огуречный сок**  нормализует давление и оказывает мочегонное действие, а также улучшает зубную  эмаль. **Капустный сок**способствует очищению кишечника и нормализует в организме жировой обмен. **Картофельный сок**  нормализует работу пищеварительной системы. Он полезен при заболеваниях  пищеварительного тракта, а также при язве двенадцатиперстной кишки.

**Гранатовый сок**очень полезен худеющим. Он способствует сбросу веса даже больше чем ананасовый и мандариновый соки, особенно после 40 лет.

Полезными  свойствами обладают и смеси, приготовленные из овощных и фруктовых соков.



