

**Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад №2»**

**Проект  
«Разговор о правильном питании»**

Подготовила:  
Воспитатель высшей квалификационной категории  
Цыбина Оксана Владимировна

г.Держинск, Нижегородская область, 2023-2024г.г.

**Тип проекта:** познавательно – исследовательский

**Продолжительность:** долгосрочный.

**Возраст детей:** старшая группа.

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители.

### **Введение.**

Здоровый образ жизни медленно, но неуклонно становится неотъемлемой составляющей нашего существования. Медленно, потому что многие российские традиции или укоренившиеся стереотипы относительно здоровья, питания и того, как стоит отдыхать, изменить не так-то просто.

Поэтому все чаще мы задумываемся над тем, как живем, что едим, что можно изменить, чтобы жизнь стала полноценнее, здоровее, счастливее? Многие наши соотечественники по-прежнему считают: «здоровье либо есть, либо его нет, что-то сделать для его улучшения очень трудно». Конечно, с генами не поспоришь: у кого-то болезни начинаются с самого рождения, кто-то получил от природы бонус в виде очень здорового организма. Но таких счастливиц год от года становится все меньше, да и самое крепкое здоровье нуждается в том, чтобы его берегли, иначе от него мало что остается. Здоровый образ жизни дает возможность людям самого разного «стартового капитала здоровья» ощущать себя полными физических и духовных сил на протяжении долгих-долгих лет.

Менять свои привычки не просто, но главное начать - как говорится, любой путь начинается с первого шага.

Так что же такое «здоровый образ жизни»? Это три главные составляющие: сбалансированное питание, физическая активность и гармоничное психологическое состояние.

Здоровое, сбалансированное питание обеспечивает наш организм всем необходимым для полноценной жизнедеятельности. Физическое движение дает тонус, выводит из организма лишние жиры и шлаки, а хорошее психологическое состояние - это тот заряд уверенности, спокойствия и оптимизма, который помогает сохранить в резерве достаточно сил для разрешения трудных задач, стрессовых ситуаций, и не тратить энергию по пустякам. А значит – меньше болеть, претворять в жизнь свои самые грандиозные планы, а главное, просто получать удовольствие от жизни, причем долго-долго!

### **Актуальность:**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О “хлебе насущном” человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы познакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, фаст-фудов и т.д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

**Проблема:** недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

### **Цель проекта.**

Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

### **Задачи проекта:**

#### **образовательные .**

- Формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты.
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека.

#### **Воспитательные.**

- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.
- Информирование детей дошкольного возраста о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### **Для родителей:**

- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.
- Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания дошкольников.

### **Проект построен на основе следующих принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей дошкольного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- актуализации знаний и умений (игровые ситуации предлагаются с точки зрения потребностей дошкольников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии, рассматривание альбомов).
- Фронтальная работа – беседа, рассказ, чтение художественной литературы, показ презентации.

**Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.
- Создание игровых ситуаций., ситуативные беседы, игры-развлечения.
- Дидактические игры по теме: «Здоровое питание дошкольников» («Четвёртый лишний»); «Из чего суп»; «Дерево здоровья», «Полезно – вредно», «О чем я говорю?», «Верно – неверно»).

**Продукт проекта:**

Для детей: выставка детских работ: «Витамины с грядки», «Лесные сладости».

Для родителей: создание стенгазеты «Здоровое питание дошкольника».  
анкета «Питание дошкольника в домашних условиях».

**Ожидаемый результат:**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» дошкольники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные продукты.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

## Этапы работы над проектом:

### 1 этап – подготовительный.

- Подбор, изучение, обработка методической литературы по вопросам здорового питания (библиотека, Интернет, социальные сети и др.).
- Изучение опыта педагогов, имеющих опыт в реализации проектов о здоровом питании (опыт коллег, опыт педагогов из педагогических сообществ и др.).
- Разработка тематических буклетов и методической памятки для родителей и педагогов ДООУ.
- Пополнение предметно-развивающей среды (подбор материала для оформления тематических стендов, передвижных папок; игр и т. д.)
- Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию.
- Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- Разработка открытых занятий «Питаться нужно не только вкусно, но и полезно!», «Быть здоровыми хотим», «Каша - здоровье наше».
- Изготовление дидактических игр «Четвёртый лишний», «Из чего суп», «Дерево здоровья», «Полезно – вредно», «О чем я говорю?», «Верно – неверно».
- Анкетирование воспитанников

### 2 этап – основной.

Работа с детьми по календарно-тематическому плану.

Дать детям знания:

- О режиме питания (периодичность): дидактическая игра «Кушай в «нужные» часы».
- О пищевом разнообразии (цвет, запах): сенсорная игра «Угадай продукт по запаху».
- О вкусе: дидактическая игра «Какой вкус у продукта?»; сенсорная игра «Угадай продукт на вкус».
- О пользе: дидактическая игра «Полезная корзинка» (отбор полезных продуктов).
- О поведении за столом:

Работа с родителями:

- Распространение и заполнение анкеты об организации процесса питания в семье.
- Консультация родителей по теме: «Организация правильного питания в семье».
- Распространение тематических буклетов: «Золотые правила питания» и «Рецепты детского питания».

Работа с педагогами

Выпуск и распространение методического буклета «Формирование навыков рационального пищевого поведения у детей дошкольного возраста».

**Календарно-тематическое планирование на учебный год.**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Продуктивная деятельность детей</b>	<b>Взаимосвязь с родителями</b>
<b>октябрь</b>	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.		Буклет: «Рекомендации и родителям по укреплению здоровья детей»
	«Режим питания».	Закрепить с детьми правила здорового питания. Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания. Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.	Д/и «Чудо-дерево»	Памятка «Часы приёма пищи» Проведение родительского собрания  Знакомство родителей с программой М.М. Безруких и Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании».
	«Гигиена питания и приготовление пищи».	Формировать представление об основных принципах гигиены питания. Воспитание культуры поведения за столом.	Д/и «Этикет» (игра –лото)	Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок».
	«Путешествие в магазин».	Познакомить детей с отделами магазина, закрепить профессии (кто работает в магазине). Воспитывать культуру общения между продавцом и покупателем.	Тест для оценки уровня усвоения детьми темы: «Самые полезные продукты».	Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах».

ноябрь	«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»	Учить различать витаминосодержащие продукты; объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека.	Альбом «Азбука витаминов»	Консультация «О правильном питании и пользе витаминов»
	Коллективная работа «Витаминная корзинка» (коллаж-аппликация) «Что нужно есть в разное время года»	Воспитывать у детей потребность употреблять полезные продукты. Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.	Коллаж-«Витаминная корзинка»  Дидактические игры «Волшебные корзины», «Найди лишнее».	Консультация «Как предупредить весенний авитаминоз»  Конкурс фотографий «Мой домашний обед».
	«Самые полезные продукты».	Дать детям представления о полезных продуктах и их жизненно важное значение. Закрепить обобщающие понятия овощи, фрукты, продукты.		
	«Как правильно есть».	Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно-гигиенических правил. Беседы с детьми о здоровом образе жизни Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека.	Наблюдение культуры поведения за столом «Правила поведения воспитанных детей». Цель: Умение детей пользоваться столовыми приборами Воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова» спасибо, пожалуйста.	Методические рекомендации для родителей по правильному питанию.

декабрь	«Какую пищу можно найти в лесу».	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.	Д/и «Четвёртый лишний», «В лесу, в саду, на огороде» (логические цепочки).	Пополнение уголка «Экспериментирование» разными видами круп.
	Богатство нашего леса» (изобразительная деятельность)	Закрепление и расширение представления детей о лесе и о его значении в жизни людей. Расширить представления детей о грибах и ягодах. Формировать бережное отношение к природе.	Пейзаж «На опушке леса».	
	«В путешествие с зернышком»	Расширить знание детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	Проращивание зерен пшеницы	
	«Плох обед, если хлеба нет».	Расширить знание о пользе хлеба, о его ценности, о тяжелом труде хлебороба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу		

<p style="text-align: center;">январь</p>	<p>«Каша - здоровье наше» (открытое занятие)</p> <p>«Из чего варят кашу?»</p> <p>«Как сделать кашу вкусной».</p> <p>«Это удивительное молоко».</p> <p>.</p>	<p>Формировать у детей представление о пользе каши в рационе детского питания; Закрепить умения называть и различать названия круп и каш.</p> <p>Рассказ о злаковых культурах. Познакомить их с историей возникновения каши. Упражнять детей в угадывании сказки и ее автора и определять, чем похожи сказки.</p> <p>Цель: Закреплять знания о названиях растений, из которых готовятся каши, расширять представления детей о зерновых культурах.</p> <p>Цель: Закрепить у детей знания о свойствах молока, умение называть и квалифицировать молочные продукты. Закрепить знания о здоровом питании. Обогащать словарь детей. Развивать связную речь, внимание, мышление. Познакомить детей с добавками для каши.</p>	<p>Д/и «Что в мешочке?»</p> <p>Д/и: «Здоровое питание дошкольников»: «Четвёртый лишний»; «Из чего суп»; лото «Дерево здоровья», «Полезно – вредно», «О чем я говорю?», «Верно – неверно».</p> <p>Рассматривание иллюстраций растений: пшеницы, риса, гречихи и т.д.</p> <p>Чтение сказки Гримм «Горшочек каши».</p> <p>Игра «Назови крупу».</p>	<p>Помощь в изготовлении игр</p>
---	---	--	---	----------------------------------

февраль	«Плох обед, если хлеба нет».	<p>Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.</p> <p>Познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных</p>	И.А.Крупновой Д/и «Чудо дерево»	Буклет «Здоровое питание дошкольника»
	Какие продукты нужны для выпечки хлеба.	<p>Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба.</p>	<p>Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягуити.</p>	
	«Что интересного узнали о хлебе?»	<p>Цель: «обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований»</p>	<p>Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>март</b></p>	<p>Конкурс «Самый аккуратный за столом».</p> <p>«Каковы еда да питьё, таково и житьё».</p> <p>«Быть здоровыми хотим» (открытое занятие)</p>	<p>Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и здоровья человека; помочь детям правильно ориентироваться в ассортименте продуктов.</p> <p>Дать представление детям об устройстве и функционировании человеческого организма; продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приёмы само оздоровления (гимнастика для глаз), закреплять знания о правилах ухода за своим организмом, о полезных и неполезных продуктах.</p>	<p>Д/и: «Здоровое питание дошкольников»: «Четвёртый лишний»; «Из чего суп»; «Дерево здоровья», «Полезно – вредно», «О чем я говорю?», «Верно – неверно».</p>	<p>Консультация «За столом»</p> <p>Консультация «Организация питания в ДОУ»</p> <p>Памятка «Наше здоровье в наших руках»</p>
<p style="text-align: center;"><b>апрель</b></p>	<p>«Где найти витамины весной».</p> <p>«Всякому овощу свое время».</p> <p>Заключительное занятие.</p>	<p>Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.</p> <p>Цель: Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.</p> <p>Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы.</p>	<p>Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. Игра «Отгадай название». Чтение русской сказки «Вершки и корешки».</p>	<p>Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат».</p> <p>Задание на дом посадить, вырастить и сделать вывод.</p>

### 3 этап – заключительный

#### Обобщающе-результативный этап

Цель:

Подведение итогов работы над проектом, анкетирование воспитанников, итоговое занятие-развлечение в старшей группе по программе «Разговор о правильном питании» на тему: «Что пожуешь, то и проживешь»

В ходе работы было выяснено, что здоровое питание – одно из основ здорового образа жизни. Питание является важнейшим фактором среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, в том числе и онкологических заболеваний. Давно замечено: когда мы едим с удовольствием, выделяется много соков и съедаемая пища хорошо усваивается. Аппетит вызывается разнообразием пищи, высоким качеством продуктов, их кулинарной обработкой, оформлением блюд, сервировкой стола. По праву правдиво звучат слова великого французского просветителя и гуманиста Вольтера: «Я не имею возможности есть все, что люблю. Но я люблю все, что ем».

Литература:

1. М. М. Безруких, Т.А. Филиппова Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для дошкольников/-М.: Олма-пресс, 2011.
2. Т.Н. Грядкина «Формирование пищевых предпочтений у современных дошкольников» Детский сад: теория и практика» №8/2014 – с. 12-21
3. И. И. Брехман «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
4. А.А. Ошкина, Е.В Царева, И.А. Галкина, Л.М. Капинос «Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – режим дня)»: учебно-методическое пособие – Ульяновск:Издатель Качанов А.В.,2014.-с.90-95
5. А.А. Ошкина, В.А. Деркунская. Игровая образовательная деятельность дошкольников/ - М.:Центр педагогического образования, 2013.-с.4-9.
6. Н.А. Виноградова, Н.В Позднякова «Сюжетно ролевые игры для старших дошкольников»/- М.: Айрис-пресс, 2009.-(Серия: дошкольное воспитание и развитие).-с.128

## Приложение №1.

### Конспект занятия «Питаться нужно не только вкусно, но и полезно!» По программе «Разговор о правильном питании»

**Направление:** Познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие

**Цель:** продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах.

**Задачи:**

- Закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах.
- Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость.
- Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.
- Продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

**Интеграция образовательных областей:**

Речевое развитие – продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

Социально-коммуникативное – развивать коммуникативные навыки детей, умение сотрудничать друг с другом и со взрослыми.

Познавательное – развивать у детей логическое мышление, память, внимание.

**Материал:**

Плакаты, иллюстрации с продуктами питания, разнос с овощами и фруктами, карточки с изображением продуктов питания, содержащих витамины, углеводы, жиры; мяч.

**Предварительная работа:**

Словарная работа: здоровая полезная пища, углеводы, жиры, белки, минеральные вещества.

Беседы: «Беседа о витаминах», «Если хочешь быть здоров», «Что надо есть», «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты», «Полезные вещества – что это?», «Самые полезные продукты».

Д/игры: «Где найти витамины?», «Овощи в погребе», «Фрукты, ягоды в компот, джем».

Заучивание пальчиковой гимнастики «Хозяйка однажды с базара пришла...», пословицы и поговорки о еде: «Ешь пироги с грибами, а язык держи за зубами», «Ешь побольше – говори меньше», «Ешь калачи да поменьше лепечи», «Когда я ем, я глух и нем», благодарное стихотворение «Мама мне вкусную кашу сварила»; вкусная считалочка.

Чтение стихотворений: Чтение художественной литературы Б. Гримм «Горшочек каши», рус. народная сказка «Каша из топора», чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодом не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем»

Чтение разделов энциклопедии для малышей: «Что мы едим», «Здоровье».

Сюжетно-ролевая игра «Готовим вкусный обед для друга».

### Ход занятия:

В группе развешаны плакаты с изображением продуктов, содержащих те или иные полезные вещества.

**Воспитатель:** Сегодня по дороге в детский сад я встретила почтальона, он передал нам письмо от Карлсона, давайте посмотрим, что там написано.

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно

правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, Чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

**Воспитатель:** Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Давайте подойдем к столу, на котором стоит разнос, и посмотрим, что в нем находится. (Дети называют продукты, которые находятся в корзинке). Давайте составим правильное меню для нашего друга, выберем только полезные продукты.

Обыгрывание наглядного материала

### Игра: «Рассортируй»

Цель: уточнить представления детей о вкусовых качествах овощей и фруктах, их признаках и свойствах.

Предполагаемые варианты игры:

1. Найдите в корзине фрукты и овощи, которые вы когда-либо пробовали, расскажите, какие они на вкус (дети выполняют задание).

2. Разложите фрукты и овощи на три группы

- что едят только сырым (редис, огурец, лимон, орехи...)

- что едят только вареным (картофель, баклажан, кабачок, фасоль, чечевица...)

- что едят и сырым и вареным (болгарский перец, морковь, свеклу, помидор, лук, горох, яблоко, груша, ягоды).

Дети выполняют задания, озвучивая свои действия словесным сопровождением.

Варианты суждения поля поиска

Работа с признаками, которые упорядочены:

- Это яблоко? (выбор центрального объекта, деление его на 2 части)

- Этот фрукт, овощ слаще (кислее) чем яблоко?

Аналогично строится работа на основе другого признака.

- Этот фрукт (овощ) тверже, чем...?

Работа с признаками, которые не упорядочиваются

- Это фрукт?

- Этот фрукт едят сырым?

- Его кладут в компот?

- Он растет в наших садах?

- Давайте разгадаем кроссворд и поймем, о чем мы будем сегодня разговаривать с вами.

Кроссворд.

1	К	А	П	У	С	Т	А
2	Р	Е	П	А			
3	С	Л	И	В	А		
4	Л	У	К				
5	С	В	Ё	К	Л	А	

1. Лето целое старалась-  
Одевалась, одевалась...  
А как осень подошла,  
Нам одёжки отдала.  
Сотню одежонок  
Сложили мы в бочонок.

3. Синий мундир,  
Жёлтая подкладка,  
В середине – сладко.

2. Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
С хвостом, а немышь.

4. Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки –  
Заставил Егорушка  
Плакать и без горюшка.

5. Хоть и сахарной зовусь,  
Но от дождей я не размокла.  
Крупна, кругла, сладка на вкус.  
Узнали вы? Я ...

- Ребята, как бы вы предложили назвать кроссворд?  
- Какие фрукты вы любите?  
- А овощи?  
Какие это продукты? (вкусные, здоровые, полезные)

**Воспитатель:** ребята, сегодня мы с вами поговорим о вкусной здоровой пище. Для чего человеку нужна пища? У каждого из вас есть любимые блюда, назовите их (дети называют). Почему вы их любите (Дети: потому, что они вкусные). Но не вся вкусная пища – здоровая пища. А что значит здоровая полезная пища? (Дети: это та пища, которая нам приносит пользу)

**Воспитатель:** Правильно, пища, которая приносит здоровье вашему растущему организму.

Показывая на плакаты с продуктами, воспитатель продолжает: «В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в нашем рационе регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В, В, В,) и жирорастворимые (А, Д, Е).

Краткая характеристика витаминов.

**1 ребенок:** Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

**2 ребенок:** Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. Во саду ли в огороде  
Вы меня всегда найдёте.

А кто летом в лес пойдёт  
Тот нас в корзине принесёт.

**3 ребенок:** Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

Сейчас мы с вами поиграем в игру. **Дигра «Где найти нужные вещества и витамины?»**

**Цель:** уточнение знаний детей о витаминах и веществах, содержащихся в продуктах питания.

Дети отбирают карточки с изображением продуктов, в которых находится Белок (рыба, молочные продукты, мясо, бобовые); углеводы (хлеб, крупы, овощи, фрукты); жиры (молочные продукты, мясо, растительные масла, орехи); витамин С (капуста, шиповник, смородина, клюква, петрушка), витамин В (печень, мясо, хлеб, молоко, сыр, творог, яйцо), витамин А (зеленый лук, морковь, красные овощи).

Воспитатель: Молодцы!

**Дигра «Кто знает, тот дальше продолжает»**

**Цель:** расширять знания детей о значимости витаминов и питательных веществ для детского растущего организма.

Воспитатель: а сейчас, чтобы вспомнить для чего нам нужны эти вещества и витамины, поиграем в другую игру. (Воспитатель начинает, дети заканчивают).

Воспитатель: белки нам нужны для того...

Ребенок: чтобы мы росли крепкими и здоровыми.

Углеводы нам нужны....

– Для того, чтобы мы росли сильными.

-Продукты, содержащие витамины, для чего нам нужны?

Ребенок: чтобы наш организм боролся с заболеваниями, наше сердце и кровеносные сосуды работали в полную силу, без сбоев.

### **Оздоровительная минутка.**

#### **Игра «Вершки и корешки».**

Если мы едим подземные части продуктов надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква).

#### **Игра «Я знаю»**

**Цель:** расширять знания детей о блюдах, изготавливаемых из различных продуктов питания.

Воспитатель, передавая мяч ребенку, начинает предложение, ребенок, принимая мяч, заканчивает.

- Я знаю такие блюда из муки: блины, оладьи, пироги...
- Я знаю такое блюдо из овощей: пюре, рагу, запеканка...
- Я знаю такое блюдо из мяса: котлеты, фрикадельки, отбивные...
- Я знаю блюда, приготовленные из молочных продуктов: каши, супы, суфле...
- Я знаю, без чего котлеты будут не вкусными: без лука, специй...
- Я знаю, с чем каша будет вкуснее: с маслом, фруктами, овощами ...и т.д.

#### **Задание «Придумайте диалог между предметами»**

**Цель:** развитие воображения у детей.

Воспитатель: в конце занятия я хотела бы, чтобы вы представили и рассказали, о чем могли бы говорить между собой:

- шоколад и салат
- чай и сахар
- конфеты и мед
- картофель и сковорода
- хозяйка и овощи
- хозяйка, рыба и растительное масло.

Рефлексия.

Воспитатель: ребята, мы с вами убедились, что питаться нужно не только вкусно, но и полезно. Мы должны с вами помнить, что не все- то полезно, что вкусно.

Приложение №2.  
(фотоотчет)



