

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 403 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
454902, г. Челябинск, пос. Шершни, ул. Гидрострой, 1а, тел/факс +7(351) 232-65-08
E-mail: ds403chel@mail.ru

ПРОЕКТ
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Автор проекта:
Пестерева Е.П.
Высшая кв. категория

Челябинск
2022 - 2023

Информационно – познавательный проект.

Название проекта	«Правильное питание – залог здоровья»
Образовательная область	Познавательное развитие; социально - коммуникативное, речевое и художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Участники	Воспитанники подготовительных групп, родители, воспитатели, сотрудники ДОУ.
Тип проекта	Информационно-познавательный.
Цель проекта	Формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, о роли здорового питания в жизни человека.
Задачи проекта	- Расширить знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека. - Закрепить умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания. - Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят. - Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом. - Способствовать заинтересованности родителей в организации правильного питания детей.
Продукт проекта	- Мультимедийный продукт - презентация (PowerPoint) - Папки «Полезные продукты» - Сюжетно-ролевые игры - Дидактические игры - Картотеки - Пособия по питанию

Паспорт проекта

Актуальность проекта

Человеку нужно есть,
 Чтобы встать и чтобы сесть,
 Чтоб расти и кувыркаться,
 Песни петь, дружить, смеяться.
 Чтоб расти и развиваться
 И при этом не болеть,
 Нужно правильно питаться
 С самых юных лет уметь.

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании

важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, чупа-чупсы и другие вредные продукты питания. Беседы с родителями и с детьми не всегда дают желаемый результат. В связи с этим был разработан проект.

Проблема: Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.

№	Содержание работы по проекту	Участники проекта
Предварительная работа		
1.	Беседы «Даёт силы нам всегда витаминная еда» «О пользе овощей и фруктов» «Зачем нужен режим в питании?» «Правила поведения во время еды» «Полезная и вредная пища» «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». «Как утолить жажду» «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» «Почему нужно есть каждый день?» «Чем необходимо питаться, если хочешь стать сильнее» «Пейте дети молоко – будете здоровы!» «Какие продукты можно получить из молока» «Где найти витамины весной?» «Царица огорода – капуста» - Беседа - игра «Здоровое питание - здоровые зубы» «Чудо – кефир» «Кто жить умеет по часам» «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты» «Где живут витамины “В”, “Р” и «С»?» «Что нам необходимо для роста и зрения?» «Что мы знаем о каше»	Воспитанники, педагоги.
2.	Обсуждение проблемных ситуаций «Что будет если питаться только сладкими продуктами?» «Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине»	Воспитанники, педагоги
План реализации проекта		
1.	Непрерывная образовательная деятельность на темы: «Где прячется здоровье»	Воспитанники, педагоги, сотрудники ДОУ.

	2. «О вредных и полезных продуктах» 3. «Мой режим дня и правильное питание». 4. «Как правильно накрыть на стол» 5. «Здоровая пища» 6. «Самые полезные продукты – овощи и фрукты» 7. «Витамины и здоровый организм» 8. «Путешествие в молочную страну» 9. «Каша – пища наша»	
2.	Художественно-творческая деятельность ● Рисование «Витамины для здоровья» ● Рисование «Полезные продукты» ● Рисование «Молочные продукты» ● Рисование «Тарелка каши» ● Рисование «Вредное – полезное» ● Рисование по мотивам гжели «Пир на весь мир!» ● Конкурс рисунков «Крендельки да булочки» ● «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста: «Фрукты и овощи» ● «Мое любимое блюдо» ● «Вкусная сказка» ● Аппликация «Блюдо с витаминами» ● Аппликация «Пицца» ● Аппликация «Чайный сервиз» ● Аппликация: «Чудо–дерево» (полезные продукты на дереве) ● «Принцесса Витаминка в гостях у ребят» ● «Ягоды, фрукты – витаминные продукты» ● «Здравствуй лук – зеленый друг!» ● Составление аппликаций «Мышиное яблоко»	Воспитанники группы, педагоги, родители.
4.	Дидактические игры (ДИ – ПИТ) ● «Хорошо или плохо» ● «Угадай на ощупь» ● «Это можно или нет» ● «Что вредно и что полезно» ● «Съедобное - несъедобное» ● «Если хочешь быть здоров» ● «Готовим салат» ● «Полезные и вредные продукты» ● «Отгадай загадку» ● «Разложи продукты на полке в магазине» ● Речевая игра: «Угадай продукт по описанию» ● «Что можно приготовить из овощей и фруктов» ● «Где живут витамины» ● «Разложи витамины» ● «Приготовим суп, кашу» ● «Путешествие молока» ● «Назови молочные продукты» ● «Назови кашу» ● «Помогите Незнайке накрыть на стол»	Воспитанники, педагоги.

	• «Накроем стол» • «Кто из гостей ведет себя не правильно» • «Составим меню блюд на обед для куклы Кати» • «Пирамида питания» • «Сосчитай продукты»	
5.	Художественная литература • З.Александровна «Большая ложка» • Э.Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду» • Р.Ротенберг «Расти здоровыми» • К.И.Чуковского «Айболит» • К.Д. Паустовский «Теплый хлеб» • Чтение и обсуждение сказки Братьев Гримм "Сладкая каша" • В.Д. Сухомлинский «Яблоко и рассвет» • К.Чуковского «Мойдодыр» • Михалков «Овощи» • Н. Носов «Огурцы» • Н. Семёнова «Спор овощей» • Л. Зилберг «Витамины» • авторские сказки «Про молочную семью» • «Сказка про молоко и мальчика Серёжу» • Молоко убежало» • «Сказка про молоко» • Л. Толстой: «О лягушке, которая попала в молоко» • р. н. с. «Хаврошечка». «Гуси-лебеди» • З.Александрова «Вкусная каша» • Н. Носов «Мишкина каша» • Братья Гримм «Горшочек каши» • народная сказка «Каша из топора» • К. Чуковского «Федорино горе» • Н. Ю. Чуприна «В ожидании гостей» • С. Коровина «Её острейшее величество» • Н. Ю. Чуприна «Весной на даче», «Молоко, Йогурт и Кефир»	Воспитанники, педагоги.
6.	Просмотр видеофильмов, мультфильмов, презентаций • «Приключение Вани и Тани в стране продуктов» • О правилах питания детей • Пчёлка Умняша «О полезных и вредных продуктах» • Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни» • « На вкус и цвет товарищей нет» • Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России» • Презентация «Молоко полезно детям – это знают все на свете»	Воспитанники, педагоги.

	● Просмотр м/ф «В стране зубной щетки»	
7.	Продуктивная деятельность ● Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. ● Приготовление витаминного салата ● Посадка лука, микрозелени ● Изготовление книжек – самоделок «Овощи и фрукты полезные продукты»; ● Составления с детьми «Правил здорового питания» ● Театрализованное представление сказка «О правильном питании и здоровом образе жизни»	Воспитанники, педагоги, сотрудники ДОУ.
8.	Опыты и эксперименты ● Влияние «Кока-колы» на предметы и продукты» «Полезны ли чипсы?» ● Экспериментирование «Содержат ли овощи воду» ● Опыт – эксперимент «Посадка лука»	Воспитанники, педагоги.
	Сюжетно-ролевые игры ● «Семья» ● «Супермаркет» ● «Пикник» ● «Кафе» ● «Накормлю себя сам» ● «Плох обед, если хлеба нет» ● «Овощной магазин» ● «Молочная ферма» ● «Ждём гостей»	Воспитанники, педагоги.
Работа с родителями Цели: повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей. ● Анкетирование: «Здоровое питание – здоровый ребёнок» ● Оформление стенда для родителей: «Питание – дело серьезное». ● Изготовление папки-передвижки «Как приучить ребёнка есть овощи и фрукты. ● Заочные и очные консультации «Правильное питание», «Если пропал аппетит?», «Как вести себя за столом, чтобы у ребенка всегда был аппетит», «Каша – радость наша», «Чем вредны чипсы и газированные напитки», «Чем занять ребенка на кухне», «Правильное питание для дошкольников», «Молоко полезно детям», «Значение витаминов», «Этикет за столом». ● Выпуск буклетов, листовок по правильному питанию: «Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!», «Стихи про еду и продукты», «Правильное питание – залог здоровья дошкольников» ● Родительское собрание «Организация рационального питания в детском саду и дома». ● Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают «полезные рецепты», творческие работы «Витаминная семейка»		

Реализация проекта
Планирование работы в подготовительной группе по проекту
«Правильное питание – залог здоровья»

Тема	Цели	Предполагаемый результат, воспитанники должны	Сроки
Тема: «Мой режим дня и правильное питание». 1. Утренняя гимнастика «Восаду ли, в огороде». 2. Беседа «Зачем нужен режим в питании?» 3. НОД: «Мой режим дня и правильное питание» 4. ДИ - ПИТ: Расположи картинки правильно «Мой день». 5. ДИ-ПИТ: «Пирамида питания» 6. Организация витаминного стола «Витаминная семейка» 7. Художественно – эстетическое развитие: Рисование «Витамины для здоровья» 8. Рассматривание схематического изображения языка с вкусовыми зонами. 9. Чтение З.Александровна «Большая ложка»	2. Цель: закреплять понятие о режиме питания и его влияния на здоровье. 3. сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания. 4. Развивать в детях способность классифицировать предметные картинки по характерным признакам и особенностям применения. 5. формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания. 6. Расширять и систематизировать представления и знания об овощах и фруктах. 7. Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Создать условия для развития творческих способностей. 8. Способствовать осознанию детьми	- знать о режиме в питании и его влиянии на здоровье, необходимости соблюдать режим питания. - иметь представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.	Сентябрь

10. Сюжетно – ролевая игра «Семья» 11. Малоподвижная игра с мячом: «Полезно — не полезно», «Съедобное - несъедобное».	необходимости органа чувств языка при восприятии окружающего мира, приобщая их к ценностям здорового образа жизни. 9. Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию, через чтение художественной литературы. 10. Побуждать детей к творческому воспроизведению в игре быта семьи. 11. Получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи.		
Тема: « Правильное питание – залог здоровья» 1. Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде» 2. Пальчиковая гимнастика: «Варим суп» 3. НОД: «Как правильно накрыть на стол» 4. ДИ-ПИТ: «Хорошо или плохо», «Угадай на ощупь» 5. Художественно – эстетическое развитие: Аппликация «Блюдо с витаминами» 6. Чтение Э. Успенский «Дети, которые плохо	3. Цель: формиро-вание знаний детей о сервировке стола. Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами. 4. Учить отличать полезные продукты от вредных. - закрепить знания детей о форме овощей, фруктов; поупражнять в осязательном обследовании формы. 5. Создание условий для развития твор-ческих, познава-тельных интересов для создания фрук-товой	- Знать основы рационального питания; - осознавать важ-ность правильного питания; - уметь отличать полезные продукты от вредных.	Октябрь

едят в детском саду». 7. Беседа «Где живут витамины?» 8. Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. 9. Опыт – эксперимент «Посадка лука» 10. Просмотр М/Ф «Приключение Вани и Тани в стране продуктов»	композиции в корзинке. 6. Учить детей понимать содержание произведения и следить за развитием сюжета. Формировать культуру поведения за столом. 7. Цель: закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах. 8. Формировать у детей представления о важности правильного питания. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию. 9. Цель: Продолжать учить детей сажать лук, ухаживать за ним, следить за изменениями, которые происходят с растениями. 10. Формировать элементарные представления о полезных и вредных продуктах.		
Тема: «Пейте, дети, молоко будете здоровы» 1. Утренняя гимнастика: «На лугу» 2. Беседа: «Что можно приготовить из молока?» 3. НОД «Путешествие в	2. Цель: Закрепить знания детей о продуктах, которые можно приготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма. 3. Формировать у детей представление свойств и пользе	- Знать о молоке и о пользе молочных продуктов; - Знать о продуктах, блюдах которые можно приготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма.	Ноябрь

молочную страну» 4. Пальчиковая гимнастика «Бурёнушка» 5. ДИ-ПИТ «Приготовим суп, кашу», «Пирамида здоровья». 6. Сюжетно-ролевая игра «Молочная ферма» 7. Чтение художественной литературы «Сказка про молоко и мальчика Серёжу» 8. Художественно – эстетическое развитие «Молочные продукты» - рисование. 9. Просмотр презентации «Молоко полезно детям – это знают все на свете» 10. Физминутка «Молочные продукты» 11. Игра - эстафета: «Кто быстрее накормит корову».	молока и молочных продуктов. Расширять знания детей о домашних животных, дающих молоко и где производят молоч-ные продукты. 4.Совершенствование развития мелкой моторики рук. 5. Цель: Показать детям, как приходит молоко на наш стол. Учить детей правильно подбирать продукты для приготовления молочных блюд. 6.Расширять представление детей о труде животно-водов на молочной ферме. 7.Обогатить знания детей о молоке и молочных продуктах, как о ценном и полезном продукте для роста и развития детского организма. 8.Дать детям начальные сведения о молочных продуктах, учить передавать свои впечатления через рисунок. 9.Расширять знания детей о многообразии молочных продуктов. 10. Через движение закрепить название продуктов из молока. 11.Формировать навыки здорового образа жизни; через		
--	---	--	--

	игровые задания закрепить полученные знания о молоке.		
Тема: «Вкусно – не всегда полезно» 1. Беседа: «Что мы знаем о вредных продуктах» 2. Опыт 1: В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем. 3. Опыт 2. Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй. 4. Опыт 3: Разделитесь на пары: одни наливают в прозрачный стаканчик «Колу» до половины, второй –	1. Цель: Закреплять знания о вредных продуктах, как их правильно можно употреблять, какие гигиенические мероприятия необходимо применять после употребления вредных продуктов. Какой вред могут нанести организму вредные продукты. 2. Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок). 3. Вывод: чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму. 4. Вывод: Почему же это произошло? В «Кока коле» есть вещество, которые соприкасаясь с молоком вступает в реакцию, возникает такой неприятный осадок на дне стакана, как при скисании молока. Если пить «Кока-колу» вместе с молочными продуктами, то такой же осадок появиться в нашем желудке.	- знать о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.	Декабрь

добавляет туда ложечку молока. Посмотрите что происходит? 5. Опыт 4: Раскрошите чипсы и залейте их водой. Через несколько минут попробуйте воду. Какая вода на вкус? Вывод: Большое количество соли в чипсах вредно для здоровья. 0. НОД «Путешествие в страну полезных и вредных продуктов» 0. ДИ-ПИТ: игра с мячом «Полезно – вредно», «Назови полезный и вредный продукт питания», «Назови лишний продукт» 0. Подвижные игры: «Рассортируй продукты», «Принеси только полезные продукты» 0. Сюжетно-ролевые игры: «Супермаркет», «Кафе»	5.Вывод: Большое количество соли в чипсах вредно для здоровья. 6. Формирование у детей правильного представления о рациональном питании, как составной части культуры здоровья. 7.Закрепить знания детей о тех или иных продуктах. 8.Способствовать развитию опорно – двигательного аппарата, закреплять умение классифицировать продукты на вредные и полезные. 9.Формировать у детей умение развивать сюжет на основе полученных знаний, передавать в игре трудовые действия работников супермаркета. 10. Формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей и родителей для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о культуре питания, о здоровом образе жизни. 11.Обогатить представления детей о разнообразии профессий . 12. Расширить знания детей о витаминах и витаминсодержащих продуктах. Упражнять в умении изображать		
---	--	--	--

0. Изготовление книжек – малышек: «Полезные и вредные продукты», 0. Художественное – эстетическое развитие Аппликация «Пиццайоло» 0. Художественное – эстетическое развитие Рисование «Вредное – полезное» 0. Пальчиковая гимнастика: «Конфеты» 0. Физминутка: «Ах, какой урожай» 15. Чтение художественной литературы: авторская сказка «Сказка о здоровом питании», «Сказка о вредной еде».	предмет создавая отчетливую форму. 15.Закрепить значение употребления в пищу полезных продуктов через чтение художественной литературы.		
Тема: «Хочешь быть здоровым – будь им» 1. Составления с детьми «Правил здорового питания». 2. Анализ с детьми пирамиды здоровых продуктов. 3. Художественно – эстетическое развитие «Чудо –дерево» (садовники здоровья) – аппликация (полезные продукты на дереве). 4. Создание предметно - развивающей среды: предметные и сюжетные картинки по теме «Витамины», муляжи продуктов питания, пазлы и др. 5. ДИ-ПИТ: «Составим меню блюд на обед для куклы Кати», «Супермаркет», «Пищевое лото»,	1.Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм. 2. Уточнить знания о здоровом питании, о пользе витаминов. 3.Учить детей создавать	- знать правила здорового питания, как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. -Знать правила поведения во время приёма пищи.	Январь

«Пирамида питания», «Полезное и вредное», «Назови ласково», «Сосчитай продукты». 6. Подвижные игры: «Полезно — не полезно», «Передай витаминку», «Разложи продукты, «Вкусный суп». 7. С/р игры: «Кафе», «Супермаркет», «Семья». 8. Пальчиковая гимнастика: «Продукты питания». 9. Викторина: «Знатоки правильного питания» 10. Чтение художественной литературы: стихотворение «Всякий раз, когда едим, о здоровье думаем», В. Шезбухов, Н. Ю. Чуприна «Весной на даче», «Молоко, Йогурт и Кефир», загадывание загадок о продуктах питания. 11.Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым».	натюрморт методом мозаичной аппликации. 4. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания. 5. Учить детей угадывать овощи, фрукты , продукты по вкусу, описывать свои ощущения, находить сравнительные слова. Обогащать словарный запас словами: углеводы, белки, жиры. 6. Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения. 7. Знакомить детей с профессиями администратор , шеф-повар, повар, официант. Закреплять знания о продуктах и готовых блюдах, подаваемых в		
---	---	--	--

	кафе, их пользе. 8. Формирование потребности в здоровом образе жизни через знакомство с основами правильного питания с помощью пальчиковой гимнастики. 9. Поддержать интерес к теме питания, обобщить представления о полезных для здоровья продуктах, способствовать развитию познавательных навыков. 10. Закрепить значение употребления в пищу полезных продуктов через чтение художественной литературы. 11. Воспитывать у детей желание и потребность быть здоровым.		
Тема: «Овощи и фрукты – полезные продукты»	1. Цель: формирование знаний детей, что зелень, овощи, ягоды и фрукты должны стать привычными на нашем столе, привить	- знать о полезности овощей и фруктов, о необходимости	Февраль

1. НОД «Самые полезные продукты – овощи и фрукты» 2. ДИ-ПИТ: «Угадай на вкус», «Волшебный мешочек», «Четвертый лишний», «Отгадай загадку», «Что можно приготовить из овощей и фруктов». 3. Игры – эстафеты «Собери урожай», «Кто быстрее накормит корову», «Погрузка арбузов». 4. Сюжетно-ролевые игры: «Пикник», «Овощной магазин», «Супермаркет», «Кафе». 5. Игра – драматизация «Мы варили суп» 6. Экспериментирование «Содержат ли овощи воду» 7. Изготовление книжек – самоделок «Овощи и фрукты полезные продукты» 8. Чтение художественной литературы: В. Сутеев «Яблоко», «Мешок яблок», Михалков «Овощи», Н. Носов «Огурцы», загадывание загадок. 9. Физминутка: «Огород у нас в порядке», «Урожай». 10. Пальчиковая гимнастика: Мы делили апельсин», «Мы капусту рубим, рубим...», 11. Художественно – эстетическое развитие - Лепка: «Овощи и фрукты» 12. Художественно – эстетическое развитие - Рисование «Овощи и фрукты – вкусные продукты» 13. Презентация «Овощи и фрукты полезные продукты»	привычку правильно питаться. 2. Цель: Сформи-ровать представления детей о вкусовых качествах фруктов и овощей. 3.Цель: формировать у детей представ-ление о здоровом образе жизни; формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижны х играх и основных движениях. 4. Цель: помочь учащимся разобрать-ся о вреде и пользе продуктов питания, научить учащихся делать правильный выбор в питании, вести здоровый образ жизни. 5. Цель: познакомить детей с процессом приготовления овощного супа, показывая и называя действия, которые ребенок позднее может перенести в игровую ситуацию; развивать воображение детей; выяснить, знают ли дети названия и назначение предметов кухонной посуды (на сковороде жарят и т. д.); активизировать соответствующие слова в речи детей; 6.Создание условий для формирования представлений детей о зависимости здоровья человека от правильного питания. 7. Формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей и родителей для нормальной	и употребления их в пищу, их полезных свойствах для организма человека. - Знать в каких овощах и фруктах содержатся основные витамины «А», «В», «С». - О труде взрослых в огородах, на полях осенью, уважать труд взрослых.	
--	--	--	--

	жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о культуре питания, о здоровом образе жизни. 8. Закрепить значение употребления в пищу полезных продуктов через чтение художественной литературы. 11. Цель: Систематизировать знания детей об овощах и фруктах; 13. Систематизировать знания об овощах и фруктах, их основных признаках, месте произрастания, способах употребления в пищу.		
Тема: «Витамины и здоровье» 1. НОД «Витамины и здоровый организм» 2. Беседа «Даёт силы нам всегда витаминная еда» 3. «ДИ-ПИТ: «Где живут витамины», «Кому что нужно?», «Разложи витамины», «Витаминная семейка». 4. Подвижная игра «Передай витаминку», «Прыжки на витаминках». 5. Пальчиковая гимнастика «Фрукты и витамины». 6. Изготовление книжек – самоделок: «Витаминки с грядки». 7. Художественно – эстетическое развитие - аппликация «Блюдо с витаминами». 8. Художественно – эстетическое развитие - Рисование «Витаминки». 9. Чтение стихотворения «Спор овощей» Н. Семёнова, Л. Зилберг «Витамины»	1. Цель: рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. 2. Цель: закрепить знания детей о рациональном питании. 3. закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах и других продуктах 7-8. Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят. 9. 13. Закрепить значение употребления в пищу полезных продуктов через чтение художественной литературы.	- Знать, что такое витамины и их роль в жизни человека. - понимать взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания. - иметь представление о пользе витаминов, как они влияют на организм. - иметь желание употреблять в пищу полезные продукты. - уметь аргументировано высказывать свое мнение. -	Март

10. Просмотр презентации «Витамины». 11. Аппликация «Чайный сервиз» 12. Рисование по мотивам гжели «Пир на весь мир!» 13. Чтение художественной литературы: К. Чуковского «Федорино горе», «В ожидании гостей» Н. Ю. Чуприна, С. Коровина «Её острейшее величество», загадки, о посуде и столовых предметах; пословицы, поговорки о правилах поведения. 14. Пальчиковая гимнастика «Мы посуду перемыли» 15. Физминутка «Посуда»	10. дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему? 11-12. Расширить и углубить знания детей о правилах поведения за столом. 15. Закреплять знания, о культуре питания.		
Тема: «Каша-сила наша» 1. НОД «Каша – пища наша» 2. Беседа: «Что мы знаем о каше» 3. ДИ-ПИТ: «Назови кашу», «Знатоки», «Русская каша – сила наша» 4. Игра – драматизация «Про Машу и кашу» 5. Подвижная игра ««Раз, два, три – ты, горшочек наш, вари!» 6. Физминутка: «Подрастает зернышко» 7. Пальчиковая гимнастика: «Варись каша», «Машина каша» 8. Художественно – эстетическое развитие - Рисование «Тарелка каши» 9. Чтение стихотворения «Вкусная каша» З. Александровой Н. Носов «Мишкина каша», Братья Гримм «Горшочек каши», народная сказка «Каша из топора», загадок, пословиц и поговорок о каше.	1. Формировать у детей представление о пользе каши в рационе детского питания; Упражнять в умении называть и различать названия круп и каш. 2. познакомить воспитанников с традициями в русской кухне, связанных с кашей; 3. Обогащать знания детей о том, из чего варят каши; Различать и называть разные виды круп (гречка, рис, манка и др. 4. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, развивать желание вести здоровый образ жизни. 9. формировать представления о пользе каши для организма человека; 10. Закрепить правила поведения за столом во время приёма пищи. 13. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.	- знать о необходимости и важности употребления наиболее подходящих блюд во время завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп и крупяных изделий. - уметь осознанно относиться к правильному питанию.	Апрель

10. Тренинговая игра «Случай во время обеда» 11. Подвижные игры: «Сервируем стол» 12. Сюжетно – ролевые игры: «Семья», «Кафе» 13. Составление описательных рассказов по схемам-моделям: «Мытьё рук перед едой», «Встречаем гостей».			
Тема: «Этикет и культура питания» 1. Беседа «Правила поведения во время еды» 2. ДИ-ПИТ: «Помогите Незнайке накрыть на стол», «Накроем стол», «Кто из гостей ведет себя не правильно», «Сложи картинку», Ждём гостей». 3. Театрализованное представление сказка «О правильном питании и здоровом образе жизни»	1.Закрепить знания детей о столовом этикете. 2. Закрепить представления о культуре поведения за столом. Формировать навыки культурного, эстетически грамотного поведения за столом. 3.Обобщить представления о правильном питании, его значимости для здоровья.	- Владеть навыками культурного поведения за столом. Знать о важности соблюдения правил столового этикета. - уметь красиво сервировать стол, пользоваться столовыми приборами.	Май

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Конспект беседы №1

Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда».



Программные задачи:

- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Материалы и оборудование: сигнальные карточки, тарелочки с изображением полезной и вредной пищи, икт, иллюстрации по теме.

Ход

I. Организационный момент.

Ребята, я сегодня приглашаю вас на свою передачу «Дает силы нам всегда витаминная еда»

Я хочу поговорить с вами о здоровье и здоровом питании. За ваши ответы я буду вам давать смайлики. Ребята скажите, что значит быть здоровым? Что нужно для этого делать? (быть здоровым значит не болеть, быть веселым) (Нужно делать зарядку, закаляться, мыть руки перед едой, правильно питаться).

Давайте положим наши смайлики в шкатулку здоровья.

2. Беседа.

А сегодня мы поговорим о правильном питании.

- Что вы любите кушать больше всего?(ответы детей)

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).

Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества-витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамин обозначаются буквами А, В, С, Д.

Посмотрите на экран.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен вам-

И не только по утрам.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный- надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю.

Витамины А,В,С.

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки.

Если нет - красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Есть нужно в любое время, даже ночью.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
 - Есть надо быстро
 - Есть надо медленно.
 - А как?
 - Пищу нужно глотать не жуя.
 - Полоскать рот после еды вредно.
- Мы с вами повторили правила питания.
- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).
- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)
- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу.
6. Игра «Накроем на стол».
- Ребята, сейчас давайте накроем на стол. Если продукт вредный вам нужно положить ее на стол накрытый красной скатертью, а если продукт полезный, на стол накрытый зеленой скатертью.
- Я думаю, вы, без сомнения, знаете,
 Что пользу приносит не все, что съедаете.
 Запомните и всем объясните очень ясно:
 Желудок нельзя обижать понапрасну.
 Холодная пища ему не нужна,
 И очень горячая тоже вредна.
 Большими кусками не стоит глотать,
 А тщательно надо еду прожевать.
 И помните- желудок у тех не болел,
 Кто с детства его понимал и жалел!

Конспект беседы №1 (вариант 2)

Тема: «Дает силы нам всегда витаминная еда»

Задачи:

1. Закрепить знания детей о рациональном питании.
2. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Материал: презентация «Дает силы нам всегда витаминная еда» (Презентация № 2 см. в папке)

Ход беседы:

Воспитатель: А сегодня мы поговорим о правильном питании.

- Что вы любите кушать больше всего? *(ответы детей)*
 - Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить).*
- Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.
- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*
- В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.
- Для чего они нужны? *(ответы детей)*
 - Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.

Посмотрите на экран.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

О витамине А нам расскажет Ярослав Афонасьев.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

О витамине В много знает Сережа Компаниец.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен вам-

И не только по утрам.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Лиза Беляевская может много сказать о витамине С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

О том что витамин Д полезен знает Карина Чумаченко.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный- надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю.

Витамины А, В, С.

Назовите продукты в которых живут витамины А, В, С, Д.

Игра «Да, нет»

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки.

Если нет - красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Есть нужно в любое время, даже ночью.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Есть надо быстро
- Есть надо медленно.

А как?

- Пищу нужно глотать не жуя.
- Полоскать рот после еды вредно.

Мы с вами повторили правила питания.

Конспект беседы № 2

Тема: «О пользе овощей и фруктов»

Задачи:

1. расширять знания о полезных свойствах овощей и фруктов;
2. способствовать осознанию необходимости витаминов в пище;
3. воспитывать полезные пищевые привычки; развивать познавательный интерес;

Материал: презентация «Овощи и фрукты самые витаминные продукты» (см. в папке Презентация №2)

Ход беседы:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С ранних юных лет уметь.
Если азбука питания
Привлечёт твоё внимание,
Будешь весел и здоров,
Проживешь без докторов.

Воспитатель: Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди укрепляют или разрушают то, что дано природой. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание. А для правильного питания нужны ... полезные продукты. В них содержатся питательные вещества: жиры, белки и углеводы

Слайд 1

Овощи и фрукты – самые витаминные продукты!

Слайд 2

Что такое витамины ? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.

Слайд 3

Лук и чеснок с давних пор славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при насморке. Оба эти растения служат нам и пищей, и лекарством.

Слайд 4

Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании огурцов . А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто солёные огурчики.

Слайд 5

В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит.

Слайд 6

Столовая свекла принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то её надо есть сырую.

Слайд 7

Помидор , или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумб и подоконников. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его стали употреблять в пищу. В помидорах содержатся витамины С и В.

Слайд 8

Редис в быту мы часто называем редиской. Это один из первых свежих овощей, появляющихся на нашем столе после долгой зимы. В редисе содержится большое количество аскорбиновой кислоты, витамин В.

Слайд 9

Репу наши предки употребляют в пищу несколько веков. Едят её сырую, варёную, пареную. Это полезный овощ. Ему даже посвящена известная русская народная сказка «Репка».

Слайд 10

Яблоки — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.

Слайд 11

После яблок груши у нас самые распространённые фрукты. О груше узнали позже, чем о яблоне. Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка. В грушах много витаминов В и С.

Слайд 12

Лимон богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.

Слайд 13

Апельсины появились в России в XVIII веке. Но само растение не выносит холодов. Поэтому вырастить их можно только в оранжереях — теплицах.

Слайд 14

На протяжении многих веков виноград привлекал внимание человека. Пользовался его любовью. Для лечения многих заболеваний человек использовал не только ягоды, но и листья. В виноградных ягодах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Свежий виноградный сок принадлежит к числу самых полезных и вкусных напитков.

Слайд 15

Дыня — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды её употребляют в пищу не только в свежем, но и вяленом, и сушеном виде, из них готовят также вкусные варенье, джемы, цукаты и маринады. В дыне содержится много витамина В.

Слайд 17

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Витамин А.

Слайд 18

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен Витамин В.

Слайд 19

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Витамин С.

Слайд 20

Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец! Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай! Овощи и фрукты - самые витаминные продукты! Вот какие полезные овощи и фрукты! Про них даже пословицы и поговорки придумали!

Конспект беседы № 3

Тема: «Зачем нужен режим в питании»

Задачи:

1. дать определение понятию «Режим питания»;
2. определить, что такое основные приемы пищи;
3. дать информацию о важности режима питания.

Ход беседы:

Сегодня мы с вами поговорим о режиме питания.

Скажите, кто из вас знает основные приемы пищи? (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

Порядок приема пищи подразумевает еду в конкретный период. Вследствие чего увеличивается результативность пищеварения, еда правильнее усваивается.

СТАНДАРТНЫЙ ПОРЯДОК ПРИЕМА ПИЩИ для детей

Завтрак 8.30—9.00

второй завтрак 10.00—10.30

Обед 12.20—13.00

Полдник 15.30—16.00

Ужин 19.00—19.30

Почему, как вы думаете через определённое время после, например обеда, нам снова хочется кушать? *(ответы детей)*

Сейчас я поведаю вам о чудесных метаморфозах пищи в нашем организме. Вот вы кладете в рот кусочек. Что же случается с ним в дальнейшем? *(ответы детей)* Во рту еда смачивается слюной и пережёвывается зубами, превращаясь в кашицу, после чего проглатывается и поступает в желудок. Из желудка кашица проходит дальше в кишечник. Там все полезные вещества всасываются, а ненужные выводятся из организма. Преобразования еды занимают несколько часов.

Вот почему через N-ое количество времени мы снова хотим есть — нашему организму снова необходима еда. По этой причине необходимо кушать регулярно, 4-5 раз в течение суток небольшими порциями, желательно в одно и то же время.

А ещё немаловажно в период приема пищи выполнять некоторые правила, от которых зависит ваше состояние здоровья.

А какие правила знаете вы? *(ответы детей)*

1. Перед употреблением пищи обязательно нужно мыть руки с мылом.
2. Фрукты и овощи надо хорошо мыть перед едой.
3. Во время еды не разговаривай и не читай.
4. Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай с закрытым ртом.
5. Не передай! Ешь в меру!

А сейчас я вам предлагаю послушать стихотворение К. И. Чуковского «Барабек».

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал башню,

Скушал дом

И кузницу с кузнецом.

А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

Скажите, почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно чрезмерное употребление пищи *(ответы детей)*.

При употреблении большого количества еды за один раз возникает тяжесть в животе. Наш желудок не успевает перерабатывать пищу. При переедании вес тела ребенка начинает превышать норму. Нарушается обмен веществ, что является серьезным заболеванием, вызывающим изменения в различных органах и системах. Если постоянно переедать могут возникнуть такие тяжелые заболевания, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ранний атеросклероз, воспаление почек, печени.

А теперь мы предлагаем вам досказать поговорки. Мы называем начало пословицы, а вы заканчиваете.

- 1) Кто не умерен в еде, *враг себе.*

2) Хочешь есть калачи — *не сиди на печи*.

3) Когда я ем, я *глух и нем*.

Вот наша беседа подошла к концу, и мы надеемся, что полученная информация поможет вам правильно организовать ваше питание и сохранить свое здоровье.

Конспект беседы № 4

Тема: «Правила поведения во время приёма пищи»

Задачи:

1. научить воспринимать красоту,
2. сформировать эстетические чувства и потребности.

Ход беседы:

Воспитатель: О чем мы с вами будем вести беседу, вы должны догадаться сами, ответив на вопрос:

Знают люди с детских лет,

«Что такое – «этикет».

Ровно, прямо мы сидим,

Если за столом. (едим).

Если в гости мы идем,

То его с собой несем. (Подарок)

И так, о чем будем вести беседу? Верно, мы поговорим о правилах поведения за столом.

В наше время многие относятся к правилам этикета как к чему-то устаревшему и необязательному. Но суть правильного поведения заключается не в чопорном соблюдении сотен мелких правил и формальностей, а прежде всего в уважительном, благожелательном отношении к другому человеку, кем бы он ни был. Как сказал французский писатель-моралист Жан де Лабрюйер, «суть учтивости состоит в стремлении говорить и вести себя так, чтобы наши ближние были довольны и нами, и самими собой». Без сомнения, поесть вкусенького мы любим все. Однако далеко не все знают элементарные правила поведения за столом. Чтобы не оказаться в глупой ситуации перед людьми, с которыми ты будешь находиться за одним обеденным столом, нужно знать основные правила за столом.

Рассадка гостей. Если план рассадки отсутствует, гости ждут стоя, пока хозяин мероприятия не укажет им их места. Традиционной считается следующая рассадка: хозяин мероприятия (виновник торжества) садится во главе стола. И только потом хозяин показывает кому где присесть.

Девочки садятся за стол первыми, мальчики не садятся, пока девочки не займут свои места. Мальчики помогают девочкам сесть, подвигают стулья.

- Считается, что опоздавших ждут не более 20 минут, потом приступают к трапезе. Если вы сами опоздали — извинитесь и быстро включитесь в общую беседу (не заикливаясь на теме того, как и почему вы опоздали).

- Если какие-то блюда и напитки не подходят вам из-за диеты или противопоказаний, не нужно во всеуслышание объявлять об этом, чтобы не обидеть хозяев мероприятия. Просто не ешьте их.

- Удивительно, но зубочисткам место в туалетной комнате, а не на столе. Пользоваться зубочисткой, закапывать капли, принимать таблетки, поправлять макияж, причёску и детали костюма следует именно в туалете.

- Если вы нечаянно уронили прибор, не стоит лезть за ним под стол. Попросите хозяина мероприятия подать вам новый.

- Прибор, которым вы начали пользоваться, не должен больше прикасаться к столу. Класть его следует на край тарелки, но не на скатерть.

Не следует сразу нарезать всю порцию на тарелке на мелкие кусочки. Считается, что так блюдо быстрее остывает и теряет свои вкусовые качества. Будет правильнее отрезать по одному кусочку и сразу класть в рот.

- Как правильно держать приборы. Вилку следует держать зубцами вниз, накалывая на нее кусочки еды (а не зачерпывая, как ложкой, кроме тех случаев, когда блюдо мягкое, например пюре). Указательные пальцы располагаются вдоль ручек вилки и ножа, остальные пальцы обхватывают концы ручек. Это называют «методом скрытой ручки». Менее распространенная американская традиция предполагает, что вилку держат так же, как ручку для письма, — между тремя пальцами.
- По этикету, есть два способа использования столовых приборов — классический европейский (континентальный) и американский. Согласно первому, нож и вилку держат в руках на протяжении всей трапезы. Нож не откладывают, даже если он пока не нужен. Американский способ допускает возможность отложить нож на край тарелки, тогда вилку берут в правую руку и едят только ею.
- Если вас попросили передать прибор, подавайте его ручкой вперед, держа за середину. Давайте попробуем эти простые правила применить сейчас, создадим ситуацию, что вас пригласили в гости.

И так, повторим простые правила поведения за столом

- Опрятный внешний вид — признак воспитанного человека. Одежда должна быть чистой, выглаженной, обувь — почищена.
- Перед едой обязательно вымой руки.
- Сидеть следует прямо, немного наклонившись над столом. Не раскачивайся на стуле, не крутись.
- Пользуйся правильно столовыми приборами. Не забывай, какие блюда едят ложкой, а какие — вилкой и ножом.
- Не тянись через весь стол за чем-либо. Попроси передать.
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай с закрытым ртом, не чавкай и не облизывай пальцы.
- Не разговаривай во время еды.
- Руки и рот вытирай салфеткой, будь аккуратным.
- Будь вежливым за столом, а после еды скажи «спасибо».

Что нового вы узнали? Что полезного взяли для себя?

Конспект беседы № 5

Тема: «Полезная и вредная пища»

Задачи:

1. Систематизировать и обобщить знания детей о продуктах питания.
2. Научить ребенка осознанно подходить к выбору продуктов питания.
3. Научить детей выбирать самые полезные продукты.
4. Помочь детям правильно ориентироваться в ассортименте продуктов.

Материалы: презентация «Полезные и вредные продукты питания» (Презентация № 3 см. в папке)

Слайд 1

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о полезных и вредных продуктах питания

Слайд 2

Надо кушать помидоры

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу- утром, суп- в обед,

А на ужин- винегрет.

Ну а если свой обед

Ты начнёшь с кулёка конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда-
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

Слайд 3

Ешьте свежие и натуральные продукты: ведь в них так много природных витаминов, которые нужны нашему организму.

Слайд 4

В список самых полезных продуктов питания попали и орехи, причем какой-то отдельный их вид ученые не выделяют – полезны абсолютно все. Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров. Эти полезные продукты питания при ежедневном их потреблении хороши для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Слайд 5

Лук и чеснок – несомненно, полезные продукты питания, и ученые это подтверждают. Являясь настоящим источником витаминов, минералов, микроэлементов, полезных эфирных масел, эти продукты питания оказывают положительное влияние на весь организм человека. Судите сами: лук и чеснок хороши при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему человека. И, конечно, каждый знает, что лук и чеснок – это самые полезные продукты при простудных заболеваниях.

Слайд 6

Апельсины. Это витамины С и В, фосфор и магний, селен и бета-каротин, кальций и калий. Эти фрукты пробуждают аппетит и повышают настроение.

Киви содержит очень много витамина С, примерно в три раза больше, чем этот полезный компонент содержится в лимонах. Поэтому плоды киви хорошо укрепляют иммунитет.

Клубника – королева ягод, именно так называют этот ароматный, сочный, сладкий плод, являющийся любимым лакомством многих людей. Клубнику употребляют в свежем виде, варят компоты, варенья, джемы, конфитюры, она необычайно вкусна и полезна в любом виде. Однако эта ягода – не простой десерт, это весьма полезный продукт, обогащающий организм нужными и ценными веществами

Слайд 7

Мы много раз говорили о полезных свойствах овощей

В огороде много гряд,

Есть и репа, и салат.

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород

Нас прокормит целый год.

Слайд 8

Дары моря – безусловно, полезные продукты питания. Первое место среди них занимает рыба. Самые полезные продукты из рыбных - это жирные сорта: лосось, тунец, сардины. Благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую систему, рыба значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца. Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран.

Слайд 9

Следующими в списке самых полезных продуктов идут яйца. Эти полезные продукты рекомендуют употребить в пищу в количестве пяти штук в неделю. Содержащие около сотни полезных веществ, яйца способны очищать человеческий организм, выводить из него холестерин и другие вредные вещества, расщеплять жиры, а яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц.

Слайд 10

Изделия из муки грубого помола – также полезные продукты питания. Высокое содержание витаминов, минералов, микроэлементов, биологически активных веществ – вот то, что дает все основания пополнить ими список «Самые полезные продукты». Они незаменимы для каждого человека, но особенно актуальны при слабой иммунной системе. Изделия из муки грубого помола оказывают положительное влияние на кожу, препятствуя ее старению, воспалению, возникновению аллергических реакций. Это особенно полезная пища для людей, занимающихся спортом, ведущих здоровый образ жизни

Слайд 11

Молоко и кисломолочные продукты также попали в список «Самые полезные продукты». Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы. Молоко хорошо зарекомендовало себя при различных отравлениях и недаром его используют для предотвращения различных заболеваний на «вредных работах». Что касается кисломолочных продуктов, то кефир и творог – самые полезные продукты среди них. Они благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе в целом за счет бактерий, содержащихся в них. Также эта полезная еда вызывает аппетит, стимулируя выделение желудочного сока, обладает антимикробным действием.

Слайд 12

Зеленый чай – еще один полезный продукт питания, утверждают ученые. Он уже давно превратился из экзотического напитка в повседневный, а его лечебные свойства известны практически всем. Зеленый чай способствует укреплению кровеносных сосудов, снижает артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Содержащиеся в зеленом чае вещества оказывают губительное воздействие на различные вирусы и микробы.

Итак, именно эти продукты питания являются на данный момент наиболее полезными, по мнению ученых. А получить максимум пользы от них можно, если совмещать в своем ежедневном рационе все перечисленные компоненты. Будьте здоровы и употребляйте в пищу только самые полезные продукты!

Слайд 13

Самые вредные продукты

Все самое приятное в этом мире ведет к ожирению. Вы довольно часто слышали такую расхожую шутку. Действительно, часто случается, что самые вкусные продукты являются и самыми вредными для нашего организма

Слайд 14

Если человек будет употреблять сладости, то он сможет избежать некоторых заболеваний, а если злоупотреблять, то навредит своему организму.

Слайд 15

Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

Слайд 16

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.

Слайд 17

Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и

ароматизаторами. Вспомните сникерсовый бум перестроечного периода. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

Слайд 18

Майонез. Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонез к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шоурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом.

К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньшее.

Слайд 19

В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму

Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.

Воспитатель: Что полезного для себя вы сегодня узнали?

Конспект беседы № 6

Тема: « Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым»

Задачи:

1. Формировать знания детей о правильном и рациональном питании.
2. Познакомить детей с понятием «витамины».
3. Воспитывать у детей желание и потребность быть здоровым.

Материал: иллюстрации овощей и фруктов, вредной пищи, игрушка Котик, 2 корзинки (зеленая и красная)

Ход беседы:

Дети сидят полукругом на стульчиках.

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в гости пришел Котик, послушайте какую песенку он поет.

Воспитатель поет песенку котика :

Мяу, мяу плачет, котик,
Гладит лапкой, свой животик,
Он вчера не слушал маму, мяу,
Он не кушал каши манной мяу,
И в животике кота поселилась пустота
Какую песенку поет котик веселую или грустную?
А почему песенка котика грустная?
Что с ним случилось?

Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем коту, как правильно питаться.

Ребята, как вы думаете, зачем нужна еда? (Чтобы расти, быть сильным и здоровым) .

Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы.

- Как вы думаете, еда нужна, чтобы расти? А чтобы быть сильными и здоровыми?
- А вся ли еда полезна для нашего здоровья. (Нет, не вся еда полезна для здоровья).

- Да вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете? (*Овощи, фрукты, каша*) .

- Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся витамины. Сейчас я расскажу, какие витамины для чего нужны.

- Витамин для зрения содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке
- Витамин, который нужен нашему сердцу- находится в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе.
- Витамин, который помогает бороться с простудой- содержится в апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине.
- Витамин, который делает наши кости крепче- находится в рыбе и рыбьем жире.

Воспитатель показывает называемые продукты на картинках.

Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода это полезные продукты? (*Нет, это вредные продукты*) .

Да, ребята, эти продукты вредны для здоровья. Если много их есть можно заболеть.

Теперь, дети, давайте немного поиграем. У меня на столе есть зеленая корзинка и красная. В зеленую - мы положим полезные продукты, а в красную вредные.

Воспитатель приглашает детей к столу, где заранее разложены картинки с продуктами. Дети берут по две картинки, по очереди подходят к столу, решают в какую тарелку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети садятся на стульчики.

Воспитатель вместе с детьми разбирает, правильно ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему, мотивирует детей давать полный ответ. Если ребенок не может сформулировать полный ответ, **воспитатель** помогает ему и просит повторить.

Воспитатель: Молодцы, ребята, теперь Котик и мы узнали, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие наоборот вредные. Котик говорит вам «спасибо» за помощь, он обязательно будет слушаться маму и кушать только полезные продукты, чтобы быть здоровым и не болеть.

Конспект беседы №7

Тема: «Как утолить жажду»

Задачи:

1. знакомить детей с особенностями жаркого климата и рассказать о том, как и чем можно утолить жажду во время жары;
2. формировать понятие о здоровом образе жизни.

Ход беседы

Воспитатель. Ребята, летом, у нас стоит очень-очень тёплая погода. Как ещё можно назвать её? (*Жара!*)

Воспитатель. Правильно, жара! Летнее жаркое солнце нагревает воздух, асфальт, дома, транспорт, дорогу. Скажите, а как чувствует себя человек в это время? (*Ему очень жарко, хочется поехать к морю или побыть у реки. А ещё всё время хочется пить.*)

Воспитатель. Правильно. Ребята, состояние человека, когда ему очень хочется пить, называется жажда.

Вода всегда нужна человеку, без неё он не сможет прожить и трёх дней. И каждый день ему необходимо выпивать 6-8 стаканов жидкости.

А когда жарко и человек занимается спортом, или много двигается, то пить ему необходимо ещё больше, так как часть жидкости он теряет с потом (пот это маленькие капельки жидкости на поверхности тела). Он появляется тогда, когда в жару вы много бегаете, прыгаете, играя на улице. Бывает такое? (*Да!*)

Мы привыкли утолять жажду с помощью прохладительных напитков и мороженого. В жарких странах поступают немного иначе: холодным напиткам предпочитают горячие, и не

зря. Дело в том, что при употреблении ледяных напитков тело не остужается изнутри, а вот риск простудиться возрастает в несколько раз.

Жидкости высокой температуры стимулируют активное потоотделение, и это помогает организму не накапливать критическую массу тепла. Кроме того, чай отлично тонизирует и освежает.

Поэтому, в жаркое время года надо пить больше жидкости. Какие же напитки более действенны в летний зной и привычны для нас?

Вода

Обычная питьевая вода, главное, чтобы она была не ледяной и желательно без газов. В неё можно добавлять щепотку соли, как это делают жители Востока, ведь с обильным потоотделением мы теряем множество микро- и макроэлементов. Для разнообразия вкуса добавляйте в воду ломтик лимона, апельсина, лайма, ложечку мёда.

Природная минерально-столовая вода подходит для всех, и пить её можно сколь угодно, в отличие от лечебной минералки, употребление которой должно быть ограниченным. В жару воду следует пить часто и небольшими порциями.

Чай

Зелёный чай – самый лучший утолитель жажды, особенно если он будет с лимоном или молоком. Его дубильные вещества тормозят всасывание жидкости из кишечника. Чёрный чай утоляет жажду меньше, но он тонизирует и придаёт силы.

Чай каркаде – это напиток из цветков гибискуса с ярко выраженной кислинкой. Каркаде насыщен полезными веществами, которые улучшают метаболизм, очищают организм от токсинов. Лето – прекрасная пора для того, чтобы пить каркаде, цветы гибискуса можно употреблять не только в чистом виде, но и добавлять в компоты из сухофруктов или свежих фруктов.

Свежевыжатые соки.

Фруктовые соки и коктейли богаты фруктозой и оказывают поистине оживляющий эффект. Чересчур увлекаться фрешами не стоит, правда, в наших широтах мы и не можем позволить себе эту роскошь круглогодично. А в жаркие деньки стакан такого напитка принесёт только пользу нашему организму.

Самым полезным из всех фруктовых соков является яблочный. Он содержит мало калорий и много железа, рекомендуется при [анемиях](#), сердечно-сосудистых заболеваниях и благотворно влияет на дыхательную систему.

Морс

Прохладительные морсы представляют из себя ягодные соки, слегка подслащённые и разбавленные водой. Помимо борьбы с жаждой они дополнительно обогащают нас витаминами. Для приготовления морса идеально подходят клюква, брусника, черёмуха, [малина](#), красная смородина.

Компот из ягод или сухофруктов

Компоты можно делать из свежих, сушеных, замороженных, консервированных фруктов, овощей, ягод, проваренных в сахарном сиропе, можно пить тёплыми или охлаждёнными.

Квас

Исконно русский напиток. Только он должен быть настоящим, хлебным, без химических добавок, они не только вредны, но от них ещё больше хочется пить. Натуральный квас прекрасно утоляет жажду, и благодаря ферментам нормализует пищеварение. Вот только найти настоящий квас в последнее время практически невозможно.

Чего не стоит пить?

Газировки и энергетические напитки – из-за большого содержания сахара, красителей, консервантов, газов жажда увеличивается в разы. Плюс существует опасность возникновения диабета и различных заболеваний пищеварительного тракта.

Во всех соках - из ягод, фруктов и овощей - много витаминов. Они очень полезны для нашего организма и хорошо утоляют жажду в жаркий летний день.

Сок из фруктов, овощей –

*Он для взрослых и детей.
Пейте соки, наслаждайтесь!
И здоровьем наливайтесь!*

Конспект беседы №8

Тема: «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Цель: формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи: Познакомить детей с тем, что закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма к вирусам и простудам, укрепляет его естественные защитные силы.

Оборудование: конверт с иллюстрациями.

Организационный момент.

Воспитатель: Я рада видеть всех ребят нашей группы здоровыми, весёлыми! Мне очень хочется, чтобы такое настроение у вас сохранялось до самого вечера! А для этого мы должны чаще улыбаться и помогать друг другу!

Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Что такое «здравствуй»? - лучшее из слов! Потому что «здравствуй» - значит будь здоров! Ребята, давайте мы все поприветствуем друг-друга, а значит, пожелаем друг другу здоровья и хорошего настроения.

Упражнение «Здравствуй» (под музыку «Если хочешь быть здоров»)

Дети вразноброс ходят по залу, на остановку музыки находят себе пару.

Здравствуй, добрый день милый друг (здороваются за руку,

Посмотри-ка ты вокруг (разводят руки в стороны,

Здравствуй, здравствуй, улыбнись (здороваются и улыбаются,

И друг другу поклонись (делают поклон).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, все ли дети сегодня пришли в детский сад?

Дети: Нет

Воспитатель: А кого нет?

Дети: нет Алины.

Воспитатель: Как вы думаете, почему он не пришел?

Дети: Он заболел.

Воспитатель: Ребята, а вы болеете?

Дети: Да, иногда.

Игра: «Хорошо - плохо»

Воспитатель: Ребята, болеть это плохо, почему?

Дети: Нельзя гулять, ходить в детский сад, мама дает горькие таблетки, делает уколы, заставляет лежать в постели и т. д.

- Ребята, а я думаю, что некоторые из вас скажут болеть это хорошо. Почему?

Ответы детей: Хочется посидеть дома, и не идти в сад, мама покупает что-нибудь вкусное, сидит рядом со мной дома, можно полежать и посмотреть мультфильмы и т. п.

Воспитатель: Ребята, а почему люди болеют и маленькие и взрослые? (Они не надевают теплую одежду, пьют холодную воду, едят мороженое зимой на улице, снег, сосут сосульки, купаются в холодной воде, заражаются от других людей и т. д.)

Воспитатель: Ребята, что надо делать, что **быть здоровым**?

Дети: Заниматься спортом, делать зарядку, **закаляться**, кушать полезные продукты.

Воспитатель:

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

Воспитатель: Ребята, сегодня я получила письмо от ребят сказочной страны **Здоровячков** (*показать письмо детям*). У них случилась беда. Злая колдунья наложила колдовство на их царство и теперь все жители заболели. А чтобы расколдовать жителей страны **Здоровячков**, нам нужно помочь им выполнить трудные задания. Вы готовы помочь **Здоровячкам**? Тогда начнем ребята.

Дидактическая игра «Доскажи словечко».

Здоровье в порядке – (*спасибо зарядке*)

Чистота – (*залог здоровья*)

Здоровье – дороже (*золота*)

Чеснок да лук – (*от семи недугов*)

Солнце, воздух и вода – (*наши верные друзья*)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Почему солнце, воздух и вода – наши верные друзья? (*Ответы детей*)

А вот и следующее задание (воспитатель достает картинку Солнце из письма **Здоровичков**)

Воспитатель: Скажите, что изображено на картинке? Что дает нам солнце? (*Ответы детей*) Правильно ребята, солнце даёт свет и тепло, витамин «Д». Солнце полезно для нашего **здоровья**. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. В сильную жару обязательно необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце. Как вы думаете, что такое солнечные ванны? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Солнечные ванны – это и прекрасное **закаливание**. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Ребята, давайте назовем правила. (*Ответы детей*)

Воспитатель показывает следующую картинку из конверта:

Воспитатель: Молодцы, ребята! А вот и следующее задание:

(*дети выполняют релаксационные упражнения согласно тексту*).

Солнце спит и небо спит,

(*ладони к левой щеке, к правой щеке*)

Даже ветер не шумит.

(*качаем поднятыми вверх руками*)

Рано утром солнце встало,

(*подняли руки вверх, потянулись*)

Все лучи свои послало.

(*качаем поднятыми вверх руками*)

Вдруг повеял ветерок,

(*помахали руками вверх-вниз*)

Небо тучей заволокло.

(*закрыли руками лицо*)

И деревья раскачал.

(*качание туловища влево - вправо*)

Дождь по крышам застучал,

(прыжки на месте)

Барабанит дождь по крышам

(хлопки в ладоши)

Солнце клонится все ниже.

(наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи,

(приседаем)

Ни один не виден лучик.

(встали, спрятали руки за спину)

Воспитатель: Наше следующее задание *(показывает картинку из конверта)*

Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе?

(Ответы детей)

Воспитатель: прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и не болеть.

Одеваться на прогулку нужно по погоде. Какую одежду мы надеваем на прогулку зимой? Летом?

Воспитатель: Молодцы, ребята! А вот и следующее задание:

Стихотворение о воздухе.

(дети выполняют дыхательное упражнение).

Он – прозрачный невидимка,

Легкий и бесцветный газ.

(Глубокий спокойный вдох – выдох через нос)

Невесомою косынкой

Он окутывает нас.

(Глубокий спокойный вдох – выдох через рот)

Он в лесу – густой, душистый,

Пахнет свежестью смолистой,

(дыхание через левую ноздрю, прикрыв вторую)

Пахнет дубом и сосной.

(дыхание через правую ноздрю, прикрыв вторую)

Летом он бывает тёплым,

(прикрыть ладонями нос и рот, дышать через рот, ощутить тёплый воздух)

Веет холодом зимой,

(ладони раскрыть, длинный выдох через рот, как бы сдувая с ладоней что-то)

Когда иней красит стекла

И лежит на них каймой,

(3 глубоких вдоха-выдоха через нос)

Мы о нём не говорим.

(задержать дыхание до окончания стихотворения)

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим!

(спокойный выход)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы почти все задания выполнили!

(достает из конверта следующую картинку)

Скажите, для чего нам нужна вода? *(Ответы детей)*

Воспитатель: правильно, воду мы пьём и используем в приготовлении еды, и она, так же как и воздух, должна быть чистой. Ведь в нашем организме большое количество жидкости, и, если она будет грязной, наш организм будет болеть. Ещё вода помогает нам быть опрятными и чистыми: мы моем руки, умываемся, принимаем душ *(смываем с себя грязь, вредных микробов)*. Вода помогает нам убирать своё жильё, мыть полы, посуду - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

Воспитатель: А кто из вас любит плескаться в реке, море, озере? *(ответы детей)*

Плавание – это огромное удовольствие и хороший способ закаливания.

Запомните, ребята важные правила купания:

Всегда купайтесь под присмотром взрослых.

Не плавайте в незнакомых местах, где на дне могут **быть** осколки стекла и ржавые железки.

Не нужно нырять в незнакомом месте.

Воспитатель: Ребята, мы выполнили все задания! Жители сказочной страны **Здоровячков спасены**, мы разрушили чары злой колдуньи.

Воспитатель показывает последнюю картинку.

Воспитатель: Скажите, ребята, что нового вы узнали о солнце, воздухе и воде?

(Ответы детей).

Воспитатель: Правильно и солнце, и воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными бодрыми и весёлыми. Именно по этому так и говорят: «*Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!*»

Конспект беседы № 9

Тема: «Почему надо есть каждый день»

Задачи:

1. Формировать представление у детей о необходимости питания в жизни человека;
2. объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
3. помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезно;
4. воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Воспитатель: Скажите ребята, человек может прожить без еды? Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

А как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Ребята, вы пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, рыбе, яйцах, петрушке.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку,
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Даже если кислый он.

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

А без них ведь лучше жить.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

Я думаю, вы, без сомнения, знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомните и всем объясните очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Конспект беседы № 10

Тема: «Что надо есть, если хочешь стать сильным»

Цель: закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания

Задачи:

- Совершенствовать представления детей о том, что есть полезные и вредные продукты питания;

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Без пищи человек может прожить несколько недель, а вот без воды - только несколько дней. Каждый день необходимо выпивать до двух литров жидкости. Но это не только вода, это и соки и молоко и чай и компот. Жидкость содержится во всех блюдах и продуктах, овощах и фруктах.

Какой же вывод мы с вами можем сделать из всего сказанного?

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно, ребята, человеку необходимо питание. Но мы должны соблюдать правила правильного питания. Давайте вспомним их.

1. Перед едой вымой руки с мылом.
2. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
3. Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Не переедай! Ешь в меру.

Беседа о витаминах и полезных продуктах.

- Что вы любите есть больше всего?

Ответы детей: сладости, фрукты, макароны и т. д.

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить) .

С пищей мы получаем все необходимые вещества для роста.

Пища - источник энергии, необходимый для роста и развития.

Чтобы быть здоровым, сильными, красивыми людьми надо употреблять растительную и животную пищу. Например: мясную котлету вместе с гречневой крупой.

- Дети, вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной? (ответы детей)

В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества витамины.

Кто знает, для чего они нужны? (ответы детей)

Физкультминутка

Полезно – руки вверх

Вредно – топаем ногами

-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью).

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше.

В природе есть растения и животные, которые вырабатывают определённые витамины.

Например: шиповник, чёрная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин А, который важен для зрения содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и он содержится в молоке, мясе, черном хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Витамин Е и D помогают росту нашего организма и укрепляют кости. Они содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре. - Вы теперь много знаете о витаминах и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать, то ваш организм будет здоровый и сильный.

Мы с вами предпочитаем любимые блюда, но не забывайте: чтобы быть сильным и здоровым, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.

Конспект беседы №11

Тема: «Пейте дети молоко, будете здоровы»

Задачи: Пополнить знания детей о разнообразии молочных продуктов. Заложить основы знаний о здоровом питании, о витаминной ценности молока. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Ход:

-Как люди желают друг другу здоровья?

Мы не просто здороваемся, а дарим друг другу частичку «здоровья» потому что сказали: «Здравствуй! Здоровья желаю». Непаром русская народная поговорка говорит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

А какого человека вы считаете здоровым?

-Умеете беречь своё здоровье?

-Что делаете, чтобы быть здоровым?

-Говорят, «Здоровью цены нет». Только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Я хочу подарить вам один из секретов – это чудодейственный напиток, который называется . . . А вот как он называется, догадайтесь. Я приглашаю вас в кафе «Здоровьице». Ждёт вас напиток здоровья – это . . . молоко.

- Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье, потому что в нём есть витамины. Скорее пейте молоко, на дне стакана вас ожидает сюрприз!

- Что у вас в стакане? Возьмите ложечки, достаньте витамины.

- Из молока делают молочные продукты - вы знаете какие?

Игра «Цепочка слов».

Подсказки:

Как называется деревня, в которой жили герои – кот Матроскин и пёс Шарик.

Его намазывают на хлеб.

Напиток похож на кефир, но в него добавляют кусочки фруктов.

(сливки, сметана, масло, ряженка, кефир, творог, сыр, йогурт, коктейль, мороженое)

- Вот какая длинная цепочка у нас получилась. Я знаю ещё один секрет молока!

-Какого цвета молоко? Оно не белое, разноцветное!

-Вы мне не верите? Раскрою вам секрет, сядем на полянку и послушаем стихотворение «Цветное молоко».

Стихотворение «Цветное молоко»

Как-то летом, в полвторого,

Точно вспомнить не могу,

Мише встретилась корова

Возле речки, на лугу.

-Вы корова?

-Да, корова.

-Я не ждал от вас такого.

-Очень мило, очень мило, чем я вам не угодила?

-Вы цветы жуёте летом, но, однако же, при этом

Мне цветного молока не давали вы пока.

И ответила корова:

- Ну и что же здесь такого?

Вам цветное молоко?

Это просто и легко!

Принесу, даю вам слово.

И пошла, пастись корова.

Не теряя ни минутки.

Возле речки целый час

Ела только незабудки,

Чтобы выполнить заказ.

Ела, ела, ела, ела и сказала:

- Плохо дело,

Ничего не помогло;

Молоко белым – бело.

Видно что-то здесь не так,

Надо кушать красный мак.

Маку красного поела

И вздохнула:

-Плохо дело!

Ничего не помогло,

Молоко белым – бело,

И до вечера в овражке

Ела жёлтые ромашки.

Ела, ела, ела, ела
И вздохнула:
- Плохо дело,
Ничего не помогло,
Молоко белым – бело.
Опечалилась корова:
- Я, наверное, нездорова,
Не пойти ли мне к врачу,
Я провериться хочу.
- Что ты, милая корова,
Ты у нас вполне здорова,
Никуда ты не ходи,
Ты на Мишу погляди.
Как у нашего Мишутки
Глазки, словно незабудки.
Золотистые кудряшки,
Словно во поле ромашки.
Щёчки, словно Маков цвет.
Не Мишутка, а букет!
Улыбается корова.
- В самом деле - я здорова?
Мне приятно и легко!
Я пошла по молоко!
- Дети, посмотрите на себя в зеркало, как вы думаете, какие цветы ела корова, которая нас угощала молоком?
- На какие цветы похожи ваши глазки?
- А щёчки пылают как . .
- С какими цветами можно сравнить ваши волосы?
- О каком секрете здоровья вы сегодня узнали?
- Правильно!
Пейте, дети, молоко, будете здоровы!

Конспект беседы №12

Тема: « Какие продукты можно получить из молока»



Цель: познакомить детей с продуктами, которые можно получить из молока.

Задачи : заложить основы здорового питания; дать знания о витаминной ценности **молока**, влиянии его на состояние здоровья.

Уточнить знания детей о разнообразии продуктов **молочного происхождения**.

Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

Чтобы вырасти сильным, красивым и здоровым нужно соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься гимнастикой и есть полезные продукты.

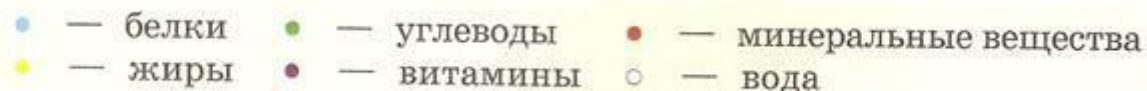
Полезные продукты нужны человеку каждый день. В этих продуктах есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым.

В народе недаром говорят: « Молоко не пьешь, откуда силы возьмешь».

В молоке есть все необходимые человеку вещества – белки. Жиры, углеводы. Многие животные выкармливают своих детенышей молоком. Они так и называются – млекопитающие. Молоко всем полезно. Ведь в нем есть очень важное минеральное вещество – кальций, который необходим для роста костей и зубов. И белка в молоке тоже много.

Угощайтесь молочком!

Какое оно вкусное и сладкое. Почему у молока сладкий вкус? В нем есть углеводы. На стенках стакана остаются жирные капельки. Выходит, что в молоке есть и жиры. В молочных продуктах есть все питательные вещества.



Есть такой прибор, называется сепаратор. С помощью сепаратора из молока получают сливки, сметану, масло. Вы помните сказку Л. Н. Толстого о лягушке, попавшей в кувшин с молоком?

Отлично. Лягушка очень не хотела тонуть и, пытаясь удержаться на поверхности. Из всех сил перебирала лапками. Постепенно молоко превратилось в сливки, потом в густую сметану и, наконец, в масло. Вот лягушка и выбралась из кувшина.

Интересно, а как молоко превращается в кефир. Кефир, творог, сыр – это кисломолочные продукты. В стакан с молоком добавляют закваску, в которой много бактерий. Бактерии же вредные. Эти бактерии называются молочнокислыми, они очень полезны. В стакане с их помощью молоко превращается в кефир. Такой кефир уже можно пить.

Для того, чтобы сделать сыр тоже нужны бактерии. Существует более 300 разных рецептов приготовления сыра. Это очень вкусный и полезный продукт.

Хотите, я тоже расскажу, как я варю сыр. Может, кто –нибудь воспользуется моим рецептом и будет готовить очень вкусный домашний сыр.

1. Нужно, чтобы молоко скисло.
2. Скисшее молоко ставим на плиту в кастрюле. Молоко сворачивается. Свернувшееся молоко выкладываем на дуршлак, чтобы жидкость вся вытекла.
3. Оставшуюся массу выкладываем в сковороду. На огне из этой массы еще выделяется жидкость. Эту жидкость сливаем.
4. Добавляем в эту массу чайную ложку сливочного масла, щепотку соды и соли, одно яйцо.
5. Варим до появления тягучей массы.
6. Затем эту массу быстро вываливаем из сковороды в чашку.
7. Когда эта масса остынет – сыр готов.

Вот так: каждый день к чаю готов очень полезный продукт – сыр. Быстро и очень вкусно.

Конспект беседы № 13

Тема: «Где найти витамины весной?»

Цель: Создать условия для формирования представлений о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов.

Задачи:

1.Расширить знание детей об овощах, способах выращивания лука, овса, укропа, петрушки и др. рассады в комнатных условиях.

2. продолжать развивать у детей умение понимать смысл пословиц и поговорок, отгадывать загадки, знакомить с творчеством народов мира.

Материал: картинки с изображением овощей и способов посадки рассады.

Ход:

В: Полезных веществ много именно в овощах и фруктах. Сегодня мы поговорим об овощах и познакомимся с некоторыми из них. Детям обязательно нужно есть и овощи и фрукты.

В: Ребята, какие овощи вы любите? А, какие не любите?

Д: ответы детей

В: Нужно есть все овощи. В овощах содержится много витаминов, и они очень полезные.

В: Где можно вырастить зелень зимой и ранней весной?

Д: ответы детей

В: А вот разгадав загадки вы узнаете какие овощи и зелень можно вырастить дома, на подоконнике.

В: Говорят я горький, говорят я сладкий

Стрелкой зелёной расту я на грядке.

Я полезный самый, в том даю я слово.

Ешьте меня всяким – будете здоровы.

Д: (Лук.)



В: Лук издавна заслужил в народе славу отличного овоща и целебного средства чуть ли не от всех болезней. Не зря говорят: «Лук от семи недуг». Его рекомендуют для повышения аппетита, а ещё считают, что обилие лука в пище придаёт людям силу и храбрость. В луке содержатся углеводы, белки, жиры, соли калия, фосфора, железа. Много витамина С особенно в зелёных перьях. Лук можно вырастить дома на подоконнике. Для этого нужно взять банку с водой или горшочек с землёй и посадить лук.

Вырастаю я в земле,

Убираюсь я к зиме.

Головой на лук похож.

Если только пожужь

Даже маленькую дольку,

Будет пахнуть очень долго.

Д: (Чеснок.)



В: Чеснок, про него говорят: «Маленький, горький луку брат». Но по сравнению с луком чеснок богаче питательными веществами и эфирными маслами. Чесночный запах лечебный, он убивает вредные микробы.

Правда, этот запах очень стойкий. Чтобы его нейтрализовать, надо съесть яблоко, сырую морковь либо выпить стакан свежесваренного чая.

Лук и чеснок помогают нам не заболеть гриппом.

Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась.

А как осень подошла,

Все наряды отдала.

Д: (Капуста.)



В: Белокочанной капустой в русских деревнях кормились почти целый год. «Щи да каша – пища наша», гласит русская поговорка. С лета до осени выручали щи из свежей капусты. В праздники пекли пироги с капустой. С зимы до весны ели кислые щи из квашеной капусты. Заготавливали её на зиму, рубили сечками упругие кочаны в деревянных корытах. Её даже сушили.

Капуста щедра на витамины. В капусте съедобно всё. Очень полезно есть капусту сырой, в виде салата. Капуста отличный по вкусу продукт, да ещё богатый ценными витаминами. Именно в них после зимы остро нуждается наш организм. Сок капусты улучшает пищеварение. Сырая или квашеная капуста поднимает аппетит, регулирует работу кишечника. Листом капусты можно полечить голову.

На ощупь очень гладкая,

На вкус, как, сахар, сладкая,

На цвет, конечно, яркая.

Д: (Морковь.)



В: Всем нам известный овощ с вкусным и сладким корнеплодом оранжевого, красного и желтого цвета – морковь – был знаком людям еще за 2 тысячи лет до нашей эры.

Морковь богата витаминами, сахарами, минеральными солями. Особенно много в корнеплодах моркови каротина, из которого в организме человека вырабатывается витамин А. Мы едим морковь в сыром виде, кладем в супы, щи и борщи, делаем морковное пюре, морковные котлеты и другие блюда.

*Я кругла и крепка,
Тёмно – красные бока.
Я гожусь на обед
И в борщи, и в винегрет.
Д: (Свёкла.)*



Свёкла благодаря своим вкусовым качествам и лечебным свойствам получила широкое распространение, так как она содержит витамины А и В, это витамины, которые помогают нашим глазам сохранять зрение. По сравнению с другими овощами в свекле гораздо больше йода. Свёкольный сок очень полезен и здоровым и больным, молодым и старым – он оказывает общеукрепляющее действие и улучшает обмен веществ. Свёкольный сок помогает лечить насморк. У свёклы полезен не только корнеплод, но и ботва, особенно молодая.

В: (Что такое ботва?)

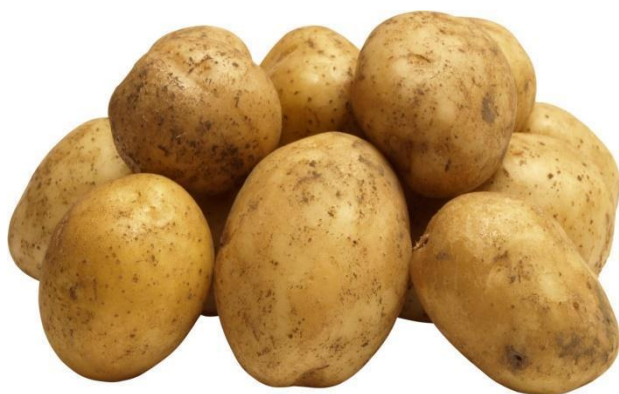
Д: ответы детей

В: В ней гораздо больше, чем в корнеплоде витамина С, белка, каротина, а также минеральных веществ. Листья появляются ранней весной. Они предназначены для салатов, похлёбок, борщей, добавок к различным блюдам.

Что за овощ из земли жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили?

Д: (Картофель.)



В: Самый любимый овощ – картофель. Его считают вторым хлебом, так как по содержанию углеводов не уступает злаковым растениям. А какие растения мы называем злаковыми?

Д: ответы детей

В: В картофеле, кроме углеводов есть белки, клетчатка, органические кислоты, много фосфора, калия, витаминов, которые необходимы нашему организму. Картофель не только применяют в пищу, но и лечатся им. Сего помощью раньше боролись с болезнью дёсен (цингой). Тёртым, сырым картофелем лечат ожоги, экземы кожи.

Щёки розовые

Нос белый,

В темноте сижу день белый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.

Д: (Редиска).



В: Редиска является богатым источником витаминов и минеральных веществ, что особенно важно ранней весной, когда еще нет других свежих овощей. Она содержит витамины С, В1, В2, В5, РР, калий, кальций, натрий, магний, фосфор и железо. Этот полезный во всех отношениях овощ повышает [иммунитет](#) и уровень гемоглобина в крови. Также редиска усиливает обмен веществ, способствует повышению аппетита и улучшает пищеварение, благодаря содержанию большого количества клетчатки.

В огороде хрупкий зонт

Понемногу вверх растёт.

Как зовут тебя? «Прокоп», -

Громко скажет нам ...

Д: (укроп)



В: Да, конечно же, это – укроп. Ведь укроп признан не только вкусной, но и достаточно полезной травой. О целебных свойствах укропа, а также о его эффективности в борьбе с многочисленными заболеваниями твердят люди всего мира, причем еще с давних времен.

Прежде всего, хочется отметить, что в зелени укропа содержится очень большое количество полезных компонентов. Это - витамин С, каротин, витамин В, никотиновая и фолиевая кислоты, а также многие ценные микроэлементы, такие как железо, фосфор, соли кальция, калий. Именно за счет такого широкого списка полезных веществ, укроп используется в борьбе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, понижает давление, а также улучшает работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Укроп тоже можно вырастить на подоконнике.

Вот зелёная кокетка,

Сельдереева соседка.

Остроносая старушка,

Знаем мы тебя, ...

Д: (петрушка)



В: Да! Петрушка присутствует на наших столах практически ежедневно. Встречая её в салате или супе, мы никогда не задумываемся о ее лечебных свойствах. А, тем не менее, петрушка действительно очень и очень полезна.

Петрушка очень богата витамином С, витаминами группы В, а также РР и К. Кроме витаминов в петрушке много и микроэлементов. Пополнить свой рацион железом, кальцием, фосфором, магнием, цинком. Её тоже можно вырастить на подоконнике.

Физминутка

В: Поиграем в игру «Вершки и корешки».

Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

В: А ещё очень полезен пророщенный овёс, пшеница, их зелёные стебельки



очень полезны.

Рефлексия

В: Вы все сегодня очень хорошо работали. Молодцы! Что вам больше всего запомнилось или понравилось?

Д: ответы детей

В: В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

Конспект беседы №14

Тема: «Царица огорода капуста»

Цель: Формирование у детей представления о полезных продуктах и их жизненно важное значение.

Задачи:

1. Научить детей выбирать самые полезные продукты;
2. Дать представления детям о том, какие продукты питания наиболее полезны и необходимы ребенку каждый день;
3. Познакомить с разнообразием видов капусты, ее полезными свойствами и значением в здоровом питании человека;
4. Продолжать учить работать с ножом, резать продукты длинной соломкой.
5. Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Материал: кочаны свежей капусты; белокочанной и краснокочанной, набор продуктов для салата «Метелка» (капуста, яблоки, лук, соль), картины из серии «Овощи (виды капусты)», пакетики семян различных видов капусты, плакаты с текстом «Щи да каша – пища наша», «Разновидности капусты» (название); тарелочки, доски, салфетки, ножи. Вилки, медицинский набор, фишки, схема для составления загадок.

Предварительная работа: рассматривание картин из серии «Овощи» и «Фрукты». Чтение сказок и стихов, придумывание загадок, экскурсия в продуктовый магазин, огород

Словарная работа: виды капусты: белокочанная, краснокочанная, брюссельская, брокколи, кольраби, савойская, сахароза, клетчатка, крахмал.



Ход:

Приветствие.

В: Ребята, уже стало традицией в нашей группе разговаривать о вкусных и полезных продуктах, которые необходимы для нашего организма. Сегодня, ребята, я расскажу вам о вкусном, полезном продукте – овоще, который выращивают все огородники нашего города на своих дачах. Я вам загадаю загадки, а вы попробуйте отгадать, что это за овощ?

«Как надела сто рубах, захрустела на зубах.

Не шит, не кроен, а весь в рубцах».



Д: Это капуста.

В: Верно. А вы, знаете загадки о ней?

Д: Сто одежек и все без застежек (придумывают загадки, используя схему)

В: Молодцы! Я принесла вам корзину овощей, а вы угадайте, где здесь капуста? (показ, дети находят капусту)

В: Молодцы! Вы угадали и правильно показали ее. А вы знаете, что она занимает почетное место у нас на столе? Недаром ее называют «Царицей огорода», она прочно удерживает свои позиции в нашем рационе. Почему так вы думаете?

Д: ответы.

В: А на, что она похожа?

Д: ответы.

В: Правильно. Растет она обычно кочаном. Капуста улучшает аппетит, полезна при простудных заболеваниях, очищает организм. Листья, толченые, смешанные с

яичным белком прикладывают к ожогам. Сочная, приятная на вкус, капуста занимает в питании, одно из главных мест после картофеля. Чем больше сортов капусты на нашем столе, тем богаче его минеральный и витаминный состав. А какие виды капуст вы знаете?



Д: Белокочанная, краснокочанная, цветная.

В: Молодцы! Нам больше известна белокочанная капуста (показ). Ребята, а как вы думаете какие витамины содержатся в капусте?

Д: В капусте содержится: сахароза, клетчатка, крахмал, витамин С, В, Р, К, Д, много фосфора, натрия, алюминия. В капусте есть много белков.

В: Правильно, а вы знаете что капуста и сок квашеной капусты полезны для здоровья человека. Скажите, а кто из животных любит капусту?

Д: ответы.

В: Игра «Зайчата и Крольчата» Какая команда очистит капусту быстрее (дети играют). Вам понравилась игра, а теперь попробуйте капустный листочек. Какой он на вкус?

Д: ответы.

В: Давайте продолжим беседу. В природе есть и краснокочанная капуста. Посмотрите, чем она отличается от белокочанной капусты, какого она цвета?

Д: Она красного цвета.

В: Она полезна для лечения гриппа, кашля, бронхита. А вот еще красавица капуста – это цветная, брюссельская, брокколи. Кольраби. Видите как много разных видов капусты (дети показывают и называют виды капусты).

В: Ребята как можно приготовить капусту?

Д: Ее можно тушить, жарить, заквашивать, замораживать, выжимать.

В: Давайте поиграем. Вы должны вспомнить названия блюд, где используют при приготовлении капусту, афишки вернуть мне.

Д: ответы.

В: Молодцы! Много блюд вы назвали. А самое известное – это щи. В народе говорят: «Щи да каша – пища наша».

Физ. минутка: Мы капусту рубим, рубим,
Мы капусту трем, трем.
Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жжем, жжем.

В: А сейчас, мы с вами приготовим салат «Метелка». Называется он так, потому что капуста, лук, яблоки режутся длинной соломкой, а все вместе напоминает метелочку, Давайте вспомним, как мы должны приготовить салат (работа по схеме). Ребята, напоминаю, как резать капусту и яблоки (показ нарезки), затем выкладываем в блюдо. Что мы добавляем в салат?

Д: Добавляем в салат растительное масло и соль по вкусу.

Дети совместно с воспитателем готовят салат.

Итог. Ребята, о чем мы с вами сегодня беседовали?

Какие виды капусты вы запомнили?

Какое значение имеет капуста для человека?

Молодцы! Всем спасибо!

Конспект беседы №15

Тема: «Здоровое питание – здоровые зубы»

Цель: Создать условия для формирования представлений по уходу за зубами, закрепить правила здорового питания.

Задачи:

1. Формировать представление о строении и функции зубов, о правилах чистки зубов, о здоровом питании.

2. Способствовать развитию умения чистить зубы по алгоритму (по схеме, последовательно).

3. Воспитывать потребность заботиться о своем здоровье, соблюдать правила личной гигиены (чистить зубы тщательно и регулярно).

Демонстрационный материал: картинки по теме.

Предварительная работа:

- Рассказывание, показ по схеме, техники чистки зубов по алгоритму.
- Сюжетно-ролевая игра магазин «Идем за полезными продуктами»
- Просмотр мультфильмов: «Три котенка. К чистоте будь готов», «Маша и медведь. Сладкая жизнь», «Птичка Тари».

Ход:

В: Ребята, помните доброго доктора Айболита, который лечил больных людей и зверей? (Ответы детей.) Сегодня утром он прислал вам посылку. Давайте её откроем и вместе посмотрим, что внутри. (Воспитатель достаёт из посылки письмо и читает.)

«Здравствуйте, мои милые, друзья из детского сада «Солнышко». Я надеюсь, что вы растёте здоровыми и любознательными, умными и воспитанными детками. Отгадайте мою загадку, и вы узнаете для чего я вам прислал эту посылку. Я надеюсь, что вы узнаете много полезного и интересного. Желаю успеха! Любящий вас доктор Айболит!»

Загадка:

Когда мы едим – они работают,

Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят.

Д: (Зубы.)

В: Правильно – это зубы. Сегодня мы поговорим с вами про зубы, про наших верных помощников, узнаем для чего они нам нужны и как за ними ухаживать, а предметы, которые прислал нам Доктор Айболит, нам помогут.

В: Скажите ребята, у маленьких деток, какие зубки?

Д: Маленькие.

В: Как их называют?

Д: Их называют молочными.

В: Молочными называют детские зубы, потому что они прорезываются в то время когда ребенок питается только молоком и не может есть твердую пищу.

В: Ребята, давайте посмотрим, как устроен зуб. (КАРТИНКА)



Снаружи он белый блестящий, одетый в красивую «рубашку» из эмали. Эмаль – это слой, покрывающий верхнюю часть зуба – коронку.

Как называется верхняя часть зуба?

Д: Она называется коронка.

В: Между коронкой и корнем находится шейка зуба. (Показываю.)

А как называется часть зуба, которая располагается в челюсти (показываю на картинке)? Кто знает?

Д: Корень.

В: Скажите, а для чего нужны зубы?

Д: 1) нужны для того чтобы мы кусали и пережевывали пищу;

2) для того чтобы человек мог красиво, ослепительно улыбаться;

3) для красивой и правильной речи.

В: А сейчас, я предлагаю вам сейчас послушать одну историю.

Однажды жили - были в «Домике - ротике» зубы и язычок. Были они очень хорошими друзьями, и никогда не ссорились. Но случилось однажды, что домику-ротуку прислали к празднику много-много гостинцев: конфет, шоколада и мармелада. Домик-ротик угостил сладостями и язычок и зубки. Но им все было мало. Язычок облизывается, говорит, еще хочу, и зубки стучат, еще хотим! Так все сладости и съели. И тут с ними случилась беда.

В: Как, вы думаете, ребята, что случилось с зубками?

Д: Они ели много сладкого, и теперь заболели.

В: Да, случилась беда – зубы заболели. Из-за сладкого на зубках поселились микробы и начали портить зубы. - Заболевание зубов называется кариес. (Картинка.)

В: Вспомним нашу историю про зубки. И все могло закончиться очень печально, но на помощь пришли помощники. Как вы думаете, кто эти помощники?

Послушайте загадку.

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит

Д: (зубная щетка).

В: Правильно, на помощь пришли помощники – это зубная щетка и зубная паста.

В: Зубная щетка изготовлена из пластмассы. За ручку мы держим щетку в руке крепко, удобно. На головке зубной щетки – щетинки. На эти щетинки выдавливаем зубную пасту и чистят зубы.

В: Давным – давно, когда не было зубных щеток, в древнем Египте люди пользовались деревянной палочкой с разжеванным «веничком» с одной стороны. (Картинки.)



Регулярная чистка зубов позволяет предотвратить возникновение кариеса, и вот почему.

Чем больше сладкого мы едим, тем больше образуется зубного налета. Зубной налет вреден тем, что может вызывать запах изо рта и конечно образование кариеса.

При регулярной и правильной чистке зубов мы удаляем зубной налет и не даем кариесу никакого шанса!

Помните, что важно не то, как часто вы чистите зубы, а то, насколько тщательно вы их чистите. Можно чистить зубы хоть десять раз в день, но если вы делаете это кое-как, то пользы от такой чистки не будет никакой.

В: Ника, скажи, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами?

Д: Зубную щетку, пасту, стаканчик для воды.

В: Юра, как ты ухаживаешь за своими зубами?

Д: Чищу зубы 2 раза в день (утром и вечером), поласкаю после еды.

Воспитатель: Вы молодцы.

Физкультминутка (выполняем движения согласно тексту)

Наши деточки устали,
И со стульчиков все стали,
Потянулись, потянулись,
Солнышку мы улыбнулись,
Вправо, влево наклонились
Быстро к речке мы спустились,
Льется чистая водица
Мы умеем сами мыться,
Зубную пасту мы берем
Крепко щеткой зубы трем
Моем шею, моем уши
Сами вытремся по суше.

В: Есть еще один секрет, ребята: очень важно правильно чистить зубы. Садитесь за столы. Мы проведем опыт с расческами. Представим себе, что расчески – это наши зубки, а кусочки ваты – это остатки пищи, которые застряли между зубами.

В: Ребята, вам нравятся такие зубы, где много мусора?

Д: (нет).

В: Вот так у нас после еды и сладостей собираются остатки пищи, на них появляются микробы, зубы начинают портиться.

В: Попробуем почистить наши зубки. Возьмите зубные щетки и проведите слева направо по расческе. Что получилось?

Д: (мусор остался).

В: А теперь сверху вниз, и переверните расческу снизу-вверх. Что получилось? Чистыми стали наши зубки?

Д: да!

В: Кто скажет, как надо правильно чистить зубы?

Д: сверху вниз верхние зубки и снизу-вверх нижние.

В: Чтобы зубы были здоровы, нужно не только правильно за ними ухаживать, но и есть полезные продукты. Как вы думаете для того чтобы зубки были крепкими, какие продукты нужно кушать?

Д: (ответы детей).

- Для укрепления зубов необходимо есть молочные продукты. *(Картинка.)*

- Овощи и фрукты – всем полезные продукты! *(Картинка.)*

- Конфеты, сухарики, орехи и разные сладости полезная пища для зубов? *(Картинка.)*

- Поиграем в игру, что полезно для зубов, а что вредно?

(Проводится игра «Что полезно для зубов».)



- Молодцы! Вы хорошо знаете, что полезно, а что не полезно.

Будут здоровыми зубы всегда,

Если полезная в доме еда.

Мясо, кефир и фрукты –

Очень нужные продукты.

Сахар зубы разрушает,

А яблоко укрепляет.

В: А сейчас встанем в круг и поиграем. Я буду давать вам советы.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

1. Чистить зубы надо каждый день: утром и вечером.

2. Можно пользоваться чужой зубной щеткой.

3. Есть овощи и фрукты.

4. Чистить зубы надо детским кремом.

5. После чистки зубов, зубную щетку промываем мылом.

6. Можно открывать зубами крышки бутылок.

7. Ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

8. Есть молочные продукты.

9. Раскалывать зубами орехи.

В: Скажите, пожалуйста, какие продукты вредны для зубов?

Дети: сладкие, конфеты, вафли . . .

Воспитатель: И что же теперь, нам нельзя их кушать? Они же вредные?

Дети: Нужно их есть поменьше, редко. Мы любим сладкое.

Воспитатель: А если мы съедим шоколад, мармелад и другие сладкие продукты, как нам позаботится о зубах, чтобы у кариеса не было шанса?

Дети: Нужно полоскать рот кипяченой водой или почистить зубы.

Воспитатель: Все верно, молодцы.

Итог

В: Молодцы, ребятки понравилось вам сегодня играть?

Д: ответы детей

В: Доктор Айболит хочет, чтобы зубки у вас были здоровыми и не болели. Будете чистить зубки без напоминаний? (молодцы). Доктор Айболит прислал вам яблочки, они укрепляют зубы. Ешьте на здоровье. И всегда помните – берегите зубы, ухаживайте за ними.

Конспект беседы №16

Тема: «Чудо – кефир»

Цель: Закрепить понятие о пользе кисломолочного продукта –кефира.

Задачи:

1. Продолжать формировать представление о свойствах и пользе кисломолочного продукта – кефира.
2. Активизировать и пополнять словарный запас детей (кальций, фосфор, цинк).
3. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, доброжелательное отношение к сверстникам.

Ход:

В: Отгадайте загадки:

Жидко, а не вода,

Бело, а не снег.

Начинается на «К», —

Пьем продукт из молока.

Д: Кефир

В: Ешь, да пей,

Да гостям налей,

И коту не пожалей!

Д: Кефир

В: Сегодня мы с вами поговорим о чудо напитке – кефире. Вы знаете что это за напиток?

Д: ответы детей

В: Кефир –это кисломолочный напиток, который содержит много полезных веществ. В: Вы знаете чем полезен кефир? Какие еще кисломолочные продукты вы знаете?

Д: ответы детей

В: Среди всех кисломолочных продуктов, выпускаемых сегодня в мире, кефир может по праву занять первое место. В составе кефира есть много полезного для нашего здоровья.

В: Кефир, как и большинство кисломолочных продуктов, несет огромную пользу для человека: он улучшает пищеварение и влияет на иммунитет. Этот напиток

богат полезными свойствами. Кроме того, кефир содержит много белка, молочных жиров и углеводов, витаминов А и группы В, кальция, фосфора, цинка.

В: А кальций способствует росту костей и зубов.

В: Физкультминутка.

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

В: А знаете ли вы как делают кефир?

Д: ответы детей

В: Кефир делают из молока с помощью кисломолочного и спиртового брожения, которое реализуется кефирными грибами.



В: Как же выглядит кефирный грибок?



В: Этого зверя зовут грибок кефирный. И именно он превращает обычное молоко в полезный и вкусный домашний кефир. Кефирный гриб – загадочный живой микроорганизм. На что похож этот грибок?

Д: ответы детей

В: Грибок кефира похож на кусочки белого рассыпчатого творога, цветной капусты или кораллы, взрослый грибок иногда может достичь размера детского кулачка. Белые или слегка желтоватые кефирные грибки обладают кислым специфическим вкусом.

Рефлексия

В: Вы все сегодня очень хорошо работали. Молодцы! Что вам больше всего запомнилось или понравилось?

Д: ответы детей

В: В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

Конспект беседы №17

Тема: «Кто жить умеет по часам»

Цель: Формировать представления о режиме дня, частях суток и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- 1.Закрепить знания о частях суток.
- 2.Раскрыть взаимозависимость здорового образа жизни и соблюдения режима дня.
- 3.Развивать память, внимательность, координацию движений.
- 4.Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
5. Воспитывать умение слушать друг друга, общаться, уважать чужое мнение. воспитывать чувство коллективизма.

Предварительная работа:

1. Работа в тетрадях «Разговор о здоровье и правильном питании»
2. Просмотр мультфильмов: «Аркадий Паровозов. Почему нужно соблюдать режим дня?», «Смешарики: Распорядок. Азбука здоровья».
2. Чтение стихотворения «Я люблю свой режим дня! Он - помощник для меня!»

Способы: беседа, отгадывание загадок, игра - эстафета.

Средства: плакат, разделенный на 4 сектора; картинки с режимными моментами, загадки о частях суток.

Ход беседы:

- Здравствуйте, дети! А вы знаете, что слово «здравствуй» означает «будь здоров!»? Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Так вы дарите друг другу здоровье и радость.

- Как вы думаете, что значит быть здоровым?

(Ответы детей)

- Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье.

- Сейчас мы проверим, а знаете ли вы, что для вас полезно, а что вредно?

- Читать лёжа...
- Смотреть на яркий свет...
- Смотреть близко телевизор...
- Оберегать глаза от ударов...
- Употреблять в пищу морковь, петрушку...
- Тереть глаза грязными руками...
- Слушать очень громкую музыку...
- Заниматься физкультурой...

- Чтобы быть здоровым, нужно с детства заботиться еще о правильном распорядке дня. Что такое режим дня?(Все делаешь по порядку, в одно и то же время, по часам)

- Режим дня - это распределение времени суток на виды занятий, отдых и развлечения. Чтобы правильно составить свой режим дня, надо знать части суток и правильно планировать время сна, личной гигиены, питания, занятий спортом и отдыха.

- Какие части суток вы знаете? (Утро, день, вечер, ночь)

- Давайте каждую часть суток обозначим определенным цветом. Как вы думаете каким цветом мы обозначим ночь? (Черным.)

- Утро? (Серым.)

- День? (Голубым.)

- Вечер? (Фиолетовым.)

(Воспитатель наклеивает цвета на плакат, разделенный на 4 сектора, по количеству частей суток)

- Давайте повторим части суток. Я загадаю вам загадки, а вы должны их отгадать.

Слушайте первую загадку:

Солнце яркое встаёт,
Петушок в саду поёт,
Наши дети просыпаются,
В детский садик собираются. (Утро)

- Правильно, ребята. Это утро. А что вы делаете утром? (Умываемся, чистим зубы, делаем зарядку, заправляем кровать, завтракаем, занимаемся.)

На столе лежат картинки на тему «режим дня», вам необходимо выбрать те, которые относятся к утру и наклеить их на плакат, разделенный на части суток.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к утру и наклеивают на плакат.)

Солнце в небе высоко,
И до ночи далеко,
Коротка деревьев тень.
Что за время суток? (День)

- А что вы делаете днем? (Гуляем на прогулке, рисуем, играем в настольные игры, обедаем, спим.)

(Дети на столе берут картинки, которые относятся ко дню и наклеивают на плакат.)

Солнышко лучистое
Село за дома,

Мы пришли с прогулки,
Ужинать пора. (Вечер)

- А чем вы занимаетесь вечером? (Ужинаем, рисуем, смотрим телевизор, слушаем сказку перед сном.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к вечеру и наклеивают на плакат.)

Солнце село. Свет погас.

Спать пора всем. Поздний час.

Улетел уж вечер прочь,

А за ним крадется. (Ночь)

- А что вы делаете ночью? (Спим.)

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к ночи и наклеивают на плакат.)

- Вот мы с вами составили режим дня. Соблюдение режима дня очень важно для каждого человека и особенно ребенка. Утром, в обед и вечером нужно обязательно кушать; несколько раз в день ходить на прогулку, дышать свежим воздухом и играть в игры; по утрам и вечером принимать душ и чистить зубы; днем обязательно отдыхать, а вечером в одно и то же время укладываться спать. Те дети, которые не нарушают режим дня, растут крепкими и здоровыми. У них всегда хорошее настроение и на все дела хватает времени.

- Послушайте стихотворение про мальчика, который не соблюдал режим дня.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку

Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,

После всех телепрограмм,

И не может добудиться

Меня мама по утрам.

«Ты, сыночек, бледный, вялый

И совсем больной на вид.

Ты с утра уже усталый,

Может, что-нибудь болит?»

А отец сказал с досадой:

«Вот твоя ошибка, сын!

Соблюдать, конечно, надо

В жизни правильный режим!»

- Что случилось с мальчиком из стихотворения? (Заболел, устал, не соблюдал режим)

- Что он делал не правильно?

- Ребята, давайте поможем мальчику и составим для него режим дня.

Дидактическая игра «Режим дня» (в виде эстафеты).

(Дети делятся на команды. На столе два комплекта картинок с режимными моментами: завтрак, сон, обед, зарядка и т. д. Нужно расставить их все по порядку, как должен проходить день у мальчика)

- Молодцы, ребята! Я вижу, что вы усвоили, что такое режим дня.

- Режим дня надо соблюдать, чтобы быть здоровым, бодрым, радостным! Давайте отгадаем загадки. Они помогут нам узнать, что еще полезно для здоровья.

Он — холодный, он — приятный,

С ним дружу давно, ребята,

Он водой польёт меня,
 Вырасту здоровым я! (душ).
 Я шагаю по квартире,
 Приседаю: три-четыре.
 И уверен твёрдо я,
 С нею ждёт успех меня! (зарядка).
 Есть и завтрак, и обед,
 Полдник есть, а может, нет,
 Он не очень-то и нужен,
 Ведь у нас еще есть ... (ужин)
 Чтобы сил тебе хватало
 Бегать, прыгать и играть,
 В самый полдень на кроватьку
 Нужно лечь и отдыхать.
 Это значит, что у нас
 По режиму... (тихий час).
 Я повсюду, где бываю,
 Всё на свете успеваю,
 Потому что у меня
 Строгий... (распорядок дня).
 Вот совсем закрылись глазки,
 И почувствовал я —
 он скоро мне покажет сказки.
 Мой ночной волшебник... (сон).
 - Ребята, для чего нужно соблюдать режим дня детям и взрослым?
 (Чтобы не болеть, чтобы все всегда успевать)
 А теперь пора прощаться.
 Всем желаю закаляться,
 Не болеть и не хворать,
 И режим соблюдать.
 - Желаю Вам здоровья! Отличного настроения! До свидания!

Конспект беседы №18

Тема: « Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и овощей, их полезными свойствами и значением для организма: познакомить со значением витаминов

Задачи:

- систематизировать знания детей об овощах и фруктах как витаминсодержащих продуктах;
- рассказать детям об их оздоровительном влиянии на организм человека, а именно, какие органы и системы человека они укрепляют.

Используемые приемы и методы: путешествие в «Город Здоровья», беседа - обсуждение, чтение стихотворения, дидактическая игра, отгадывание загадок, тематические физкультурные паузы.

Виды детской деятельности: коммуникативная, познавательная, восприятие художественной литературы, игровая

Материалы и оборудование: название центров, домики витаминов А, В, С., картинки овощей, муляжи фруктов, мнемотаблица, фишки красного, синего и белого цвета, игрушка Совунья.

Ход занятия

1. Организационный момент

1,2,3,4,5 – становитесь в круг играть!

Воспитатель: Настал новый день. Я улыбнулась вам, а вы улыбнулись друг другу. И подумайте, как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. Мы спокойны и добры, мы приветливы и ласковы, мы здоровы. Сделайте глубокий вдох через нос и вдохните в себя свежесть, доброту и красоту. А выдохните через ротик обиды, злобу и огорчения! Давайте пожелаем, друг другу доброго утра, а поможет нам это сделать маленький мячик. Мы будем передавать мячик, улыбнемся и скажем, своему товарищу Доброе утро (*Миша*) и передадим мячик следующему.

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (*Ответы детей*). Верно, это когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать, а главное это когда не болеешь.

Звучит заставка из мультсериала «Смешарики» (выходит игрушка Совунья из мультфильма)

Воспитатель: Ой, здравствуйте! Кто это к нам пожаловала?

Дети: Совунья.

Воспитатель: Это же главный доктор в мультфильме про смешариков, как хорошо, что ты к нам пришла. Мы сегодня с ребятами как разговариваем про здоровье.

Совунья: ой, как интересно. А мы как раз начали новый проект «Азбука здоровья»

Воспитатель: Как интересно, а наши дети знают о здоровье и что нужно делать чтобы его сохранить. Давайте расскажем Совунье, что мы делаем в детском саду, для того, чтобы беречь своё здоровье и не болеть?

(*Ответы детей*). Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, младший воспитатель открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым.

Совунья: А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». А какие поговорки или советы вы знаете о здоровье?

Дети: «Здоровье дороже богатства»

«Здоровье не купить».

«Здоровым будешь – все добудешь»

Совунья: Как много ваши дети знают о здоровье, молодцы!

Воспитатель: Ребята, давайте перечислим: какие плохие, вредные условия влияют на здоровье человека.

Дети: Несвежая пища, неочищенная вода, грязные руки, загрязнённый воздух, микробы.

2. Основная часть

Совунья: Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать **витамины**. **Витамины** как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. А хотите я вас познакомлю с ними?

Дети: Да

Совунья: Ну тогда я предлагаю вам поехать вместе со мной в Город Здоровья и посетить 3 крупнейших центра витаминов. Вы согласны?

Дети: Да

Совунья: Чтобы попасть в Город Здоровья, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия.

Посмотрите сколько здесь разных улиц, домов. А вот красным кругом обозначены наши центры.

Воспитатель: А, чтобы попасть в наш первый центр, нужно отгадать загадку:

Огурец, капуста, кабачок,
Перец, лук, морковь и чесночок.
Как все это вместе назовем,
В огороде нашем соберем?

Дети: овощи.

Совунья: Правильно, наш первый витаминный центр – это Овощи.

Воспитатель: Мы запомним навсегда – для здоровья нам нужна витаминная еда.

У **витаминов есть имена**, их зовут А, В, С, Д, Е

Никогда не унываем и улыбка на лице,

Потому что принимаем **витамины А, В, С, Е, Д**.

. Посмотрите, в красном домике живет витамин А.

Воспитатель: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я – витамин А. Меня еще зовут витамином роста. В каких же овощах содержится этот полезный витамин? Отгадайте мои загадки и узнаете (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки с изображениями отгадок и помещает их в домик к витаминки А).

1. В землю спряталась Девушка.

Из земли торчит косица.

Выдерну я ловко

Красную (Морковку.)

2. Круглая, большая, с грядки,

Белая, со вкусом сладким,

Щей наваристых душа

И в салате хороша! (Капуста)

3. В огороде - желтый мяч,

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна,

Вкусные в нем семена (Тыква)

4. Красный вкусный, хоть не сладкий.

Зреет на обычной грядке,

Но, как в сказке, с давних пор

Все зовут его: «Синьор»! (Помидор)

Воспитатель: Нас встречает следующий витамин – В. Он живет в синем домике. Если вы хотите быть сильным и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть всегда в хорошем настроении, вам нужен я – витамин В. В каких же овощах он встречается? (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки с изображениями отгадок и помещает их в домик к витаминки В).

1. Говорят, на вкус и цвет,

Никаких подружек нет.

Но она для всех мила,

И полезна, и вкусна.

К сентябрю земля намокла,

Мы выкапываем ... (Свеклу).

2. Красная мышка

С белым хвостом

В норке сидит

Под зеленым листом. (Редис).

Воспитатель: Вот еще один полезный витамин – С. Он живет в зеленом домике. (Домик зеленый).

Витамин С (воспитатель). Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я – витамин С. Меня называют витамином здоровья. В каких же овощах и фруктах встречается этот витамин? (Воспитатель загадывает загадки, дети

отгадывают, воспитатель показывает картинки с изображениями отгадок и помещает их в домик).

1. Никого не огорчает,
А всех плакать заставляет. (Лук)

2. Чем-то он на лук похож,
И для каждого пригож,
Запасу его я впрок
Столь полезный нам... (Чеснок)

3. Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. (Огурец)

Воспитатель: Итак, ребята, что нужно каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать?

Ответы детей.

Совунья: Вот вы и познакомились с первыми витаминами, давайте поиграем в одну игру:

Игра «Где спрятался витамин?»

Называется витамин, а дети поднимают карточки с продуктами, в которых он содержится.

Физминутка.

Пейте все томатный сок (*ходьба на месте*)

Кушайте морковь (*руки к плечам, руки вверх*)

Все ребята будете (*руки на поясе и наклоны в стороны*)

Крепкими и ловкими (*приседания*)

Грипп, ангину, скарлатину –

Всё прогонят витамины. (*ходьба на месте*)

Воспитатель: Чтобы добраться до второго центра также нужно отгадать загадку:

Абрикос и апельсин,

Грушу, сливу, нектарин,

Ананас, банан, грейпфрут

Назвать мы можем словом ...

Дети: Фрукт

Воспитатель: Правильно, второй центр – это Фрукты

Фрукты являются источниками многих **витаминов** и минеральных веществ. Зимой употребляют кроме свежих **фруктов**, ещё и сушеные. Они тоже очень богаты **витаминами**. **Сухофрукты** можно использовать для приготовления компотов, а также их добавляют в каши и запеканки.

Предлагаю задание “Полезные свойства **продукта**”. Покажите свои умения работать в группах. Помните, важно не только самому выполнить задание, но и помочь своим товарищам. Ведь важен не только личный результат, но и результат всей группы.

Работают три группы; дети получают муляжи **фруктов**. (*Работаем по мнемотаблице*)

Рассмотрите плод и ответьте на вопросы:

- Как называется плод?
- Каков он на вкус?
- Каков плод по окраске, форме, величине?
- Чем полезен данный **продукт**?
- Какие блюда можно из него приготовить?

Задание для 1 группы.

Лимон. Кислый на вкус. Богат **витамином С**, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. В народной медицине применяют при заболевании сердца. Плоды лимона находят большое применение в кондитерской промышленности: конфеты, цукаты, эссенции.

Задание для 2 группы.

Персик. Очень теплолюбивое растение. Форма удлинённая, яйцеобразная. Полезные вещества: железо, медь, йод, **витамин Е**, является легкоусвояемым диетическим **продуктом**. Из персика можно приготовить **фруктовый салат**, щербет, сок, варенье, компот.

Задание для 3 группы.

Яблоко. Богаты плоды **витаминами С и Р**. Ежедневное употребление в пищу 1-2 плодов снижает риск возникновения простудных заболеваний в три раза. Рекомендуют употреблять яблоки при заболевании печени и почек. Яблоки **продлевают молодость**, придают силу, помогают бороться с болезнями. Из яблок готовят варенье, джем, крем, компот, сок, запекают в духовке.

Воспитатель: Почему важно ежедневно употреблять в пищу **фрукты**? (В них много **витаминов**, различных солей и других полезных для здоровья веществ).

Совунья: а теперь я загадаю вам загадки, слушайте внимательно.

1. В магазине на прилавке,
Он в оранжевой рубашке,
Манит запахом своим,
Сладкий, сочный ... (Апельсин)
 2. Ну, а это угадать
Очень даже просто:
Апельсин, ни дать, ни взять,
Только меньше ростом. (Мандарин)
 3. Загляни в осенний сад
Чудо - Мячики висят.
Красноватый, спелый бок
Ребятишкам на зубок. (Яблоко)
 4. Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож. (Груша)
 45. Желтые братцы
На пальме рождаются,
Неразлучные друзья -
Друг без друга им нельзя!
Кто путешествует по странам
Вместе, рядышком? (Бананы)
 6. Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень. (Лимон)
 7. Фрукт похож на шишку ели,
Мы рискнули — шишку съели...
Самый лучший, высший класс —
Спелый, сочный ... (Ананас)
- Физминутка «Апельсин»
Мы делили апельсин
Много нас, а он один.
Эта долька - для ежа,
Эта долька - для стрижа,
Эта долька - для утят,
Эта долька - для котят,
Эта долька - для бобра,
А для волка ... кожура.
Он сердит на нас - беда!

Разбегайтесь кто куда.

Воспитатель: Отгадайте третью загадку:

Сижу меж травы

Красная, сладкая.

Нагнись и сорви.

что это? (Ягода)

Ребята, можно сказать, что ягоды - это маленькие клады витаминов. А еще в них есть много-много других полезных веществ. Ягоды появляются в течении всего лета. Очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то свое, особенное.

Сейчас, ребята, я вам прочитаю загадки, а вы должны их отгадать.

На припеке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек

Разгибаем стебельки –

Собираем огоньки.

(земляника)

Что за бусинка вот тут

На стебле повисла?

Глянешь, - слюнки потекут,

А раскусишь-кисло!

(клюква)

Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком?

(брусника)

Черных ягод пышный куст –

хороши они на вкус! (черная смородина)

Вкус у ягоды хорош

Но сорви ее поди-ка:

Куст в колючках, будто еж,

Вот и назван...ежевика

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведь (малина)

В рационе питания ягоды должны быть не только летом и осенью, но и зимой и весной.

Совунья: Задание “Как сохранить ягоды, собранные летом до весны?”

- Сушить (*малина*)
- Замораживать (*любые ягоды*)
- Варить с сахаром (*варенье*)
- Варить компот, сок (*смородина*)
- Вымачивать (*брусника*)

- Как влияет ежедневное употребление ягод на наше здоровье?

(Человек получает много витаминов, меньше болеет, меньше устаёт, хорошо выглядит).

Воспитатель: Проведем игру, которая называется «Полезный - неполезный», в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов.

Я буду называть продукты питания, если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши. А если продукт не является полезным, хотя он очень вкусный – топайте ногами.

Итак, яблоко, торт, рыба, конфеты, морковь, брусника, жвачка, ежевика, зефир, мандарин, сыр, свекла, капуста и т.д.

Воспитатель: нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, а сладости нужно есть умеренно не объедаться, иначе может произойти беда

Почему важно использовать в питании **овощи, фрукты, ягоды**? (Они не только вкусны, но и полезны; сохраняют людям здоровье, помогают вернуть его тем, кто заболел).

-Как обеспеченный **витаминами** организм борется с различными заболеваниями?

(Снижается риск возникновения заболеваний; если человек заболел, то болезнь протекает очень быстро, без осложнений).

-Должны ли **овощи, фрукты и ягоды** стать привычными на нашем столе? (*Эти продукты необходимо употреблять в пищу ежедневно*).

Если хочешь быть здоров,

Не бояться докторов,

Ешь побольше ягод,

Овощей и фруктов -

Самых витаминных продуктов.

Совунья: молодцы, ребята! Пора нам возвращаться обратно в садик. Снова возьмемся за руки, закроем глаза и повторим волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

3. Итог

Воспитатель: Никогда не унываем,

И улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины А, В, С.

Воспитатель: Спасибо тебе Совунья за такое интересное путешествие. Где мы с вами побывали сегодня? Что вам больше всего понравилось? /Ответы детей. /

Ребята, мне тоже было с вами очень интересно путешествовать.

Кому было очень интересно – возьмите фишку красного цвета.

Понравилось, но не всё – синего цвета, не понравилось – белого цвета.

Совунья: Ребята, я передаю вам очень полезный фрукт. В нем живет много углеводов, каротина, витаминов группы В, минеральных веществ. В общем, это очень полезный фрукт. А называется он – банан. Ешьте на здоровье и не болейте.

Конспект № 19

Тема: «Где живут витамины «А», «В» и «С».

Цель: Дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы: А, В, С, D, Е и продукты, в которых они содержатся.

Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Материалы: картинки продуктов питания для игры «Где ты, витамин?», корзинки с фруктами и овощами, чудесный мешочек.

– Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*).

- А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*) Правильно! - А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*). Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы: А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

- Итак, первый витамин (А) – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина (А) вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина (А) теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего, витамин (А) содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листья салата, помидорах и абрикосе.

- Второй витамин (В) – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина (В) и в мясе.

Физкультурная минутка:

"Обжора"

Один пузатый здоровяк (*Округлое движение обеими руками вокруг живота*)

Съел десяток булок натошак (*Выставить перед собой все пальцы*)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него*)

Съел курицу одним куском. (*Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту*)

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного направил (*Погладить живот*)

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу*)

- Третий это витамин (С) – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина (С), то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин (С) содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина (С) в лимонах и апельсинах.

- Четвертый витамин (Д) – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин (Д) встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин (Д) содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витамин?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. (*Дети достают из чудесного мешочка продукты и называют, каким витамином он богат и какую пользу приносит*).

Игра «Где ты, витамин?»

- Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (А, В, С, Д, Е). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем? (*Ответы детей*). Молодцы! Вы отлично все запомнили!

Тема: «Что нам необходимо для роста и зрения».

Цель: формирование у детей желания заботиться о своём здоровье.

Задачи: 1. Учить детей различать витаминосодержащие продукты.

2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.

3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

4. Лепка. Развивать умение лепить с натуры знакомые предметы (фрукты, овощи, передавая их характер особенности);

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, кто из вас хочет быть здоровым?

— А как вы понимаете, что значит быть здоровым? *(Ответы детей)*

— Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? *(Ответы детей)*

— Правильно, нужно закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

Физ. минутка:

Пейте все томатный сок, *(Ходьба на месте)*

Кушайте морковь! *(руки к плечам, руки вверх.)*

Все ребята будете *(руки на пояс, наклоны в сторону)*

Крепкими и ловкими *(руки на пояс, приседания.)*

Грипп, ангину, скарлатину — *(руки на пояс, прыжки)*

Все прогонят **витамины!** *(ходьба на месте)*

— А что мы с вами делаем в детском саду для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? *(Ответы детей)*

— Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, наша няня открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым.

Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней. У **витаминов есть имена**, их зовут А, В, С, Д, Е.

— А вы знаете, где живут **витамины**? *(Ответы детей)*

— **Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.**

Витамин А — очень важен для зрения.

Помни истину простую —

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт

(помидор, тыква, морковь, яблоко)

Витамин В — способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам!

(горошек, сыр, рыба, орехи,картофель)

Витамин С – укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он!

(лимон, мандарин, апельсин, смородина)

Закрепим пройденный материал:

Чтобы у вас были всегда зоркие, **здоровые глазки**, нужно кушать **витамин А**. Живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш **витамин А**? (Ответы детей)

— Да, это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

-Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен **витамин С**.

Его можно найти в рисе, изюме, орехах, бананах, печени.

— Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные и в каких продуктах содержатся **витамины**.

Итог: мы запомним навсегда, для **здоровья нам нужна – витаминная еда!**

Далее воспитатель предлагает детям слепить овощи и фрукты.

Конспект № 21

Тема: «Что мы знаем о каше».

Цель: Дать понятие о том, что каша — традиционная русская еда.

Задачи:

1. Закрепить умение соотносить существительные с прилагательными;
2. Дать знания о том, как и из чего варят кашу.
3. Учить различать и называть разные виды круп: гречка, рис, манка, пшено;
4. Предоставить возможность проявить творчество;
5. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию. Вызвать желание вести здоровый образ жизни.

Материалы:

1. Разные виды круп;
2. Картинки с продуктами для приготовления каши;
3. Цветная бумага, ножницы, клей;
4. Изображение ягод, орехов для украшения каши.

Предварительная работа:

1. Экскурсия на кухню детского сада;
2. Знакомство с пословицами и стихами о каше;
3. Рассматривание разных видов круп;

Ход беседы:

...А ну-ка, ребятки загадку отгадайте!

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться? (каша)

Ребята, а вы часто едите кашу на завтрак?

Воспитатель: Да, так говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каш. С утра у людей много работы и разной заботы. Вы тоже пришли в детский сад, у вас занятия, потом идете гулять, играть. На всё это нужно много сил и энергии.

Сегодня мы поговорим о вкусной, полезной каше!

ПРАМАТЕРЬЮ хлеба величают кашу в народе. Каша являлась одним из основных блюд как бедных, так и богатых людей.

Каша – любимое кушанье среди русских людей. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах каша занимала почетное место. Каша была обязательным угощением и для гостей.

Русская каша – сила наша!

Русский народ сложил много пословиц и поговорок про кашу Мы с вами познакомились.

Вспомните:

1. Русская каша - матушка наша.
2. Что за обед - коли каши нет.
3. Щи да каша - пища наша.
4. Хороша кашка, да мала чашка.
5. Каша кормилица наша.
6. В родном доме и каша гуще.
7. Без каши семью не накормишь.
8. Кашу маслом не испортишь.
9. Каша мать наша, а хлеб кормилец.

Воспитатель: Молодцы, пословицы вы знаете.

А из какой крупы можно сварить кашу?

Ответы детей (*из риса, из гречки, из пшена*)

Воспитатель : Ребята, я сейчас буду показывать вам крупу, вы попробуйте назвать её и кашу которую из нее варят. (*показываю крупу.*)

Игра «Найди крупу

Гречка – гречневая каша.

Манка –манная каша.

Рис – рисовая каша.

Пшено – пшенная каша.

Овсянка – овсяная каша. (*геркулесовая.*)

Перловка – перловая каша.

Как вы думаете, какая каша самая полезная?

Дети. - все каши полезные.

Воспитатель : Каждая каша полезна по- своему. Есть такая легенда. Один мальчик из Греции с детства очень любил геркулесовую кашу. Когда он вырос, он стал очень сильным и могучим. И люди стали называть Геркулесом

Воспитатель : Что за шум! В группу вбегает озорная девчонка.

Девочка: -Здрасьте! А чей - та вы тут делаете?

Воспитатель : Мы о каше говорим. О том какая она полезная. А ты кто такая? Как тебя зовут?

Девочка. - Я девочка Маша. А кашу я не ем, не люблю я эту гадость!

Воспитатель : Ты не права, каша совсем не гадость. Ребята расскажите Маше о пользе каши.

Дети читают стихи:

- Лучше нет крупы, чем гречка!

Знает каждое сердце.

В доме нашем знает каждый

Гречка лучшая из каш.

- Ну а мой приятель Вовка

Любит поедать перловку

И поэтому наш Вовка

Самый сильный из ребят.

-Знаю точно – лучше риса

Нету каши для Бориса

- Геркулес Настасья любит

Баба Фрося ест пшено.

На столе дымится каша
Где большая ложка наша?
Будем с кашей мы дружить
Лет до ста мы будем жить.

Маша – Всё равно не люблю! Она не вкусная. Конфета вкуснее!

Воспитатель : Нет, Маша, мы тебе сейчас докажем, что каша полезнее конфет.
Посмотри на наших ребят. Какие они все здоровые, весёлые, щечки у них розовые. Потому что каждый день кашу едят. Наши ребята сильные и редко болеют. Давайте, ребята, покажем Маше нашу силу.

Руки в стороны, сжать кулаки и пригнуть к плечам. (5-6 раз.)

2. И. п. то же. Руки сжаты в кулаки, прижаты к груди. Выбросы вперёд. (5-6 раз.)

3. И. п. то же. Поднимать руки вверх согнуты пальцы в кулак,

Поднимать по очереди.

4. И. п. стоя. Ноги расставлены широко. Наклон к одному колену, пригнув руки
К груди, выпрямиться- руки в стороны. (5-6 раз).

5. И. п. стоя. Упражнение на дыхание.

Вдох – руки к груди,

Выдох – руки в стороны.

Воспитатель: Вы, дети, молодцы показали свою силу. А теперь давайте вспомним, какие продукты нужны, чтобы сварить кашу?

Дети называют продукты.

(крупы, вода, молоко, сахар, соль, масло.)

Воспитатель: А теперь все вместе поиграем. Вставайте все в круг. Это будет горшок. Молоком будет Вова,, Солью - Даша, сахаром - Ваня, крупой – Лена. Как только услышите название своего продукта – выходите в центр круга. Да смотрите, не зевайте, а то каша у нас невкусная получится если чего-то не добавили в нее.

Дети ходят по кругу, взявшись за руки.

Раз, два, три, кашу нам горшок вари!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Для друзей и для родных.

А теперь все друг за другом размешаем кашу кругом!

И попробуем-ка нашу вместе сваренную кашу!

Ее вместе поедим, всех, всех кашей угостим.

Воспитатель: Молодцы, показали как кашу нужно варить!

А чтоб каша стала ещё вкусней, что можно добавить?

Ответы детей. (ягоды, курагу, орехи)

Маша. – Мне у вас понравилось. Можно я у вас останусь.

Воспитатель : Конечно, оставайся.

Маша. Хоть я кашу не люблю, но игру про нее знаю.

Маша каши наварила - указательным пальцем правой руки мешать

Маша кашей всех кормила в левой ладошке

Положила Маша кашу

Кошке – в чашку, - загигать по одному пальчику

Жучке – в плошку, на обоих руках

А коту в большую ложку

В миску – курицам, цыплятам

И в корытце поросятам.

Всю посуду заняла, - разжимать пальчики

Всё до крошки раздала. – сдувают воображаемые крошки с ладошки
Воспитатель :. Я предлагаю вам стать поварами. Да не просто поварами а художниками своего дела. Вам нужно будет вырезать тарелку и кашу из бумаги нужного цвета. Потом украсить эту кашу различными добавками. Что можно добавить в кашу? (*дети перечисляют добавки*)

Для пшенной каши бумага нужна какого цвета?

Для рисовой? (*белая*)

Для гречневой? (*коричневую*)

Для манной? (*белая*)

Для пшенной? (*желтая*)

Воспитатель :- Молодцы! Какая у всех красивая и полезная каша получилась. Я думаю, что теперь вы все полюбите кашу и расскажите всем своим друзьям о ее пользе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Конспект НОД на тему «О вредных и полезных продуктах»

Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Цель:

Продолжать знакомить детей с пищеварительной системой организма человека.

Задачи:

Образовательные: Познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами. Показать важность работы выполняемой каждым органом, учить детей понимать потребности своего организма.

Расширять представления детей о вредной и полезной пище, и её необходимости для жизнедеятельности организма человека.

Развивающие: Совершенствовать умения детей работать в малых группах, выслушивать мнения товарищей, аргументировано отстаивать свою точку зрения, приходить к единому мнению, договариваться, действовать сообща.

Способствовать формированию потребности заниматься исследовательской деятельностью.

Воспитательные: Воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа:

«Экскурсия в магазин», обсуждение с детьми меню детского сада, исследование продуктов из которых приготовлено то, или иное блюдо.

Оборудование:

Кукла Карлсон, банка варенья, нарезанные яблоко и морковь, одноразовые стаканчики по количеству детей, слайды пищеварительной системы человека, пластиковый мешочек с привязанной к нему широкой стеклянной трубочкой, верёвка, муляжи овощей и фруктов, различных продуктов: конфет, йогуртов, пирожных, молока, сыра, телевизор или ноутбук.

Методические приёмы:

Приёмы социоигровой технологии - работа детей в компаниях, опыты и эксперименты.

Ход:

Дети играют, в группе неожиданно появляется кукла Карлсон с банкой варенья. Дети собираются вокруг него, здороваются.

Карлсон рассказывает о том, что летит со дня рождения своего друга Малыша.

-И чем же угощал тебя именинник?

-О! Я съел целую вазу конфет, огромный пирог, и полбанки клубничного варенья.

Карлсон: - А вы ребята, какие продукты любите?

Проводится игра «Волшебная палочка», где дети поочерёдно передавая палочку, рассказывают о своих пищевых пристрастиях.

-Да, Карлсон оказывается большинство наших детей, как и ты сладкоежки.

-А вы знаете о том, что не все продукты полезны?

Есть много вкусных продуктов, но очень вредных для нашего организма.

Но есть большое количество и полезных продуктов.

-А хотите отправиться в супермаркет за продуктами?

Для этого мы объединимся в две компании:

1- дети, чьи дни рождения осенью и летом, 2- чьи дни рождения зимой и весной.

-Посоветуйтесь, и выберите, пожалуйста, посыльных, которым я на ушко скажу, какие купить продукты, вредные или полезные.

Дети ходят между столами, совещаются и, выбрав необходимые продукты, складывают их в свои пакеты.

Затем компании представляют свои наборы продуктов, аргументируя, чем вреден или полезен данный продукт.

-Конфеты и пирожные очень сладкие, они разрушают зубы, поэтому считаются вредными продуктами. В яблоках и моркови много витаминов, поэтому они полезные. В молоке и сыре есть кальций, который необходим для роста и укрепления костей, поэтому все молочные продукты полезные.

-Так какими же продуктами питался Карлсон?

-Карлсон: - Ну, не буду, я больше много есть конфет и варенья. Но уж очень оно вкусненькое! А бывают ли продукты и вкусные и полезные, да чтоб наши были, а не заморские?

Дети рассказывают о вкусных овощах, растущих на дачах, о богатых витаминами лесных ягодах.

Посмотри, какая славная уродилась морковка!

Дети и Карлсон угощаются порезанной морковкой, расхваливая её вкусовые качества, передавая плод друг другу (сладкая, хрустящая, вкусная, полезная, витаминная, ароматная).

Карлсон: - Ну что же друзья, спасибо за угощение и науку, а мне пора домой. А по дороге куплю только полезных продуктов. Карлсон улетает.

-А куда же делась наша порезанная морковка?

-Ну, конечно же, мы её съели, и она попала нам в живот. И с нею начали происходить чудесные превращения. А хотите узнать какие? С помощью волшебной палочки я превращу вас в исследователей, и мы отправимся открывать тайну исчезнувшей морковки.

-А свои исследования мы проведём в научной лаборатории

-Куда сначала попадает пища?

Значит, попав туда, мы найдём дорогу, по которой ушла наша морковка.

-Кто живёт во рту?

-Для чего нужен язык? Да он наш охранник, он первым пробует всё на вкус.

Распознаёт просроченные продукты, у которых изменился вкус.

-А что есть ещё?

-Для чего нужны зубы? Они работают как жернова, перемалывают и пережёвывают пищу. Это очень важная работа.

-Прислушайтесь к ощущениям во рту, там сухо или мокро? Почему?

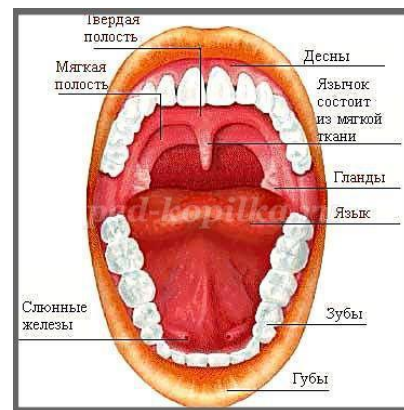
-Во рту есть слюна, которая смачивает пищу, и язык помогает протолкнуть её внутрь.

Предлагаю каждому пластиковый стаканчик с 2 кусочками яблока.

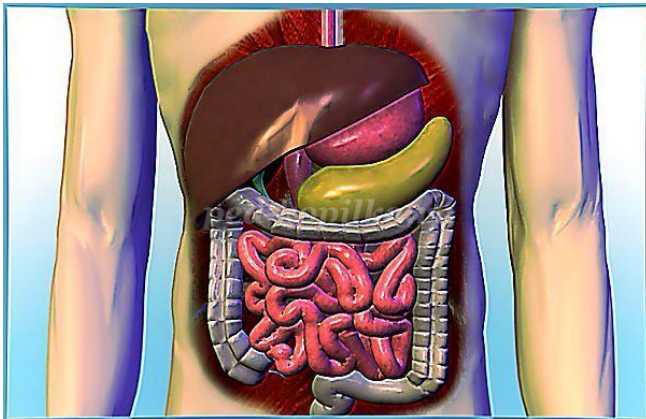
- Возьмите кусочек и тщательно разжуйте его, но не глотайте, дайте хорошо поработать зубам и языку.

- Разжевали, чувствуете, как слюна смочила яблоко? А теперь сделайте глотательное движение и проглотите яблоко.

- Получилось? Куда же делось яблоко, ведь во рту уже ничего нет?



Выставляю слайд пищеварительной системы человека.



- Когда вы проглотили яблоко, оно попало в пищевод, по которому пережёванная пища стала медленно двигаться к небольшому мешочку. Кто-нибудь знает, как он называется?
- Конечно же, пища попадает в желудок. Предлагаю детям провести путь пищи от горла до желудка. И прощупать свой желудок, который находится под рёбрами.
- Посмотрите друг на друга, вы видите, что происходит в желудке соседа?
- А хотите это увидеть?
- Предлагаю детям провести опыт.
- К пластиковому мешочку привязана стеклянная трубочка, а на дне мешочка немного воды.
- Вот наш желудок и пищевод.
- В желудке есть специальная жидкость - желудочный сок, который помогает переваривать пищу.
- Как вы думаете, если в желудок вовремя не поступила пища, что здесь происходит? (желудочный сок начинает разъедать стенки желудка, может возникнуть заболевание – гастрит или язва).
- Есть такая пословица «Кто дольше жуёт, тот дольше живёт».
- Как вы понимаете эту пословицу?
- А можно бы было жить без пищи?
- Чтоб произошло бы с нашим организмом? Давайте подведём итог, и подумаем, какие же правила надо соблюдать, чтобы улучшить пищеварение, и наш организм работал без сбоев.
- есть больше полезных продуктов
- не переедать
- тщательно пережёвывать пищу
- кушать вовремя, не голодать
- Наша научная лаборатория закрывается. Но исследования не заканчиваются. Предлагаю продолжить их дома: исследовать все продукты, которые есть в холодильнике и шкафах, и рассказать родным о вредной и полезной пище

Конспект в подготовительной к школе группе «Где прячется здоровье»

Цели: формировать у детей представления о правилах сохранения собственного здоровья; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

ЗАДАЧИ:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье физического развития, правильного питания, чистого воздуха, режима дня, чистоты. 2. Развивать познавательный интерес, речевую активность, воображение. 3. Воспитывать желание быть здоровым.

Методы: Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день! Здравствуйте!

Воспитатель: Ребята, а сейчас давайте встанем в круг и возьмем за руки друг друга.

Мы стали рука в руке, вместе мы большая сила (поднимают руки вверх).

Воспитатель: А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит, что мы пожелали друг другу здоровья.

Воспитатель: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? *(ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)*

Воспитатель: Ребята посмотрите на мольберт. Что вы видите?

Дети: Солнышко

Воспитатель: Да, ребята, солнышко. Только оно какое-то грустное, что то у него не хватает.

Дети: Лучиков.

Воспитатель: да ребята лучей.

Воспитатель: Давайте поможем нашему солнышку вернуть лучики.

Дети: Давайте.

Воспитатель: Что бы вернуть лучики, нам нужно вспомнить составляющие нашего здоровья.

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье похоже на солнышко, у которого много лучиков.

Первый лучик - это физкультура (модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений)

Что такое физкультура?

Дети: это когда мы занимаемся спортом, делаем зарядку.

Воспитатель: Ребята, а какую пользу приносит физкультура для нашего организма?

Ответы детей: *(укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.)*

Воспитатель: А вы сами занимаетесь физкультурой? Где и когда? **Ответы детей:** *(на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).*

Воспитатель: Молодцы.

Воспитатель: Когда мы делаем зарядку, занимаемся физкультурой - мы растете сильными и крепкими. Есть такая пословица: «Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать!»

- **Воспитатель:** А какие пословицы о спорте вы знаете?

Ответы детей:

- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

- Где здоровье, там и красота.

- Двигайся больше – проживешь дольше.

- Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

- Движение - это жизнь.

Воспитатель: Молодцы, умницы.

Воспитатель: А сейчас я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи(поймать пакетом воздух)

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно ребята!

- **Воспитатель:** Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это? Мне для участия в эксперименте понадобится 3 помощника. Сейчас подойдите к столу и смотрите на меня. Я набираю в себя воздух и тихонько выдыхаю его в трубочку, которая находится в стакане с водой. Посмотрели. А теперь возьмите трубочки, опустите в стакан с водой и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в наше организме есть воздух)

Воспитатель: Молодцы. Спасибо за помощь. А теперь садитесь на свои места. А сейчас еще один эксперимент постарайтесь глубоко вздохнуть и выдохнуть закрыть рот и нос ладошками и постарайтесь не дышать. Что вы почувствовали?

Дети: нам стало тяжело без воздуха.

Воспитатель: А почему стало тяжело, потому что наш организм не может жить без воздуха.

Воспитатель: Так как называется второй лучик здоровья?(Прикрепляю второй лучик к солнцу)

Дети: Воздух

- **Воспитатель:** Правильно – воздух.

Воспитатель: Ребята вы устали. Давайте немножко отдохнем.

Воспитатель: А теперь всем детям встать! (имитация движений под речевку)

Руки медленно поднять.

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко,

И отправились в дорожку.

Две руки хлопают, (**хлопки в ладоши**)

Две ноги топают, (**ритмичное топание ногами**)

Два локотка вращаются, (**руки к плечам, вращательные движения локтями**)

Два глаза закрываются, (**руки вниз, глаза закрыть**)

И медленно открываются!

Воспитатель: Дети, что это? (Показываю модель часов)

Дети: Часы

Воспитатель: А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*ответы детей: чтобы знать когда идти в садик. На работу*)

- **Воспитатель:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы соблюдать режим дня.

- **Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? (*ответы детей*)

Воспитатель: А у нас в саду есть режим дня?

Дети: Да

Воспитатель: С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.

Воспитатель: А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется **«Поставь по порядку»**. Для игры мне опять нужны 4 помощника. Сейчас я вам предлагаю подойти к столу где лежат картинки на которых изображены режимные моменты, вам нужно взять их и встать по порядку. День у нас с чего начинается?

Дети называют части суток.

Воспитатель: Раз два три встали по порядку. Картинки нам показывайте ребята.

(дети выходят с картинками, на которых изображены режимные моменты.

Воспитатель: Правильно они встали?: (задать вопрос: Что у тебя на картинке?) Какая часть суток суток?

Воспитатель: Молодцы, проходите на свои места.

Воспитатель: Что такое режим дня мы с вами выяснили.

Так как будет называться третий лучик здоровья?

Дети: **режим дня.**

Правильно. Молодцы

-Воспитатель Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Я предлагаю вам игру " Полезные и неполезные продукты. Молодцы и с этим заданием вы справились.

Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей.

Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

Воспитатель: Какие мы с вами знаем витамины?

Дети: А, В, С, Д.

Витамин А -

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витами В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Но, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней - лучше жить!

Воспитатель: спасибо ребята.

Так как будет, называется четвертый лучик здоровья?

Дети: **Правильное питание.**

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у нас остался один лучик, хотите узнать, как называется последний лучик?

Дети: Да

Воспитатель: Посмотрите на картинку на доске.

Воспитатель: Вы слышали такое выражение "Чистота – залог здоровья"

Дети: да

Воспитатель: Что это значит?

Дети: это значит что нужно часто мыть руки чтобы микробы не попали в наш организм, чистить зубы надо мыть посуду, убираться в помещении.

Воспитатель: да ребята если мы не будем мыть руки то микробы попадут в наш организм и мы заболеем.

Воспитатель: Ребята так называется последний лучик?

Дети: **Чистота.**

Воспитатель: правильно.

- **Воспитатель:** И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой.

Воспитатель: Вот мы и собрали все лучики. Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (ответы детей: Физкультура, воздух, режим дня, правильное питание, чистота).

Воспитатель: Посмотрите, солнышко радуется за вас, потому что вы знаете все правила, чтобы быть здоровыми.

Ребята, вам понравилось занятие?

Дети: Да

Воспитатель: А чем вам понравилось?

Ответы детей.

- И мне понравилось как вы сегодня работали, молодцы!

Всем спасибо!

Конспект интегрированной организованной образовательной деятельности в средней группе « Русская каша — сила наша »

Интеграция ОО: «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие».

Задачи:

Образовательные: подвести к пониманию пользы каши; познакомить с алгоритмом приготовления каши; закрепить умение называть и различать название круп, называть разные каши; учить понимать смысл пословиц; закрепить умение выполнять аппликацию аккуратно.

Развивающие: развивать речевую активность, активизировать словарь.

Воспитательные: воспитывать доброжелательность к окружающим; поощрять стремление к здоровому образу жизни.

Оборудование: иллюстрации алгоритма приготовления каши, с тарелками с разной кашей, с продуктами для приготовления каши, крупа разная, наклейки фруктов и ягод, клей ПВА, кисточки, листы с нарисованными тарелками, салфетки, мяч, кастрюля.

Ход ООД.

1. Организационный момент.

Воспитатель показывает детям кастрюлю. И просит заглянуть в неё. А там иллюстрации с изображением тарелок с разной кашей.

- Да, сегодня мы поговорим о каше.

2. Основная часть.

1) Беседа.

- А чем каша полезна? - Почему ее надо есть? - А в народе говорят «Хороша каша да мала чаша». Как вы понимаете эти слова?

- А о каких людях говорят: «Он каши не ел»? (о слабых людях).

- А из чего варят кашу? (кашу варят из крупы)

- Назовите, какую крупу вы знаете? (гречка, пшено, рис и т. д.)

2) Д/игра с мячом «Скажи, какая каша».

Каша из гороха какая – гороховая;

Из гречки – гречневая,

Из пшена – пшенная,

Из геркулеса – геркулесовая,

Из риса – рисовая,

Из манки – манная,

Из перловки – перловая,

Из пшеницы - пшеничная.

3) Алгоритм приготовления каши.

-А какие продукты нам нужно купить для каши? (молоко, соль, сахар, крупа, сливочное масло)

Вот здесь у меня картинки, посмотрите и выберете то, что нам для каши нужно. (Дети отбирают соответствующие картинки).

-А как мы будем варить кашу? (по алгоритму: воспитатель вместе с детьми выкладывает картинки).

- А теперь давайте сварим с вами кашу.

4) Физкультминутка.

Хороводная игра «1-2-3 – ты горшочек наш вари»

Дети вместе с воспитателем образуют круг – это горшочек, в котором варим кашу. (Движения выполняют по тексту за воспитателем)

1-2-3 – ты горшочек наш вари.

Молоко мы нальем, до кипенья доведем.

1-2-3 – ты горшочек наш вари.

Кашу нужно посолить, да и сахар положить.

1-2-3 – ты горшочек наш вари.

Мы крупу насыпаем, дружно все перемешаем.

1-2-3 – ты горшочек наш вари.

Каша преет «пых – пых – пых»

Для друзей и для родных.

Мы все дружно поедим,

И гостей всех угостим.

Каша вышла-то у нас-

Просто КЛАСС!

- А что мы с вами забыли положить в кашу? (масло) А есть такая пословица: «Кашу маслом не испортишь» Как вы ее понимаете? (с маслом вкуснее)

- А что ещё можно добавить в кашу, чтобы она стала ещё вкуснее? (фрукты, орехи, ягоды).

5) Продуктивная деятельность.

Детям предлагается на выбор заполнить тарелку (нарисованную на листке) своей любимой кашей, используя клей ПВА и крупу.

- Сделайте вашу любимую кашу вкуснее. А чтобы было вкуснее, мы добавим фрукты, ягоды и орехи, кому, что больше нравится.

Дети наклеивают ягоды, фрукты (наклейки).

Во время работы воспитатель активизирует речь детей, спрашивая, чем они сделали кашу вкуснее, что добавили.

3. Итог.

- Так чем же полезна каша? - Почему ее надо есть всем?

(Чтобы быть сильными, здоровыми, красивыми и быстрее вырасти.)

Детям предлагается всем гостям показать, какая каша у них получилась, и угостить этой кашей кукол.

Конспект ООД по аппликации в старшей группе «Летние вкусы. Мороженое»

Задачи:

Расширять знания детей о правильном питании.

Познакомить детей с историей появления **мороженого**, из каких продуктов состоит. Какие бывают виды **мороженого**, и чем они отличаются друг от друга. Узнать о пользе и вреде **мороженого**. Обогатить представление детей о том, что **мороженое бывает разное по вкусу**, цвету, по форме, что из **мороженого можно сделать вкусный коктейль**.

Закреплять умение вырезать предметы прямоугольной, круглой формы, аккуратно наклеивать, красиво размещая на листе бумаги.

Развивать умение задумывать содержание своей работы, выбирать изобразительный материал для передачи изображения.

Развивать фантазию, воображение, творческие способности.

Воспитывать самостоятельность, уверенность в себе.

Оборудование: проектор, разрезанные карточки с изображением различного **мороженого и коктейлей**, клей, ножницы, цветная бумага, гофрированная бумага разного цвета, основа – цветной картон.

Ход ООД

Воспитатель предлагает детям встать в круг

Встанем мы в кружочек дружно,

Поздороваться нам нужно

Говорю тебе *«Привет!»*

Улыбнись скорей в ответ.

Здравствуй правая рука,

Здравствуй левая рука,

Здравствуй друг, здравствуй друг,

Здравствуй весь наш дружный круг

Затем предлагает детям отгадать загадку

Для больших и малышей

Не найти десерт **вкусней**.

Вкусный, сладкий, ледяной

Освежает в **летний зной**.

Белый снег напоминает

И во рту буквально тает.

Лакомство изрядное

Сливочное, крем-брюле,

Ванильно-шоколадное.

Нам от этой **вкусноты**

Отказаться сложно.

Что же это за десерт?

Правильно (**Мороженое**)

- А вы любите **мороженое**? (*Да, любим*)

- Ребята, кто знает, что такое **мороженое**? (*Это молочный продукт*)

- Из чего делают **мороженое**? (*Из молока, йогурта, сливок, масла, сахара, сока*)

- Основные продукты любого **мороженого** — это молоко и сахар.

Мороженое продается в стаканчике, в рожке, в брикете, на палочке.

Чтобы **мороженое было вкусным и аппетитным**, в него добавляют другие продукты.

- Как вы думаете, какие? (Кусочки фруктов и ягод, шоколад, вафли, поливают сиропом, посыпают шоколадной или ореховой крошкой)

А как же появилось **мороженое**?

Мороженое — это древнее лакомство. Говорят, что история **мороженого** насчитывает более четырёх тысяч лет. Первое **мороженое** **изготовили в Китае**, к столу подавались десерты, отдаленно напоминающие **мороженное**, - это снег и лед, в который клали кусочки апельсинов, лимонов и зернышки гранатов.

А Римляне для приготовления фруктовых напитков использовали лед и снег. За снегом приходилось отправляться в отдалённые ледники Альпийских гор. Для того, чтобы сохранить его, строили специальные погреба. Поначалу фруктовый лёд хранился в специальных закрытых местах и подавался к столу только для королевских семей и римских пап. Потом искусство приготовления **мороженого**, хоть и медленно, но проникло и в другие европейские дворы, а затем и за пределы королевских дворцов и замков.

В России хозяйки подавали мелко наструганное **замороженное молоко**. В селениях делали смесь из **замороженного творога**, сметаны, сахара и изюма. Выставляли ее на крыльцо, что бы замерзла и радовали себя и гостей этим угощением на Масленицу.

Спустя время, как приготовить **мороженое**, узнали многие люди. Сегодня «холодный десерт» готовят практически во всех странах мира, причем существует огромная разновидность этого лакомства и его упаковки: вафельные, бумажные и пластиковые стаканчики, **мороженое на палочке**, вафельные рожки, рулеты, брикеты, торты и т. п.

Презентация «**Мороженное**»

Дидактическая игра «**Собери мороженное**»

Физкультминутка

Раз – подняться, потянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать

И на место тихо встать.

Воспитатель: А как вы думаете, **мороженое вредно или полезно?**
Почему? (ответы детей)

Польза **мороженого** :

1. Молоко, а значит и **мороженое**, приготовленное на основе натурального коровьего молока, – это энергия, это здоровье наших зубов и костей, здоровье нашей нервной системы. В **мороженом есть витамин В** (он борется с плохим настроением, улучшают сон, кожу и волосы, витамин А (нужен для хорошего зрения).

2. В небольших количествах **мороженое** может стать отличным средством для закаливания. Чтобы закалить горло, необходимо 2-3 раза в неделю кушать небольшую порцию холодного десерта. **Мороженое** должно быть слегка подтаявшее. Есть следует не спеша, маленькой ложечкой. Единственное условие – не откусывать **мороженое большими кусками**. Такая процедура закаливания проводится только у здоровых детей. При кашле или течения из носа употребление **мороженого** категорически запрещено.

Вред **мороженого** :

1. Основной вред **мороженого** — в высоком содержании сахара, от него появляется кариес.

2. **Мороженое перебивает аппетит** : съев сладкий пломбир, уже не хочется обедать, а пропуск основных приемов пищи очень вреден. По этому, **мороженое** лучше кушать после обеда, на десерт.

Затем воспитатель спрашивает

- А как вы думаете, ваши родители любят **мороженное**?

Давайте сделаем для них **мороженное**, а ещё можно сделать из **мороженного коктейль**.

Воспитатель предлагает наклеить уже готовые формы рожка для **мороженного**, стаканчика для коктейля. Затем дети вырезают кружки.фрукты, кубики льда, гофрированную бумагу мелко рвут и посыпают готовое

«**мороженное**».

Затем устраивается выставка работ в **группе**. Дети рассматривают свои работы, делятся впечатлениями.

Конспект ООД по лепке из солёного теста «Моё любимое блюдо»

Цель: закрепить представления детей старшей группы о процессе изготовления продуктов питания, различных блюд с помощью приготовления соленого теста и лепки из него.

Задачи:

Образовательные

1. Познакомить детей с новым материалом для лепки – соленым тестом.

2. Познакомить с техникой изготовления соленого теста.

3. Активизировать словарь за счет названий продуктов питания и блюд приготовленных из них.

Развивающие:

1. Развивать и вызывать у детей интерес к изготовлению теста и лепке из него изделий.
2. Развивать умение пользоваться различными приёмами лепки : раскатывание, соединение деталей, сплющивание, отщипывание;
3. Развивать умения доводить начатое дело до конца.
4. Развивать тонкую моторику пальцев;
5. Развивать звуковую культуру речи, разговорную речь;
6. Развивать воображение, эстетический вкус и творческий интерес.

Воспитательная:

1. Воспитывать трудолюбие, аккуратность;
2. Воспитывать уважение к профессии пекаря.
3. Формировать эмоциональную отзывчивость.

Обогащать предметно-развивающую среду группы, способствующую проявлению творческой активности детей.

Оборудование: Мука, соль, вода, миски, ложки, мерный стакан, доски для лепки, стеки, скалки, фартуки, колпачки на голову, формочки, салфетки по количеству детей, иллюстрации хлебобулочных изделий.

Предварительная работа: Беседа о продуктах питания, блюдах приготовленных из них, продуктах которые сочетаются между собой, вкусах и предпочтениях в еде. Сервировке продуктов на тарелке и столе. Любимые блюда членов семьи.

Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте дорогие ребята! Представляете, сегодня по дороге в нашу группу я нашла письмо. Интересно, от кого оно? Вы как думаете?

Воспитатель: Оказывается это письмо от наших кукол.

Они решил устроить себе пир, и просят научить их правильно готовить себе вкусные завтраки, обеды и ужины.

Воспитатель: Ребята, поможем им.

Дети: Да!

Воспитатель: Какое блюдо у вас самое любимое.

Дети:

Воспитатель: А кто же готовит различную еду в наше детском саду?

Дети: Повар.

Воспитатель: А какие продукты вы знаете? А что можно приготовить из этих продуктов.

Воспитатель: Для того, чтобы нам приготовить много продуктов нам срочно нужно подготовить материал для лепки. А лепить мы сегодня будем из соленого теста. А кто делает тесто? Правильно. Пекарь.

Воспитатель: Произнесем волшебные слова и посмотрим, что же будет.

Воспитатель с детьми закрывают глаза и произносят:

«Венчики-бенчики

Скалки – моталки

Ватружки-подружки

Нас поскорее преврати ты в пекарей»

- 2 раза.

(в это время на столе появляется коробка с атрибутикой пекаря.

Воспитатель: в кого мы с вами превратились?

Дети: в пекарей!

Воспитатель: Я у вас сегодня буду, шеф пекарем Кто это, знаете?

Дети: самый главный пекарь.

Воспитатель: Верно. Сейчас засучим рукава и приготовим с вами пышное тесто.

Только тесто наше будет не простым, а солёным.

Для теста нам понадобится: загадка

Вот на мельнице пшеница

Здесь такое с ней творится!

В оборот её берут,

В порошок её сотрут.

(Мука)

Ещё нам нужна будет соль, масло и вода.

Воспитатель с детьми замешивает тесто.

Рассказ воспитателя: Для того чтобы приготовить тесто, нужно насыпать муки 300 гр. в мерный стакан и высыпать в миску, затем насыпать в мерный стакан 300 гр. соли и налить туда стакан воды, и 3 столовые ложки масла соль перемешать с водой и вылить в муку. Все перемешать и замесить тесто. Если тесто прилипает к рукам, то нужно еще добавить муки.

Воспитатель: Вот тесто и готово.

Физкультминутка

Чи-чи-чи *(3 хлопка перед собой)*

Мы танцуем у печи *(прыжки на двух ногах)*

Чо-чо-чо *(3 хлопка над головой)*

Возле печки горячо *(4 прыжка на двух ногах)*

Ча-ча-ча *(3 хлопка за спиной)* Дай нам печка калача

Чи-чи-чи *(3 хлопка впереди себя)*

Сушки наши хороши.

Воспитатель: Тесто мы сделали. А сейчас мы будем из него готовить ваши любимые блюда. А кто готовит еду. Повар. Значит из пекаря мы превращаемся в повара. А сейчас мы можем приступить к работе, различные изделия из соленого теста есть нельзя, но зато они очень долго могут храниться. Давайте некоторые из ваших работ мы оставим для выставки, зачастую подобные изделия используют, как декоративные украшения.

Каждый из вас подумает, что он хочет вылепить из теста. Вспомните, что продаётся в магазинах, и что мы можем приготовить из этих продуктов. Может вы придумаете свое оригинальное блюдо? Приступайте, пожалуйста, к работе...

Показ изделий из солёного теста.

Итог:

Воспитатель: кем мы с вами сегодня были? Поварами и пекарями. Что мы делали? *(тесто)* Из чего делали тесто? *(из муки, соли и воды)*. Что вы сделали из теста? Теперь наши куклы могут устроить себе пир.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

- Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста? _____
- Что предпочитает, есть ваш ребенок дома? _____
- Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)
каши (да\ нет);

яйца (да\ нет);
молочные и кисломолочные продукты (да\ нет);
сладости (да\ нет);
жареную пищу (да\ нет).

- Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок?

-
- Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)
-
- Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? *(из продуктов)*
-
- Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?
-
- Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? *Да\Нет*

И как вы к этому относитесь?

а) положительно; б) отрицательно; в) ни как.

- Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? *Да\Нет*
- Ест ли ребенок рыбные блюда? *Да\Нет*
- Как часто вы дома готовите блюда из рыбы?
- Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? *Да\Нет*
- Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? *Да\Нет*
- Оцениваете ли вы питание своего ребенка как здоровое?

Да/В целом здоровое, но иногда бывают послабления

Нет /Хотелось бы, что бы было здоровее.

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

