

*Познавательно-исследовательский
проект
в средней группе
«Правильное питание – залог здоровья»*



Подготовила:
Суднева М.А

Тип проекта: познавательно-исследовательский

Вид проекта: краткосрочный, групповой

Срок реализации проекта: с 01.09.2024 – по 30.05.2025

Участники проекта: дети группы, родители, воспитатели.

Актуальность.

Здоровый образ жизни человека – комплексное понятие, которое включает целый ряд разнообразных сфер деятельности. Одним из факторов, определяющих нормальное развитие ребенка, является правильное питание. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

В дошкольном возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. У детей, смотрящих рекламные ролики чипсов, сухариков, газированной воды и т.д., формируются неправильные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют тому, чтобы дети употребляли полезные для здоровья продукты питания, чтобы питание было сбалансированным. Многие кормят детей однотипно, исключая из рациона овощные и молочные блюда. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, в саду отказываются от многих блюд.

Цель: формирование знаний у детей и их родителей о ценностях правильного сбалансированного питания.

Задачи:

Для детей:

Образовательные:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Формировать знания о правилах здорового питания;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил сбалансированного здорового питания;
- Познакомить с группами витаминов.
- Научить правильной сервировки стола

Воспитательные:

- Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной деятельности

Развивающие:

- Развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания; познавательный интерес; творческие способности;
- Развивать внимание, наблюдательность, словарный запас детей.

Для педагогов:

- Повышение уровня знаний о проблемах здоровьесбережения детей в условиях семьи и ДОУ;
- Объединение усилий с семьями воспитанников для достижения наилучшего результата в вопросе о ведении здорового образа жизни.

Для родителей:

- Повысить компетентность родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Формы реализации проекта:

- чтение художественной литературы;
- познавательные беседы;
- отгадывание загадок;
- разучивание потешек;
- дидактические игры;
- исследовательская деятельность;
- подвижные игры;
- сюжетно-ролевые игры;
- пальчиковые игры;
- аппликация, рисование;
- работа с родителями

Этапы работы над проектом:

1. Подготовительный.

Воспитатель:

- Составление перспективного плана работы с детьми и родителями;
- Разработка методических материалов;
- Подбор оборудования для бесед, игр;
- Подготовка атрибутов для проведения исследовательской деятельности и игр;

Сотрудничество с родителями:

- Подготовка консультаций для родителей;

2. Основной.

Работа с детьми:

- Беседы: «Что значит быть здоровым?», «Что такое правильное питание?», «Что такое витамины?», «Какие витамины живут в продуктах питания?», «Почему питание должно быть разнообразным?», «Кто живет в Молочной стране?», «Почему продукты называются вредными?», «Из чего варят кашу?», «Какую еду мы называем полезной?», «Что укрепляет наш организм?»;
- Чтение художественной литературы: К. Луцис «Азбука здоровья в картинках» («Как ты ешь?»), О. Руденко «Вкусный суп», В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании», Л. Зильбарг «Витамины», «Очень важно есть за завтраком овсянку», Б. Гримм «Горшочек каши», К.И. Чуковский «Обжорка», Д. Харрис «Очень-очень вкусный пирог», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», А. Митрофанович «Каша», Н. Носов «Горшочек каши»;



- Отгадывание загадок про овощи и фрукты;
- Работа в тетрадях.



- Дидактические игры: «Кто больше назовет полезных продуктов питания», «Верно – неверно», «Доскажи словечко», «Полезные и вредные продукты», «Найди нужный витамин», «Четвертый лишний», «Съедобно-несъедобно»



- Исследовательская деятельность: «Что внутри?», «Где нужно хранить продукты, чтобы они не испортились?».



- Подвижные игры: «В гостях у Айболита», «Овощи фрукты», «Витамины я люблю, очень быстро соберу», «Вредные советы»;
- Сюжетно-ролевые игры: «Магазин», «Помогаем маме готовить», «Продуктовый магазин», «Айболит», «Детский сад, сюжет «Обед»;
- Аппликация: «Банка с овощами»;
- Рисование «Полезная тарелочка».



- **Экскурсия в младшую группу с беседой о правильном питании**



Работа с родителями:

- Рекомендации родителям по прочтению художественной литературы по теме проекта;
- Консультации онлайн
- Участие в мероприятии с танцем «Каша Фронтная»



3. Заключительный этап.

Работа с детьми:

- выставка детских работ «Полезная тарелочка»;
Сервировка стола



Ожидаемые результаты.

Для детей:

- Получат знания о пользе витаминов, пищи;

- Получат представления о вредных и полезных продуктах питания;
- Познакомятся с играми, произведениями художественной литературы по теме;

Для педагогов:

- Пополнение предметно-развивающей среды группы (дидактические игры, атрибуты, картотека стихов, загадок);
- Внедрение инновационных технологий и новых форм работы с детьми;
- Повышение теоретического и профессионального уровня педагога через использование проектной деятельности.

Для родителей:

- Просвещение родителей по теме проекта;
- Обращение внимания родителей на рацион питания своих детей;
- Укрепление детско-родительских отношений.

Вывод:

В результате проведения проекта «Правильное питание – залог здоровья»:

- Созданы благоприятные условия для формирования у младших дошкольников целостного представления о том, что значит быть здоровым;
- У детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о пользе молочных продуктов и злаков, о витаминах;
- Были созданы условия для развития у детей любознательности и творческих способностей;
- Через исследовательскую деятельность дети решают поставленную задачу в виде творческих работ;
- у родителей и детей появилась заинтересованность в совместной деятельности.

Учебно-методический комплект:

1. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2005;
2. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2013;
3. Шорыгина Т.А. Овощи. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. —М.: Издательство Гном и Д, 2008;
4. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: Слово, 2010;
5. Наглядно-дидактическое пособие. Карточки для занятий в детском саду и дома «Расскажите детям об овощах».

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Беседа «Что значит быть здоровым»

Ход беседы

- Быть здоровым это хорошо? (ответы детей)
- А что значит быть здоровым? (быть бодрым, веселым, активным, когда ничего не болит)
- А что значит болеть? (когда плохо чувствуешь себя, болит голова, горло, живот, поднимается температура, кашель)
- Кто из вас редко болеет, поднимите руки!
- А кто из вас часто болеет, тоже поднимите руки!

Откуда берутся болезни?

(Заражаются от больных людей, попадают в организм микробы).

- Очень многие болезни возникают от микробов. Вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, на растениях живёт очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о микробах? Расскажите, кто что знает. *(Предполагаемые ответы детей)*

- Вы правы, это такие маленькие существа, их просто глазом не видно. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не причинят вреда, но стоит им попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы болеем. Эти существа называются микробами.

- Как вы думаете, что происходит, когда микробы попадают внутрь?
(ответы детей)

- Правильно. Попад внутрь, микробы начинают быстро размножаться, их становится много, они щекочут нос, и мы чихаем, они щекочут рот, и мы кашляем, а когда они начинают щекотать животики, тут уже дело совсем плохо – у нас очень сильно болит живот.

- А как микробы могут проникать внутрь человека? *(Через рот, через грязные руки, немытые продукты, игрушки, от больных людей по воздуху).*

-Давайте проведем опыт. Возьмите, пожалуйста, бумажные платки и разверните их перед лицом. Втяните воздух сильно через нос, а теперь через рот – что вы заметили, что произошло с нашими платками?

(ответы детей)

- Да, они стали колыхаться. В какую сторону? *(В сторону лица).*

-А если в этом воздухе есть микробы, то куда они направляются? *(в рот)*

- Конечно, к вам в рот. А что надо делать, чтобы микробы в наш организм не попали? *(Чаще мыть руки, не есть невымытые овощи, прикрывать рот и нос носовым платком, гулять на свежем воздухе, чаще проветривать комнату).*

- Еще каким образом можно защититься? *(Закаляться и правильно питаться, есть витамины).*

- Как вы понимаете, что значит «закаляться»? *(Заниматься спортом, не кутаться, вести здоровый образ жизни: правильно питаться, много двигаться, соблюдать режим дня, есть витамины, проветривать комнату).*

- А еще для здоровья полезно делать массаж. Давайте друг другу сделаем массаж спины.

Физкультминутка «Дождик». (массаж спины).

- *Встали в кружок друг за другом. И делаем массаж друг другу:*

Дождик бежит по крыше кап-кап-кап-кап - Постукивают по спине друг друга

По веселой звонкой крыше кап-кап-кап-кап - Постукивают пальчиками

Дома, дома посидите Бом! Бом! Бом! Бом! - Кулачками

Никуда не выходите Бом! Бом! Бом! Бом! - Растирают ребрами ладони

Почитайте, поиграйте Бом! Бом! Бом! Бом! - растирают плечи круговыми движениями

А уйду- тогда гуляйте Бом! Бом! Бом! Бом! - Поглаживают ладонями

- Молодцы, дети! Мы говорим, что для здоровья полезны витамины. А где живут витамины? *(В продуктах, в овощах и фруктах).*

- Есть продукты, которые помогут нам стать здоровее, а есть продукты, которые могут нанести вред здоровью, если их неправильно употреблять.

Игра «Где живут витамины».

- На доске прикреплены изображения двух человечков. Один ел полезные для здоровья продукты, а другой - вредные. Как вы думаете, кто из них здоров? *(ответы детей)*

- А почему другой человечек такой грустный? *(ответы детей).*

- У меня на подносе карточки с изображением продуктов, которые полезны для здоровья, в которых много витаминов и карточки с изображением продуктов, которые вредны. Вы берете карточку и прикрепляете под нужным человечком. (сначала девочки, потом – мальчики).

- Молодцы, справились с заданием.

Игра «Не ошибись». (да - прыжки, нет –присесть)

-Ребята, а теперь давайте поиграем в другую игру. Если вы согласны, то прыгаете, а если не согласны – приседаете. Все готовы, итак начали:

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? Да!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? Нет!

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? Да!

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно петь? Нет.

И от гриппа и ангины

Нас спасают витамины? Да.

Хочешь самым крепким стать -

Сосульки начинай лизать? Нет.

А теперь игра заканчивается.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать.

Беседа «Что такое правильное питание»

Ход беседы

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: 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.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. 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.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети:

Воспитатель: Ребята, 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, хотите побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков и познакомимся с доктором.

Появляется Доктор.

Доктор : Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

Дети: Здравствуй, доктор.

Доктор : Зачем пожаловали?

Воспитатель: Хотим, чтобы ты рассказал нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Доктор : С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

Дети: Да.

Доктор :Тогда отгадайте загадки:

1. Сам он сладок, да пузат.

Полосат его халат.

Воробью наверняка

Не проклюнуть толстяка.

(арбуз)

2. Каждый листик – как ладошка,

Схож он с бусами немножко.

Был зеленым, а поспел он –

Стал янтарным, красным, белым.

(виноград)

3. Сидит бабка на грядке

Вся в заплатках.

Кто ни взглянет –

Всяк заплачет.

(лук)

4. Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?.

(репка)

5. Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Заглянешь в серединку –

Увидишь сердцевинку.

Из плодов он тверже всех,

Называется...

(орех)

6. Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

Откусишь – сладко.

(яблоко)

7. Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались в ладошки

Бусинки – дробинки.

(горох)

8. Уродилась я на славу,

Голова белая, кудрявая,

Кто любит щи –

Меня в них ищи.

(капуста)

Доктор: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да

Воспитатель: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, супчики, котлеты

Воспитатель: Предлагаю вам немного поиграть.

Проводится подвижная игра «Овощи и фрукты».

(Детей делим на две команды, одна команда собирает фрукты, другая овощи. По сигналу воспитателя дети бегут до муляжей, раскиданных в обруче, находят необходимый и бегут обратно).

Доктор: А вот Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми.

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Никогда не переедать.

2. Тщательно пережевывать пищу.

3. Не употреблять очень горячую пищу.

4. Не злоупотреблять сладостями, жирной, соленой и острой пищей.

5. Больше есть зелени, овощей, фруктов

6. Ужинать за 2 часа до сна.

7. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

Ребята, вам понятно? Вы все запомнили?

Воспитатель: Ребята, подведем итоги нашей беседы. Назовите, какие продукты надо есть, чтобы вырасти здоровым?

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть побольше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и то же время.

Воспитатель: Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

До свидания Доктор! До новых встреч! Ребята, вы все сегодня большие молодцы, хорошо постарались, узнали много нового.

Беседа «Что такое витамины?»

Цель: Формирование у детей желания заботиться о своём здоровье.

Ход беседы

Воспитатель: Ребята сегодня мы с вами побеседуем на очень интересную тему. Мы отправимся в гости к витаминам. Вы согласны?

Дети: Да.

Воспитатель. Ой, ребята, кто-то плачет, пойду - посмотрю. (Входит с зайцем на руке). Ребята, да это же заяц плакал.

- Что с тобой, зайка?

Заяц. Здравствуйте, девочки и мальчики. (Дети здороваются).

Зубки у меня болят,

Глазки плохо видят,

Ножки у меня не ходят,

Силушки уходят.

Воспитатель. Да ты наверно витамины не ел.

Заяц. Витамины – это что? Где я их возьму?

Воспитатель. Ребята, давайте сядем и расскажем зайчику, что такое витамины и где они находятся.

Воспитатель: Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесать,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

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

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины?

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К.

- 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, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке.

Беседа «Какие витамины живут в продуктах питания?»

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.

- 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. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

- 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.

Например:

Витамин А, который важен для зрения и необходим нашей коже, содержится в моркови, абрикосах, тыкве, петрушке, молоке, яйцах, сливочном масле и печени (в говяжьей мало).

Витамин В (здесь скрывается целая группа витаминов В - от В1 до В12) способствует хорошей работе сердца, необходим для здоровой кожи, для роста волос и содержится в грибах, молоке, мясе, макаронах, чёрном хлебе, фасоли, бобах, гречке, пророщенной пшенице, картофеле, в орехах, семечках, сухих дрожжах, в зеленых овощах – капусте, горохе, перце, кабачках, огурцах, в апельсинах, грушах, винограде и конечно в луке и чесноке.

Витамин С поставляют в организм шиповник, чёрная смородина, облепиха, малина, апельсины, лимоны, киви, яблоки, цветная капуста, сладкий перец, чеснок, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин D помогает росту нашего организма и укрепляет кости, улучшает работу сердца и необходим нашей крови. Он содержится в рыбе, яйцах, растительном и сливочном масле, сыре, твороге, кисломолочных продуктах, печени, икре, овсянке, картофеле, петрушке.

- 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.

Беседа «Почему питание должно быть разнообразным?»

Ход беседы

Отгадаете загадки. 1. Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и чёрный, он и белый, А бывает подгорелый. (Хлеб)

2. С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко — Это просто... (молоко).

3. С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин - Это спелый. (апельсин).

Как можно назвать все эти отгадки, что это? (Продукты питания).

Сегодня мы поговорим о здоровой пище, и научимся выбирать полезные продукты питания.

Воспитатель: Ребята, я сегодня пригласила на занятие Карлсона. Но что-то его долго нет. (Воспитатель подходит к окну, на подоконнике лежит записка с сообщением: «Ребята, извините пожалуйста, не могу к вам прийти у меня сильно болит живот».) Дети как вы думаете почему у Карлсона заболел живот? (Ответы детей) - Знаете, я тоже думаю, что из-за неправильного питания приключилась такая беда с Карлсоном.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей) Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

А вот и наши витаминки:

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин 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,

Ну 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: Витамины, как солдаты охраняют наш организм от
злых вредных микробов и разных болезней.

Беседа «Кто живет в Молочной стране»

Ход беседы:

Воспитатель. Ребята, вы знаете какие-либо молочные продукты?

Дети. Знаем.

Воспитатель проводит игру «Кто живет в Молочной стране» (с мячом). Дети перечисляют: молоко, кефир, топленное молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т. д.

Воспитатель. Однажды несколько жителей страны поспорили.

Чтение сказки Н.Ю. Чуприной «Молоко, Йогурт и Кефир»

Воспитатель. Как вы думаете, какой же продукт все-таки самый главный?

Дети. Молоко.

Дид.упр. «Молоко какое?»

- Молоко, какое по цвету? Молоко белое.

- Если молоко льётся, то оно какое? Молоко жидкое.

- Соломинку в молоке видно? Значит молоко какое? Молоко не прозрачное.

- Ещё молоко какое? Молоко вкусное и полезное, оно содержит витамины А, В, С и D.

Мы все любим пить чай со сливками. А что, сливки тоже даёт корова?

Оказывается, корова даёт молоко, а из молока можно сделать сливки. Для этого существует умная машина – сепаратор, которая разделяет молоко на сливки и нежирное молоко. Если налить в сепаратор молоко и включить его, то в одну посуду польются сливки, а в другую – молоко без жира.

(показывает)

Теперь с этими сливками можно пить чай.

Воспитатель. А еще сливки взбивают миксером и украшают ими торты, пирожные. Много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а вы знаете, что много жирного ...

Дети. Есть вредно.

А ещё из сливок делают масло. Если масло из сливок, то оно какое? (сливочное)

Ещё из сливок делают сметану.

Знаете ли вы, какие продукты делают ещё из молока? (кефир, творог)

Если все эти продукты сделаны из молока, значит они какие? (Молочные продукты)

Ю. Чуприна

МОЛОКО, ЙОГУРТ, КЕФИР.

В молочном магазине на соседних полках стояли молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди покупали эти молочные продукты, складывали в пакеты, приносили домой, и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что эти продукты страсть как не любили тепло и жару. Им от теплого воздуха плохо становилось, и они скисали.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе, охлаждаются. Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну-ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты, Молоко, загордилось? Объясни-ка нам! – попросил Кефир.

- А что объяснять-то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! – возразил Йогурт. – Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато у меня живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! – не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! – гордо произнес Йогурт.

Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось Молоко:

- Как бы там не было, все равно я, Молоко, являюсь основой и для тебя, Йогурт, и для тебя, Кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сливок, а сливки получают из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! Действительно, ты, Молоко, - король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, вы тоже очень полезные, вы мне как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Беседа «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»

Ход беседы:

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (Каша)

Воспитатель. Какую кашу вы любите? (Ответы детей). Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

Дети. Так говорят о слабых.

Воспитатель. Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь». А вы знаете, из чего варят каши? (Ответы детей).

Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нем тогда таких, как я,

Будет целая семья. (Зерно)

Воспитатель. Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной в землю маленькие зернышки. Вскоре из них появились зеленые ростки. Земля, вода и солнце помогали им расти.

В конце весны на каждом ростке появился колосок с маленькими зернами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили.

Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Давайте поиграем. Я буду загадывать загадки. Вам надо отгадать загадку и показать блюдечко с нужной крупой (колосками).

Черна, мала крошка.

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. (Гречка)

Как во поле, на кургане,

Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле очень он похож

На пшеницу, и на рожь,

Но меняться может ловко -

То он солод, то – перловка. (Ячмень)

Сидит мышка в золотой кубышке.

(Просо)

Она здоровье укрепляет,
Гемоглобин нам повышает.
Любит варку, любит печку,
А зовется она....(гречка).

С неба
Солнце золотое
Золотые льет лучи.
В поле дружную стеною
Золотые Усачи. (Пшеница)

Он – кормилец на Востоке,
С давних пор в полях растёт.
Злак зелёный и высокий
Белое зерно даёт.
У него такой каприз:
Очень любит воду ... (рис).

Воспитатель. Молодцы. А теперь поиграем в игру «Отгадай и назови». Я буду показывать крупу, а вы должны назвать кашу, которую делают из этой крупы.

крупа – просо; каша – пшенная (А,В)
пшеница – пшеничная (А,В), манная (В)
овес – овсяная, геркулесовая (В)
гречиха – гречневая (А,В)
рис – рисовая (В)
ячмень – перловая, ячневая (В)

Воспитатель. Молодцы. Хотите еще поиграть? (Дети соглашаются).

Коммуникативная игра «Курочки и петушки»

На тарелке вперемешку лежат бобы, горох, семена гречихи и манная крупа. Сначала надо выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети выполняют задание.

Воспитатель. Что осталось на тарелке?

Дети. Манная крупа.

Воспитатель. Правильно. Какую кашу можно сварить из этой крупы?

Дети. Манную.

Воспитатель. Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло, но и ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад. А кто не любит очень сладкую кашу, можно добавить в нее орехи.

Воспитатель. Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной.

Беседа «Какую еду мы называем полезной?»

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. К сожалению, многие предпочитают полезным совсем другие продукты.

Воспитатель: Все овощи очень полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей.

- В древние времена обычная огородная грядка с успехом заменяла аптеку. Древнегреческие врачи назначали своим пациентам редьку и огурцы для улучшения пищеварения и зрения. В те времена делали лекарство из лука и петрушки, использовали целебные свойства моркови. Капуста считалась лекарством от многих недугов. И сейчас в народной медицине используют целебные свойства овощей: кашицей тёртого картофеля лечат ожоги и раны, листья капусты применяют при ушибах и воспалениях суставов. А лук и чеснок для большинства из нас первые домашние лекарства, когда мы заболеваем простудой и гриппом. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле и ангине. Не зря говорят: «Лук – от семи недугов». Но разве только в овощах есть полезные вещества? Где они есть ещё, поможет выяснить игра «Доскажи словечко».

Словно месяц под звездой
Фрукт волшебно-золотой.
Леденец для обезьян.
В жёлтой курточке ... (банан).
На высокой ветке зреет,
Словно лампочка желтеет,
И блестит как после душа.
Ну, конечно, это ... (груша).
Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислый он,

А зовут его ... (лимон).
Гнутся ветки до земли.
Что же мы на них нашли?
Листья будто шапочки,
А под ними ... (яблочки).
Крупных ягод гроздь большая
Сладким соком угощает.
Подарил нам летний сад
Ароматный ... (виноград).
С виду он, как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин –
Это спелый ... (апельсин).

Воспитатель: Что же общего у всех овощей и фруктов?
(Витамины.) «Витамин» – вещество, необходимое для поддержания здоровья нашего организма. Но организм не создаёт запасов ценных витаминов. А поэтому их нужно постоянно пополнять. Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

Витамин А:

Меня запомните, друзья.
Вам для роста нужен я.
Для костей, зубов и зренья,
В этом, братцы, нет сомненья.
И полезен я для кожи,
Волосам я нужен тоже.
- Я есть в моркови, помидорах, апельсинах, капусте.

Витамин В:

Если у вас меня дефицит –
Значит отсутствует аппетит.
Чтобы бодрым, сильным быть
Не грустить и не хандрить
Вам советую, друзья,
Есть продукты, где есть я!
- Я есть в свёкле, горохе, кукурузе, редьке, бананах.

Витамин С:

Я нужный и отважный,
И очень, очень важный.
При простуде, при болезнях
Я, конечно, всех полезней.
- Я живу в лимоне, апельсине, смородине, луке, чесноке, огурцах.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед ними отойдут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Без витаминов жить нельзя!

Они надёжные друзья!

Воспитатель: Ребята, вы узнали, почему люди должны обязательно употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты и овощи. Конечно, ребята, мы не можем сегодня рассказать обо всех овощах и фруктах. Но хочется, чтобы вы всегда помнили, что от того, что мы едим, зависит наше здоровье.

Полезные советы.

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети советы знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша – от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине – всем полезны витамины!

Ничего на свете лучше нету

Заменить на яблоко конфету.

Чипсы поменять на апельсин,

Чупсы поменять на мандарин.

Сухомятке предпочесть морковку.

В овощах и фруктах больше толку.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты!

Беседа «Что укрепляет организм?»»

Ход беседы

Ребята, отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

- Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

- Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо правильно питаться, кушать несколько раз в день.

- А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

- Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С, D.

(Воспитатель вызывает по очереди детей и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются)

- Ребята, а молоко вы любите пить?

А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока? (Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки)

- Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду. (ответы детей)

- Ребята, 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».

Напоследок я вам скажу Золотые правила питания:

- Питайтесь разнообразной пищей. Меньше ешьте булочек и сладостей – это приводит к накоплению избытка жира под кожей.
- Больше употребляйте овощей и фруктов – в них много витаминов.
- Утром обязательно завтракайте.
- Ешьте все полезные продукты.
- И помните! Есть надо медленно, тщательно пережёвывая пищу.

Картотека загадок про овощи и фрукты для дошкольников

Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали
Не одну нашли, а десять.

- картошка –

Говорит коза, что козы
Очень любят нюхать розы.
Только почему-то с хрустом
Нюхает она...

- капусту –

Корешок оранжевый под землей сидит,
Кладезь витаминов он в себе хранит,
Помогает деткам здоровее стать,
Что это за овощ, можете сказать?

- морковь –

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ...

- свекла –

В десять одежек плотно одет,
Часто приходит к нам на обед.
Но лишь за стол ты его позовешь,
Сам не заметишь, как слезы прольешь.

- лук –

Очень длинным вырастает
И пол грядки занимает.
Этот овощ тыквы брат,
Летом все его едят.

- кабачок –

Всех овощей она царица,
Своей величиной гордится.
На дыню издали похожа,
На рыжий мяч большущий тоже.

- тыква –

Сразу этот овощ по цвету узнают,
Синим господином все его зовут.
С кожурой блестящей и продолговат,
Угостить он взрослых и детишек рад.

- баклажан

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.

А на кухне – глава специй!

Угадали? Это...

- перец –

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь.

- репка –

Щеки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.

- редиска –

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.

- помидоры –

Развалились в беспорядке
На своей перине-грядке
Сто зеленых медвежат,
С сосками во рту лежат,
Беспрерывно сок сосут
И растут.

- огурцы –

В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных.

- кукуруза –

Жарким солнышком согрет,
В шкурку, как в броню, одет.
Удивит собою нас
Толстокожий... (ананас)
На ветвях они висели,
Как созрели — посинели.
Смотрят сверху вниз пугливо,
Ждут, когда сорвут их... (сливы)
Фрукт похож на неваляшку,
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала... (груша)
Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
А на вкус кислейший он.
Как зовут его? (Лимон)
Этот фрукт в рубашке яркой
Любит, чтобы было жарко.
Не растет среди осин

Круглый рыжий... (апельсин)
Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран.
Высоко растет... (банан)
Что за фрукт поспел в садочке?
Кость внутри, в веснушках щечки.
Прилетел к нему рой ос. —
Сладок мягкий... (абрикос)

Он из стран, где климат жаркий.
Ярко-желтый, но не сладкий.
Даже спелый кислый он.
Как зовется фрукт? (Лимон)
Надорвали край рубашки —
Вниз посыпались стекляшки.
Не собрать их все назад.
Что за плод такой? (Гранат)
Кто там спрятал под листок
Свой румяный крепкий бок?
Под листы-панамочки
Прячутся в зной... (яблочки)

Исследовательская деятельность «Что внутри?»

Цель: привитие вкуса к собственным открытиям в познании окружающего мира.

Задачи:

- Продолжать развивать исследовательские навыки и умения в ходе экспериментирования;
- Развивать умение высказывать свои предположения, делать простые умозаключения;
- Расширять представления об овощах и фруктах, их строении, признаках, свойствах;
- Обогащать словарь детей;
- Развивать внимание, мышление, воображение.

Материалы для исследования: помидор, огурец, морковь, апельсин, яблоко, лупа.

Ход исследования

Дети рассматривают в лупы разрезанные овощи и фрукты, называют, что внутри (мякоть, сок, семена), сравнивают мякоть огурца, помидора, моркови (яблока, апельсина) – в чем отличие (*цвет, мякоть*).

- Посмотрите на семена (*достаньте, положите на салфетку семечко помидора и огурца*), (*яблока, апельсина*) – чем же они отличаются? Для чего же овощам и фруктам семена?

- Посмотрите на свои овощи и фрукты и определите, из какого овоща и фрукта мы прямо сейчас, без соковыжималки можем получить сок? (*из помидора и апельсина*) Почему? (*он мягкий*).

Возьмите стаканчики и отожмите сок из своих помидоров и апельсинов.

Опыт «Получение сока»

- Какой сок получился? (*красный, жидкий, помидорный; желтый, жидкий, апельсиновый*). Попробуйте, какой на вкус (*высказывают мнение о вкусе сока*).

Исследовательская деятельность «Где хранить продукты, чтобы они не испортились?»

Цель: способствовать осознанию детьми того, что правильное хранение продуктов – залог употребления в пищу качественных и полезных продуктов, а это – условие здорового питания.

Задачи:

- Продолжать развивать исследовательские навыки;
- Развивать умение высказывать свои предположения, делать простые умозаключения;
- Обогащать словарь детей;
- Развивать внимание, мышление, воображение.

Ход исследования

Как лучше хранить продукты?

Для того чтобы получить от продуктов все самое полезное, кроме всего прочего, нужно уметь их правильно хранить. Конечно, нужно знать сроки хранения продуктов питания, а также такие условия хранения продуктов, как влажность, доступ воздуха, температура, соседство продуктов питания, освещение и другие.

Проведем исследование на примере трех видов продуктов: хлеб, молоко, банан.

Исследование №1.

Возьмем два куска хлеба. Один положим в пакет, другой оставим без пакета. На следующий день проверяем, что произошло с куском хлеба, который был без пакета. Он засох. Делаем выводы.

Исследование №2.

Нальем в два стакана молоко. Один стакан оставим на столе, другой уберем в холодильник. Спустя некоторое время смотрим, что произошло с молоком, которое осталось на столе. Оно скисло. Делаем выводы.

Исследование №3.

Возьмем два банана. Один оставим на солнышке, другой уберем в темное место. Спустя некоторое время сравним два банана. Один почернел, другой остался прежним. Вывод: храним бананы в темном месте.

Ребята, теперь мы узнали, что правильное хранение продуктов – залог употребления в пищу качественных и полезных продуктов, а это – условие здорового питания.