**Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение**

**«Детский сад «Солнышко»**

**Проект образовательной деятельности для детей всех возрастных групп**

**МБДОУ «Детский сад «Солнышко»**

**«Здоровое питание»**



Разработал:

Воспитатель Попова О.В.

**ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

                       «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

                                                          Самых юных лет уметь»

**Актуальность проекта:**

Одна из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни.

Одной из главных составляющих здорового образа жизни является правильное сбалансированное питание. Рациональное питание человека в любом возрасте, а в детстве особенно, обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. На протяжении многих лет проблема здорового питания продолжает оставаться актуальной. Сегодня эта проблема должна интересовать практически всех. Заинтересовала она и нас.

Для решения этой проблемы, нами был составлен образовательный проект о здоровом питании «Всякий есть что он ест», который предлагается для реализации во второй младшей группе детского сада. А пропаганда здорового образа жизни является приоритетным направлением работы с родителями дошкольников.

**Тип проекта:**информационно- познавательный

**Сроки реализации: 2022-2023 учебный год**

**Участники:**дети младшей разновозрастной и старшей разновозрастной групп, воспитатели, повар, родители.

**Цель проекта:** формирование у детей культуры питания как основы здоровья, здорового образа жизни, в том числе представлений о продуктах, приносящих пользу организму, организация правильного питания дома и в дошкольном учреждении.

**Задачи:** сформировать представления о полезности пищи;

установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);

уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;

воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

воспитывать бережное отношение к еде, уважение к людям профессий сельского хозяйства и общественного питания;

применять основы здорового питания на практике;

стимулировать развитие познавательных и творческих способностей детей в ходе реализации проекта;

формировать социально-коммуникативную компетентность ребенка через игры, чтение художественной литературы, театрализацию;

совершенствовать качество сотрудничества детского сада и семьи.

**Предполагаемые результаты:**

1. Расширение знаний детей о питании и его значимости через различные виды деятельности, формирование у детей ценностей ЗОЖ, овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ.

2. Реализация творческой деятельности детей в ходе занятий по лепке и рисованию.

3. Обогащение активного словаря, развитие связной речи.

4. Овладение приёмами само регуляции в двигательной сфере в ходе подвижных игр.

5. Мотивация познавательного интереса через практические занятия.

6. Готовность детей к совместной деятельности со сверстниками.

7. Повышение педагогической и вале логической культуры родителей в ходе реализации совместных мероприятий (интерес к меню детского сада, использование рецептов здорового питания для домашнего приготовления, повышение уровня потребления детьми продуктов с биодобавками)

8. Пополнение предметно-пространственной среды.

9. Снижение заболеваемости детей.

**Продукты проектной деятельности:** творческие работы детей, сценарии развлечений и итогового мероприятия, проведение практических занятий,буклеты родителям о здоровом питании.

**Методы реализации проекта:**

1.Беседы.  
2. Дидактические, речевые, подвижные игры.  
3. Занятия.  
4. Рисование и раскрашивание, лепка  
5. Подбор информации по теме проекта.  
6.Составление рассказов из личного опыта и по сюжетным картинкам.  
7. Наблюдения.

8.Проблемные ситуации.  
9. Чтение художественной литературы.   
10. Самостоятельная деятельность детей.  
11.Отгадывание загадок.  
12. Просмотр презентации, интерактивная игра.  
13. Экспериментирование ,опыты, поисковая деятельность  
14. Консультации для родителей, анкетирование

15.Выставка детских рисунков.

16. Разработка и накопление методических материалов, разработка рекомендаций по проблеме.

**Этапы реализации проекта:**

**Первый этап.**

1.Подготовительный.

Цель: выявление проблемы, постановка целей и задач, составление проекта

2.Подбор информации.

Цель: подготовка методической базы для реализации проекта (информационный, демонстрационный, наглядный, словесный материал для осуществления проекта).

**Второй этап .**

Основной.

**Проведение мероприятий  с детьми по плану реализации проекта:**

**Организация и проведение занятий по образовательной области**

**«Ребёнок и общество»:**

 «Как вести себя за столом», «Каша – сила наша», «Как полезны овощи»;

 «Рациональное питание»,  «Режим питания», «Знакомство с ножом», «Приготовление салата», «Витамины и полезные продукты», «Кто живет в молочной стране».

**Решение поисковой задачи:**

 «Что и чем удобно есть», «Чем угостить друга»;

   «Как быстро взбить яйцо», «Ты что-то уронил на скатерть», «Что ты делаешь, когда тебе не вкусно», «Как правильно есть разные блюда (рыба, курица, котлета и т.д).

**Детское экспериментирование:**

 «Играем с тестом», «Вкусный опыт», «Самый сочный» (2-3 фрукта, овоща), «Посадка лука»

 «Что внутри» (2-3 фрукта, овоща), «Живой кусочек», «Вкусовые зоны языка», «Как получить растительную краску из овощей», «Фруктовый салат», «Приготовим винегрет», «Посадим огород».

**Экскурсии и целевые прогулки:**

Экскурсия на кухню (пищеблок дошкольного учреждения)

Экскурсия в магазин «Продукты питания».

Прогулка на огород.

**Составление описательных рассказов по схемам-моделям:**

 «Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей», «Встречаем гостей».

**Использование компьютерных презентаций:**

**«Таблетки растут на ветке,таблетки растут на грядке »**

**Чтение художественной литературы, рассматривание**

**иллюстраций:**

«Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли», чтение сказки «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон»;

**Познавательные беседы, заучивание стихотворений:**

 «Польза овощей и фруктов»,

 «Что я люблю, есть», «Может ли Новогодний стол навредить нашему организму?»;

**Использование словесных, дидактических игр:**

 «Угощения», «Опиши, мы отгадаем», «Чего не стало», «Найди, что назову», «Угадай, что в руке», «Узнай по вкусу», «Магазин», «Угостим куклу чаем»;

 «Полезные и вредные продукты», «Укрась блюдо», «Узнай по описанию», «Сервируем стол», «Семья», «Супермаркет», «Бистро»;

**Активное участие родителей, специалистов в различных видах**

**деятельности в рамках реализации проекта:**

-творческое задание (совместно с родителями) «Самый вкусный

 бутерброд»;

-выставка совместного творчества «Осенние фантазии из овощей»;

-родительский практикум на тему «Здоровое питание дошкольников»,

круглый стол «Обучение дошкольников правилам поведения за столом»;

-участие родителей в досугах, развлечениях;

-анкетирование родителей и педагогов;

-педагогический час «Как формировать у ребенка привычку правильно питаться»;

Предъявление информации, отражающей ход реализации проекта через родительские уголки.

- стендовые консультации.

- оформление рекламного проспекта «Меню выходного дня»

- информация о рациональном питании (меню на каждый день).

**План реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки реализации | Мероприятия с детьми младшей разновозрастной группы | Мероприятия с детьми старшей разновозрастной группы | Мероприятия с родителями |
| сентябрь | *Социально-коммуникативное, познавательное развитие* Беседа  «Здоровое питание»  Игра «В гостях у витаминки» | Игра -занятие «Как полезны  овощи»  Познавательное развитие « Экскурсия на пищеблок»;  занятие: «Витамины и здоровье»   Игра «Угадай на вкус» (3-4 фрукта, овоща), | Анкетирование родителей: «Любимый продукт вашего ребенка» (мл.гр)  «Здоровое питание -здоровый ребенок» (ст.гр) |
| октябрь | *Познавательное, социально-коммуникативное и художественно - эстетическое развитие* Беседа «Где живут микробы?»  Рассматривание изображений микробов (видео презентация)  Лепка «Микробы на руках» | -Беседа: «О пользе каши»   -Игра-занятие  «Как вести себя за столом»  Праздник  «Капустник» | Консультация "Чем занять ребёнка на кухне"  Выставка совместного творчества «Осенние фантазии  из овощей» |
| ноябрь | *Речевое, физическое, познавательное*  *развитие*  Беседа «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»  Физкультурное развлечение «Витаминка у нас в гостях» | Изготовление книжек – малышек:  «Полезные и вредные продукты»,  «Витаминки с грядки»,  «Фруктовые  вкусняшки». | -родительское собрание «Организация рационального питания в детском саду и дома» |
| декабрь | *Познавательное, социально-коммуникативное и художественно - эстетическое развитие*  Беседа «Полезные и вредные продукты»  Практическое занятие: «Готовим салат из фруктов! (яблоко, банан, апельсин, груша,киви)»  Рисование «Полезные и вредные продукты» | -Занятие: «Витамины и полезные продукты»,  -Беседа: «О полезных свойствах супов» | -Делимся полезными  рецептами:  «Меню выходного дня»  -Коллаж: «Украшение праздничного блюда» |
| январь | *Познавательное, социально-коммуникативное развитие*  Беседа «Овощи и фрукты – вкусные продукты»  Игра «Фрукты и овощи на нашем столе»  Практическое занятие: «Будем сами делать сок! (из яблок и моркови) | «Выращивание зелени»  -Занятие: «Витамины и полезные продукты»,  -Занятие «Каша-сила наша» | -Оформление рекламного проспекта |
| февраль | *Социально-коммуника-тивное развитие*  Сюжетно - ролевая игра «Продуктовый магазин» | Занятия по экспериментально-исследовательской деятельности  Тема: «Волшебная капуста » | -Творческое задание «Самый вкусный и полезный завтрак» |
| март | *Познавательное, социально-коммуникативное и худо-жественно - эстетическое развитие*  Мини-огород «Витамины на окне» | -Огород на подоконнике: «По сказке «Дюймовочка »   «Выращивание  зелени». | *Совместная работа детей с родителями*  Совместное рисование рисунков с родителями «Сказка об овощах и фруктах» |
| апрель | *Познавательное, речевое*  *развитие*  Беседа «Советы Айболита»  Чтение художественной литературы о здоровом питании | Опыты: «"Чудеса "Кока-колы»  Занятие «Кто живёт в молочной стране?»  Проблемная ситуация «Как получить сливочное масло» | -Памятка для родителей «В каких продуктах «живут» витамины» |
| май | *Познавательное, социально-коммуникативное и худо- жественно - эстетическое развитие*  Развлечение«С витаминами дружу – я здоровьем доро-жу!» | Рисование:  «Загадки о продуктах»,  «Пословицы и  поговорки о еде». -Викторина: «Клуб знатоков правильного питания» | Книга рецептов «Блюда здоровья» |

**Третий этап.**

Заключительный.

-диагностика, анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме

**-**совместные детско – родительские презентации творческих работ: коллаж; книжки-самоделки; ширма «витамины», буклеты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (для воспитателя старшей разновозрастной группы)

**Занятия**

**Тема «Как полезны овощи»**

**(интегрированное занятие)**

**Программное содержание:**

Уточнять и расширять представления о том.что овощи можно есть в сыром и вареном виде, воспитывать интерес к своему здоровью, желание поддерживать и беречь его, уточнить представления детей о пользе овощей для организма человека. воспитывать интерес к своему здоровью и полезной  пище Развивать мелкую моторику, слуховое внимание, Способствовать ощущению приятного тепла, комфорта от расслабленного тела, покоя.

**Ход занятия**

**Воспитатель :**С добрым утром: ребята! Какие вы сегодня все красивые, какие у вас умные глазки! Подумайте, как хорошо, что мы все вместе, мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. Я желаю вам здоровья и хорошего настроения! Коммуникативная игра «Здравствуйте»

Здравствуйте, лошадки                   (Дети вытягивают руки, поворачивая

                                                        ладошками вверх- вниз)

Хлоп-хлоп-хлоп!                            (хлопают)

Здравствуйте, ножки!                     (выполняют «пружинку»)

Топ-топ-топ!                                   (топают ногами)

Здравствуйте, щёчки!                     (гладят ладошками щеки)

Плюх-плюх-плюх!                          (3 раза слегка хлопают по щекам)

Здравствуйте, губки!                      (покачивают головой вправо-влево)

Чмок-чмок-чмок!                            (3 раза чмокают губами)

Здравствуйте, зубки!                      (качают головой вправо- влево)

Щелк-щёлк-щёлк!                           (3 раза щёлкают зубами)

Здравствуй, мой носик!                  (гладят нос ладонью)

Бип-бип-бип!                                   (3 раза нажимают на нос указательным

                                                        пальцем)

**В.:** Ребята сегодня мы с вами отправимся к бабушке в деревню, Будем ей помогать убирать урожаи в огороде. А дойти к бабушкиному дому можно вот по этой чудесной дорожке...

(ходьба по коррегирующим дорожкам)

         Как у наших у ребят

         Ножки весело стучат

         Топ-топ -топ-топ

         Ножки весело стучат

         Мы на пальчиках пойдем

         И на пяточках пойдём

         А потом по камушкам...

**В.**: Вот мы и пришли. Воздух в деревне чистый, свежий. Как легко здесь дышится ...

I.Все мы медленно подышим

Тишину вокруг услышим.

И.п.- о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

1. Подыши одной ноздрёй и придёт к тебе покой.

И.п. – о.с.

1.- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрёй делать тихий, продолжительный вдох;

1. -  как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую накрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

III. Надо посмотреть вокруг

Рядом ли стоит мой друг?

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - повернуться вправо (вдох)

2 - и.п.(выдох)

3 - повернуться влево (вдох)

4 – и.п. (выдох)

(к детям выходит бабушка)

**Бабушка:**Здравствуйте мои дорогие! Здравствуйте мои хорошие! Я так рада

видеть вас. Мне срочно нужна ваша помощь. Все овощи в моём огороде

поссорились, их нужно помирить.

(выходят дети, переодетые в костюмы овощей)

**Овощи:** Кто из овощей

         И вкуснее и нужней?

         Кто при всех болезнях

         Будет всем полезней?   (Морковь)

Про меня рассказ не длинный

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

Будешь строен и высок   (Капуста)

         Я - Королева среди овощей,

         Без меня не сварить вкусных щей,

         А какие вкусны Пироги капустные!  (Лук)

Я - приправа в каждом блюде

И всегда полечен людям Угадали?

Я - наш друг

Я - простой зелёный лук.

**В.:** Ребята, знаете ли вы, чем полезны все эти овощи?

**Дети:** Да! В них много витаминов. Они все очень полезны.

**В.:** Правильно, ребята!

         Хватит спорить витаминная родня –

         Дети солнечного дня!

Чтоб здоровым, сильным быть

Нужно с витаминами дружить

Надо овощи любить

Все без исключения

В этом нет сомнения.

**Бабушка:** Тот, кто много ест маковки

         Станет сильным, крепким, ловким

         А кто любит, дети, лук –

         Вырастает быстро вдруг

         Кто капусту очень любит

         Тот всегда здоровым будет,

**В.:** Витамины, содержащиеся в овощах нужны всем. Человек сложный   живой   организм,   витамины   помогают   внутренним   органам работать: сердцу      перекачивать кровь, лёгким      дышать, желудку перерабатывать   пищу.   Как  выглядит человек, ворганизме  которого достаточно витаминов?

**Дети:** Сильным, здоровым, выносливым, крепким, большим ...

**В.:** А вы хотите быть здоровыми и сильными?

**Дети:** Да.

**В.:** Тогда давайте поможем бабушке убрать урожай, а за это она угостит нас вкусными и полезными овощами.

**Игра «Кто быстрее соберёт»**

Цель: развивать ловкость, внимание, точность движений.

Ход игры

Под весёлую музыку дети бегают по группе. По сигналу собирают овощи в корзину.(после игры)

**Бабушка:** Вот ребята молодцы Славный овощной суп будет у нас к обеду (уходит вместе с мл. подгруппой зал, там два домика в которых надо расселить жильцов. В одном домике живут овощи во втором фрукты. Малыши берут картинку называют овощ или фрукт и несут  его в свой домик  ...)

Релаксационные упражнения «Лентяй»

**В.:** Мы много трудились, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, вы дышите легко и свободно. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь, отдыхают ваши руки, отдыхают вишиноги. Отдыхают ручки у .... (имя ребенка...), отдыхают ножки у ....{ имя ребенка…). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно свободно. Ваши руки, ноги, всётело расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение! Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте; Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, увас бодрое настроение.

(возвращается бабушка, выносит на подносе очищенные и овощи, собирается уложить в кастрюлю)

**В.:** А знаете ли вы ребята, что  для здоровья особенно полезны сырые овощи. Из них можно приготовить разные салаты. Давайте сначала отберем те овощи, которые можно есть в сыром виде.

(Дети закрывают глаза и открывают рот. Сначала воспитатель

даёт детям свеклу. Пока дети её жуют, выясняет, как  она на вкус, затем

морковь, капусту)

**В.:**Убедились, как вкусны сырые овощи? А ещё как они полезны?

Ну а теперь мы овощи отнесём нашему повару а он нам сварит большую кастрюлю щей.

Упражнение на развитие мелкой моторики, слухового внимании в сочетании

с музыкой «Щиталочка»

Чищу овощи для щей                              (хлопки в ладоши)

Сколько нужно овощей                                    (развести руками в стороны)

Три картошки                                          (показать три пальца на левой руке)

Две морковки                                           (показать два пальца на левой руке)

Лука тоже 3 головки                                (показать три пальца на правой руке)

Да петрушки корешок                                      (показать один палец на левой руке)

Да капусты коченок                                 (показать один палец на левой руке)

Потесьнись-ка, ты, капуста                     (работают локтями)

От тебя к кастрюле пусто                        (руки развести в стороны)

Раз!                                                           (выставить большой палец)

Два!                                                          (указательный)

Три!                                                          (средний)

Огонь зажжем                                          (хлопнуть в ладоши)

Кочерыжка,                                              (большим пальцем правой руки

Выйди вон                                                         показать назад)

Воспитатель: Помогли мы бабушке собрать овощи, сварить вкусные щи. Давайте споём для неё веселую песню.

Распевка «Возле дома огород» сл.О.Выоцкий музыка Ботянова

Упражнение на  развитие служа  и голоса «Урожай собирай» сл.Т.Волчина, музыка А.Фнлиппенка.

**В.:** Как много интересного мы сегодня угнали и сколько полезных дел сделали. Но нам пора возвращаться домой.

(звучит музыка, дети уходят, выполняя движения топающим шагом)

**Тема «Как вести себя за столом»**

**Программное содержание:**Формировать культуру пове­дения; закреплять навык приветливо здороваться и прощаться со взрос­лыми и детьми: вежливо обращаться с просьбой к окружающим, благо­дарить за услугу; не перебивать говорящего, выслушивать собеседника (взрослого или ребёнка): говорить спокойно, вежливо, доброжелатель­но: правильно вести себя за столом: выходя из-за стола, задвигать за со­бой стул, благодарить взрослых и дежурных.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Сегодня на за­нятии, дети, мы вспомним то, чему уже научились, и узнаем что-то новое. Я расскажу вам, как люди ели много лет назад, когда ещё не знали ни тарелок, ни вилок, ни ложек

**Чтение отрывка из книги А. До­рохова «Это стоит запомнить»**

         «Тысячу лет назад люди ещё не зна­ли ни тарелок, ни вилок. Слуги вноси­ли на огромных деревянных блюдах, зажаренных на железном вертеле ка­банов и оленей. Вытащив из ножен острые охотничьи ножи и кинжалы, гости отхватывали от туш жирные ку­ски мяса и жадно их ели. Громко чав­кая и сопя, они с треском разгрызали кости, а остатки бросали на пол. Изма­занные жиром борода они обтирали руками, а засаленные руки вытирали о своих кожаные камзолы. Зрелище было отвратительным. Вы, конечно, умеете пользоваться вилкой и салфеткой и на древних людей не похожи, но, тем не менее, нередко приходится ещё слышать замечания: «Убери локти со стола! Возьми правильно нож! Доешь всё, что на тарелке!..»

         Наверно, вы не раз думали, что взрослые просто придираются к вам. Ну: не всё ли равно,  как человек ест! Нет, не всё равно!

Существуют строгие правила по­ведения во время еды. Большинство из них возникло из уважения к тем, кто сидит вместе с тобой за столом. Попробуй проследить, что получат­ся, если ты возьмёшь вилку и нож не пальцами, как положено, а зажмешь их в кулак и начнешь резать лежащее на тарелке мясо. У тебя поднимутся и разойдутся в стороны локти. А это значит, что ока­жется в опасности щека соседа. А локти, положенные на стол? Они занимают ме­сто, где должка стоять тарелка соседа.

         Почему принято брать сахар из са­харницы специальными щипчиками, а если их нет — просто пальцами, а не своей чайной ложкой? Это тоже вполне объяснимо. Ведь руки у тебя должны быть чистыми (перед тем как садиться за стол, ты их вымыл), да и коснёшься ты ими лишь того куска сахара, кото­рый возьмёшь.  А ложка только что была у тебя во рту; и не всякому приятно, если она «прогуляется» по всей сахарнице.

         По той же причине соль из солонки надо брать не щепотью, не ложкой, а кончиком ножа. Но пирожки, печенье, хлеб нужно брать рукой, стараясь не касаться соседних ломтиков.

         Существуют и другие правила по­ведения за столом.

1.Когда ешь, не откусывай сразу большой кусок — это некрасиво.

2.Не разговаривай с полным ртом. Если тебе задали вопрос, сначала про­глоти пищу,  а потом ответь.

3.Во время еды не прихлёбывай громко, не стучи ложкой по тарелке,  
старайся есть беззвучно.

4.Гарнир — овощи, картошку; мака­роны — набирай на вилку с помощью хлебной корочки.

5.Не ешь ложкой то, что можно есть вилкой.

1. Когда пользуешься ножом, держи его в правой руке, а вилку — в левой. Не перекладывай их из руки в руку; пока не съешь всё блюдо.

7.Не ставь без разрешения свою грязную тарелку на тарелку соседа и  
не отодвигай свою грязную посуду в его сторону.

8.Окончив еду не облизывай гряз­ные нож и вилку, не клади их на ска­терть.

9.Не сиди боком к столу или поло­жив ногу на ногу — это некрасиво.

10.Не кроши хлеб, доедай его. Помни о том, сколько людей труди­лось, чтобы вырастить урожай, испечь хлеб.

11.Выходя из-за стола, аккуратно задвинь за собой стул.

12.Не забудь поблагодарить за еду («Спасибо, всё было очень вкусно»)

**В.:**Я вам прочитала лишь небольшой список правил культурного поведения за столом. Этим правилам уже много лет. Воспитанные люда их хорошо зна­ют и постоянно им следуют. Мы с вами тоже постараемся их усвоить.

Физкультминутка.

(раздаётся стук в двери и появляются гости: пом воспитателя вместе с детьми мл подгруппы, куклой Машей,и Мишуткай.)

**В.:**А теперь давайте поиграем и на­кроем стол для наших гостей — кукол Маши и Мишутки. Они тоже хотят на­учиться правильно сервировать стол. С чего мы обычно начинаем? Накроем стол скатертью или салфеткой, что­бы он оставался чистым. Поставим на стол сахарницу, конфетницу, вазу с пе­ченьем. Сначала поставим блюдца, а на них — чашки. Чайные ложки положим на блюдце.

Воспитанники  мл. подгруппы  накрывают на стол, следуя указания воспитанников ст. подгруппы и воспитателя.

**В.:**Вот мы с вами накрыли на стол. А что забыли сказать гостям? Правильно, мы должны пожелать им приятного аппетита. А как мы будем убирать со стола? (В обратной последователь­ности}

         Сегодня мы повторили, как пра­вильно вести себя за столом, научите наших гостей правильно сервировать стол и убирать посуду. Мы не забыли поблагодарить за вкусный чай, задви­нуть за собой стул. Теперь можно и поиграть. Приглашайте Машу и Мишутку поиграть в игры «Эхо» (развивает слуховое внимание, выдержку,  доброе отношение друг к другу)

**Тема: «Витамины и полезные продукты» (презентация)**

**Программное содержание:**

Познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «D» и их значении для здоровья человека, дать детям представление о полезных продуктах, воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор. Познакомить детей с правильным и неправильным питанием, воспитывать самостоятельность, осознанное и положительное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия.**

Вгости к ребятам приходит Буратино.

- Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие по моей книге «Азбука здоровья». Буратино открывает страницу. На ней изображены продукты питания,

**Буратино:** Я знаю, это еда\* Я очень люблю конфеты, торт, пирожные, лимонад, мороженное.

**Воспитатель (В.):** Дети, правильно ли поступает Буратино, когда ест все эти сладости?

**В.:** От правильного питания во многом зависит здоровье человека. **Буратино:** А разве бывает еда правильная и неправильная?

**В.:** Есть такая профессия- повар. Это человек, который всё знает о еде, как нужно питаться. А помогает ему в этом светофор питания.

**Игра «Светофор питания».**

(дети читают слова, а воспитатель выставляет картинки)

Вот горит зеленый свет,

Получаем на обед помидоры и капусту

Лук и перец очень вкусный

Рыбу свежую и мясо

И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Все полезно для ребят.

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ - это продукты.

Но не овощи и фрукты,

Сыр, сметана и творог.

Глазированный сырок.

Привезли издалека

Три бидона молока.

Это все полезно очень.

Ешьте через день по очереди.

         Тот, кто хочет толстым стать,

         Должен целый день жевать:

         Плюшки, торт, конфеты, сахар.

         Есть печенье, шоколад,

         Фанту пить и лимонад-

КРАСНЫЙ СВЕТ подметит метко –

Ешь такое крайне редко.

Воспитатель: Помните все правила - питаться надо правильно!

Буратино: Что же мне делать с этими продуктами?

**Динамически пауза «Вредная еда»**

Стой, дружок, остановись,

Стой, стой, стой!                                      (дети делают повороты влево-вправо).

Пищи сладкой воздержись,

Ой, ой, ой,                                                (поднимают руки вперед, затем отводят в стороны)

Ты запомни навсегда -                   (приседают)

Это вредная еда, да, да, да.           (делают повороты туловищем)

Только овощи и фрукты -

Вот полезные продукты.                (делают «круг» рукой)

Очень вкусные продукты -

Да, да, да.                                       (грозят пальцем)

**В.:** А еще, чтоб здоровым, сильным быть, нужно с витаминами дружить. Буратино, а ты знаешь что-нибудь о витаминах?

Слушай внимательно Буратино, и вы ребята.

- Есть необыкновенный город «Витаминки». В этом городе живут разные витамины. У них, как и увас, есть имена. Зовут эти витамины так; «А», и «В»,«С», и «D». Все эти витамины живут в домиках, А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин «А» (воспитатель показывает картинку)

Витамин «А»:

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть, вам нужен. Я - Витамин «А». Меня ещё зовут витамином роста. В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? Отгадайте мои загадки и узнаете (морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин).

А сейчас к нам спешит Витамин «В» в синей одежде (воспитатель показывает картинку).

Витамин «В»:

Если бы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я - Витамин «В». В каких же овощах и фруктах он встречается (загадки; свекла, яблоки, груша, бананы, редис)

А вот еще один полезный Витамин «D». Он одет в зелёную одежду (воспитатель показывает картинку).

Витамин «С»:

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать

при болезни, вам нужен Я - Витамин «D». Меня называют витамином здоровья. В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный

Витамин? (загадки: лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат).

А вот еще один полезный Витамин «D». Он одет в желтую одежду (воспитатель показывает картинку).

Витамин «D»

Если вы хотите иметь крепкие зубы и кости, вам нужен Я - Витамин «D».

Кто же дает нам этот витамин?

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильными и

крепкими, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны

ЧТО?,., ( витамины)

**Тема: «Каша – сила наша»**

**Программное содержание:**

Продолжить закрепление знаний здорового питании; закрепить умение соотносить существительные сприлагательными; проинформировать детей, как и из чего варят каши, как их едят; учить различать и называть разные виды круп (гречка, рис, манка, пшено); предоставить возможность творить; воспитывать положительное отношение к здоровому питанию. Вызвать желание вести здоровый образ жизни.

**Ход занятия**

**Воспитатель (В.)** Ребята скажите, что вы едите утром на завтрак? (ответы детей)

**В.** Почему полезно кушать кашу на завтрак? (ответы детей)

**В.** Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он каши мало ел?» (ответы детей).

**В.**Да вы правы, эго говорят о слабых и   хилых людях, которые не едят каши.

С утра много работы, занятий, на всё это нужно много тратить сил и энергии, а в каше много полезных витаминов и веществ. Народ сложил много пословиц про кашу. Вспомните, какие вы знаете? (дети ст. подгр. называют пословицы)

Кашу маслом не испортишь.

Что за обед, коли каши нет.

Щи да каша – пища наша.

Хороша каша, да мала чаша.

**В.** Молодцы! Пословицы вы знаете, оказывается, каша известна с глубокой древности. Каша – означает кушанье из крупы, сваренная на воде или на молоке.

**В.**А из какой крупы варят кашу?

**В.** Я вам покажу разные виды круп, а вы попробуете назвать крупу и кашу, которую из неё варят.

Какая каша варится из гречки? (гречневая)

Из риса (рисовая).

Из пшена (пшеничная) и т.д.

Молодцы! Правильно.

А какая каша самая полезная?

Стихи о кашах читают дети ст. подгруппы, в это время дети мл. подгруппы должны найти и назвать ту кашу, о которой услышали в стишке.

**1 ребёнок:**Кушай кашу «Геркулес» - это чудо из чудес!

                   Кушай, станешь силачом, любая гиря нипочём.

**2 ребёнок**   Каша из гречки где варилась? В печке.

                  Кашу хвалили, на всех разделили!

**3 ребёнок:** Каша белая из риса

                   Полезней всякого ириса.

                   Зерна белые тверды,

                   Но налей в чугун волы

                   Да поставь на огонек,

                   Да посыпь-ка сахарок,

                   Подсоли немножко –

                   И берись за ложку.

**4 ребёнок:** Кашу манную любят малыши!

         Белую, пушистую едят от души

         Любят её с маслом, любят с молоком

          Станут все красивыми

         И сильными потом!

**В.**Оказывается, каждая каша по-своему полезна и вкусна.

Много витаминов и микроэлементов, полезных для здоровья и роста детей.

Сейчас мы с вами будем варить кашу, но сначала необходимо купить продукты, которые нам понадобятся для варки каши.

**Тема «Приготовление салата »**

**Программное содержание:** закреплять понятия "овощи", "фрукты", учить резать овощи, развивая при этом мелкую моторику рук; дать возможность детям побыть в роли взрослого.

**Ход занятия**

Дети сидят полукругом на стульчиках.

**Игра «Что, где растет?** На столах лежат картины, на которых изображены сад и огород. У детей на столе разложены предметные картинки с овощами и фруктами. Дети классифицируют их по группам, что растет в саду, что на огороде.

Входит в гости домовенок Кузя с корзиной. В корзине находятся овощи и фрукты.

Домовёнок Ребята, что можно приготовить из овощей и фруктов? (ответы детей). Но, чтобы приготовить салат, нужно знать, что делать, как и в какой последовательности:

Чтобы приготовить какое-то блюдо, нужно тщательно вымыть руки с мылом;

Надеть фартуки и платочки;

Рассмотреть технологическую карту приготовления салата:

моем овощи, фрукты.

режем их на разделочной доске.

складываем кусочки в салатницу.

солим.

маслим.

блюдо готово.

А теперь начитаем готовить салат. В процессе уточняем правила пользования ножом. Дети делают, воспитатель рассказывает:

Ребята, как сказать правильно томат или помидор?  
Помидор - это вот помидор, а томат - то, что в банке.  
Томат - это плод, который в народе называют помидором. Все ученые люди называют помидор - томатом. Давным-давно томаты вообще не употребляли в пищу. Из-за их красной окраски (а они бывают красные, желтые, розовые и даже ярко оранжевые) люди думали, что они ядовитые. Потом их стали выращивать на окне, как цветок. И только потом люди догадались, что их можно есть.

Ребята, где могут расти огурцы? (на грядке, в огороде).  
В Индии огурцы растут прямо в лесу, обвивая деревья, как лианы. Они вырастают огромные, с целый метр длиной. Один огурец   возьмешь, и на всю зиму хватит. Вот и готов салат.

Какое название можно ему придумать? ("витаминный", "осенний", "листопад".)

В конце дети угощают салатом малышей и сами пробуют приготовленный салат.

**Игра-путешествие «Здоровое и вкусное питание»**

**В дошкольном возрасте человек особенно восприимчив ко всему новому. Именно в этом возрасте закладываются основы поведения человека, в том числе, и пищевого поведения. Поэтому проведение Дней питания в детском саду является очень важным делом, к которому надо подходить с особой ответственностью.**

В дошкольном возрасте интерес чаще всего создаётся с помощью и в процессе игры. Поэтому в программе Дней питания в детском саду должно быть как можно больше игровых моментов. Одним из эффективных видов игр является такая форма, как игра-путешествие, которую ещё называют игрой по станциям.

Если на каждой станции предполагается деятельность одной команды, можно определить количество станций равное количеству команд плюс одна или две станции, чтобы ни одной из команд не приходилось ждать своей очереди, если все станции окажутся заняты другими командами. Если на станциях соревнуются по две команды между собой, количество станций также может быть на две больше, чем количество команд, делённое на два.

При очень небольшом количестве участников (до десяти человек) возможен также вариант, когда дети выполняют задания на станциях индивидуально, соревнуясь друг с другом и получая баллы за выполненные задания. В этом случае на станциях может участвовать от двух до четырёх человек одновременно, а каждый участник имеет свой собственный маршрутный лист, куда заносятся полученные баллы или приклеиваются жетоны.

Игра-путешествие по станциям «Здоровое и вкусное питание»

Перед началом игры, на общем сборе все дети делятся на команды по 5-7 человек. Количество команд должно быть чётным. Каждой команде выдаётся маршрутный лист с указанием названия, местоположения станций и порядка их посещения.

На каждой станции соревнуются по две команды. Детям необходимо выполнить определённые задания. За выполнение задания команда получает баллы: за первое место – по три балла, за ничью – по два балла, за второе место – по одному баллу на каждой станции.

В конце игры-путешествия все команды собираются вместе, подводятся итоги, команды-победители награждаются.

**Можно наградить не только команду, набравшую больше всех баллов, но и самую быструю команду, самую дружную команду, самую творческую команду, чтобы никто не остался незамеченным.**

Можно награждать, так сказать, «постанционно», то есть команда награждается за победу на каждой отдельной станции.

Особенность этой игры в том, что на каждой станции педагог рассказывает детям о том аспекте здорового питания, которому посвящена станция, а затем дети выполняют задание по соответствующей теме.

Помимо решения образовательных и воспитательных задач по основной теме игры-путешествия — «Здоровое и вкусное питание», игра решает и задачи команд формирования. Дети учатся работать в команде, взаимодействуя друг с другом, учатся слушать и слышать друг друга, совместно находить правильное решение задачи.

Во время игры-путешествия педагог может решить и диагностические задачи, пользуясь методом включённого наблюдения. В процессе игрового взаимодействия хорошо видны поведенческие особенности детей, те их моменты, которые требуют обязательной коррекции.

Из предложенного ниже количества станций и их содержания выберите наиболее подходящие для вас и ваших детей, соответственно задачам, которые вам надо решить данной игрой-путешествием.

Количество предложенных станций дано в расчёте на то, что вам и вашим детям понравится данная форма проведения Дня питания в детском саду, и вы сможете провести её не один раз, пользуясь предложенным набором станций, варьируя и сами станции, и содержание деятельности на них.

Содержание станций

1. Станция «Полезная»
2. Рассказ о полезных и вредных продуктах.
3. Задание: командам предлагается разместить по группам изображения полезных и вредных продуктов – кто быстрее и правильнее это сделает.

Изображения можно изготовить самостоятельно или взять демонстрационные материалы и карточки из развивающих игр. Можно размещать изображения на столе или на магнитной доске.

1. Станция «Витаминная»
2. Рассказ о свойствах и пользе витаминов.
3. Задача команд — подобрать к обозначениям витаминов карточки с теми продуктами, в которых они содержатся. На этой станции можно воспользоваться материалами развивающей игры «Аскорбинка и её друзья».
4. Станция «Завтрак»

Реквизит: нарисованные на картоне или изготовленные из картона и цветной бумаги плоские макеты продуктов, полезных и не полезных:

листья салата;

копчёная колбаса;

сыр;

ломтики помидоров и огурцов

отварная морковка;

листья шпината;

кусочки рыбы;

кусочки масла;

майонез;

сладкий перец;

петрушка;

куриная грудка;

ломтики авокадо;

кусочки белого хлеба;

кусочки чёрного хлеба.

1. Рассказ о том, что полезно есть на завтрак.
2. Задание — из предложенных изображений собрать полезный бутерброд и объяснить, почему он считается полезным. Лучше, если это будет бутерброд не на кусочке хлеба, а на листике салата. Хлеб – это лишние углеводы и глютен. Редким исключением может быть цельно зерновой хлеб.

Второй вариант задания: нарисовать полезный и красивый бутерброд, имеющий какой-нибудь необычный образ, используя изображение различных продуктов. Например, это будет весёлое лицо, где щёчками могут быть кружочки помидоров, глазами – половинки маслин, носом – морковка, а ртом – сладкий перец красного цвета.

1. Станция «Садовая»

Эстафета «Сбор полезных овощей и фруктов»

Реквизит: огурцы, по количеству человек в каждой команде. Огурцы эти могут быть изготовленными из пластмассы или из картона.

Задание — собрать полезный овощ огурец «с грядки» в корзинку или ведёрко. «Грядки» находятся на линии, расположенной на расстоянии от линии старта. Расстояние от меряется в зависимости от физических возможностей детей и величины помещения, где проводится данная эстафета. Участники команд по одному человеку, друг за другом, бегут к «грядкам», берут огурец и несут его в корзинку, которая стоит около команды. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт все огурцы.

Второй вариант: таким же образом можно собрать любой другой полезный «овощ» или «фрукт»: воздушные шары зелёного цвета с нарисованными на них чёрными полосками могут стать «арбузами», маленькие красные мячики – «яблоками». Главное — перед тем как начинать «сбор урожая», рассказать детям о пользе этих овощей или фруктов.

1. Станция «Обеденная»
2. Рассказ о том, что полезно есть на обед, и о том, из чего можно сварить суп и как это сделать.

Последние исследования учёных-диетологов доказали, что постулат о том, что на обед обязательно надо есть суп, «а то желудок заболит», несколько не соответствует действительности. Это сила привычки каждого конкретного обедающего. Но так как супы существуют, бывают чрезвычайно вкусными и миллионы людей во всём мире любят их и ежедневно готовят, то на этой станции данное соревнование будет как раз уместным.

1. Эстафета «Вкусный суп»

Реквизит: две кастрюльки, два набора продуктов для супа, изготовленных из пластмассы: морковь, капуста, брокколи, лук. Среди продуктов могут быть любые полезные продукты, объёмные изображения которых вы найдёте или изготовите самостоятельно: репа, цветная капуста, белокочанная капуста, шпинат, сладкий перец, баклажан, цуккини, куриная грудка, лавровый лист и так далее.

Задание — участники обеих команд по очереди берут по любому продукту и бегут к кастрюльке. Положив его в кастрюльку, дети бегут обратно к команде. Выигрывает та команда, чьи игроки быстрее «сварили» свой суп.

Если дети постарше, то можно определить порядок опускания продуктов в суп, предварительно рассказав детям, что кладут в суп вначале, потому что этот продукт дольше варится, а что можно положить позже, так эти продукты будут вариться быстрее.

1. Станция «Литературно-кулинарная»

Викторина «Овощи и фрукты в литературе»

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).\

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

— Станция «Что каким бывает?»

Задание — педагог задаёт вопрос о каком-либо качестве, дети, подняв руку, называют подходящий под это определение овощ или фрукт. Правильно ответившая первой команда получает по жетону. Жетоны тоже могут быть в виде овощей и фруктов. Выигрывает команда, которая большее количество раз правильно ответила первой.

Второй вариант игры: на каждое определение педагога дети должны дать как можно больше правильных названий, подходящих под это определение. Выигрывает та команда, которая называет овощ или фрукт последней. За это каждый раз команда получает жетон. В конце игры все жетоны подсчитываются.

Во время этой игры дети не только вспоминают или узнают названия фруктов и овощей, но учатся правильно классифицировать их по цвету, по размеру, по форме, повторяя все эти понятия. Также можно обратить внимание детей на то, что у одного и того же фрукта может быть несколько разных характеристик.

Примеры вопросов и ответов:

— Что бывает длинным? Ответ: огурец, кабачок…

— Что бывает красным? Ответ: помидор, яблоко, перец, вишня, черешня, свёкла, редис, гранат…

— Что бывает зелёным? Ответ: огурец, яблоко, арбуз, груша, цуккини, авокадо, сельдерей, капуста, брокколи, лук, киви…

— Что бывает жёлтым? Ответ: дыня, лимон, яблоко, лук, алыча, черешня, репа, банан…

— Что бывает оранжевым? Ответ: апельсин, мандарин, тыква, мандарин…

— Что бывает синим? Ответ: слива, баклажан…

— Что бывает круглым? Ответ: арбуз, яблоко, помидор, тыква, репа, лук, апельсин, мандарин…

— Что бывает сладким? Ответ: арбуз, яблоко, банан, груша, апельсин, мандарин, манго…

— Что бывает коричневым? Ответ: картофель, орехи…

— Что бывает большим? Ответ: арбуз, дыня, тыква…

— Что бывает горьким? Ответ: лук, чеснок, хрен, редька.

Если дети затрудняются с ответом или не дают всех названий, педагог, конечно же, может подсказать им, например, описав фрукт или овощ, или произнеся его название. Можно также задавать детям уточняющие вопросы. Например: почему лук может быть и жёлтого цвета и зелёного? Почему черешня бывает и красного, и жёлтого цвета? (Ответ: потому что это разные сорта) Лучше иметь на этой станции все картинки называемых фруктов и овощей, чтобы, если детям неизвестно какое-либо название, показать им его на картинке.

1. Станция «В грядке и на грядке»

Задание — когда педагог называет съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда педагог называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Педагог может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно. На этой станции тоже необходимо иметь все картинки называемых фруктов и овощей, чтобы, если детям неизвестно какое-либо название, показать им его и рассказать, какая часть съедобная растения как растёт.

**Примеры растений:**

Картофель – в грядке

Лук – в грядке и на грядке

Арбуз – на грядке (правильнее — на бахче)

Морковь – в грядке

Тыква – на грядке

Свёкла – на грядке

Сельдерей – в грядке и на грядке

Шпинат – на грядке

Брокколи – на грядке

Помидор – на грядке

Редис – в грядке

Репа – в грядке

Груша – на грядке

Черешня – на грядке

Чеснок – в грядке

Петрушка – в грядке и на грядке.

Команды, выполняя задание на этой станции, выстраиваются в два ряда. Если кто-то ошибается, он делает шаг назад. Побеждает та команда, где останется больше участников.

1. Станция «Загадочная»

Задание — отгадать загадки с хоровым ответом.

Ну-ка ложка, друг любезный!  
Дай нам съесть обед… (полезный)!

Овощи нам есть не грустно,  
Потому что это… (вкусно)!

Целый день не знаю бед,  
Ем на завтрак я… (омлет).

Из зелёных листьев рад  
Есть я на обед… (салат).

Со шпинатом очень дружен,  
Есть шпинат люблю на… (ужин).

1. Станция «Вкусная»

Реквизит: кусочки разных полезных продуктов, лежащие на бумажных тарелках, одноразовые вилки, салфетки.

Задание — с завязанными глазами определить на вкус, какой продукт дали попробовать. Выигрывает команда, в которой больше всего правильных ответов. Обратить особое внимание детей на то, что в этом конкурсе подсказывать нельзя, каждый должен понять вкус продукта самостоятельно. После того, как продукт угадан (или не угадан) педагог рассказывает, чем он полезен и что из него можно приготовить.

1. Станция «Мудрая»

На этой станции нужно дополнить последним словом пословицы, которые придумал про еду народ. А народ зря не скажет! Выигрывает команда, которая быстрее даст больше правильных слов. За каждое правильное слово команде выдаётся жетон.

**Примеры пословиц:**

Всякому нужен и обед и… (ужин).

Если щи хороши, другой пищи… (не ищи).

Сладок мёд, да не по две ложки… (в рот).

Мельница живет водою, а человек… (едою).

Когда я ем, я глух и… (нем).

1. Станция «Скульптурная»

Задание — слепить из пластилина овощи и фрукты.

1. Станция «Полезные советы»

Задание — дать полезные советы по правильному питанию. Педагог на станции записывает за детьми эти советы. За каждый правильный совет команде выдаётся жетон.

1. Станция «Да и нет»

Задание — команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет», поднимая соответствующие таблички. За каждый правильный ответ команде выдаётся жетон. Вопросы на этой станции могут по смыслу и содержанию совпадать с вопросами, которые обсуждаются на других станциях. Это сделано для повторения и лучшего закрепления материала.

После каждого ответа детей педагог ещё раз объясняет, почему ответ должен быть именно таким. Например, яблоки весной уже не так полезны, как осенью, потому что пока они зимой хранятся, витамины в них разрушаются. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды – объясняет, почему это необходимо. Объяснения нужны для создания осознанной мотивации к правильному питанию.

**Вопросы:**

— Все продукты одинаково полезны? (Нет)

— Питание человека должно быть разнообразным? (Да)

— Есть нужно очень быстро? (Нет)

— Витамин Д вырабатывается в организме чело​века только под воздействием солнечных лучей? (Да)

— Ужинать надо перед тем, как ложишься спать, что не быть всю ночь голодным? (Нет)

— Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет)

— Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды? (Да)

— Есть нужно один раз в день? (Нет)

— В день можно съедать по целой шоколадке? (Нет)

— В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? (Да)

— Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? (Да)

— Для зрения очень важен витамин А? (Да)

— В варёной или тушёной моркови больше витамина А, чем в сырой? (Да)

— От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)

— Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет)

— В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)

1. Станция «Выбор»

На этой станции детям надо ответить по очереди на два вопроса: какие продукты вы любите и почему? Затем дети все вместе оценивают свои ответы с точки зрения влияния любимых ими продуктов на здоровье. На этой станции обе команды могут получить по пять баллов за то, что умеют думать и рассуждать и, в конце концов, приходить к правильному мнению.

1. Станция «Попробуй, объясни!»

Задание — педагог просит детей объяснить, как они понимают три главных правила правильного питания: разнообразие, умеренность, своевременность. На этой станции педагог может дать по одному баллу тем детям, которые наиболее чётко и правильно выразили свои мысли.

1. Станция «Составь ответ»

Эта станция подойдёт детям, которые уже хорошо умеют читать. Реквизит: карточки формата А 4, на которых написаны буквы, составляющие слово «смородина» (два комплекта – для каждой из команд).

Задание — составить ответы на вопросы, используя имеющиеся карточки с буквами. Буквы составляют слово смородина. Каждый член команды держит в руках одну карточку с написанной на неё буквой. Педагог задаёт вопросы. Команды должны встать таким образом, чтобы педагог смог прочитать ответ из букв, которые члены команды держат в руках. За каждый правильный ответ команда, первая составившая его, получает по одному баллу.

**Вопросы:**

— Так называют того, кто умеет делать что-нибудь очень хорошо. (Ас)

— Это нам необходимо, чтобы понюхать и определить, свежие ли продукты. (Нос)

— У одних фруктов и овощей он мужской, а у других женский. (Род)

— Его делают из ягод. (Морс)

— В нём растут деревья и кустарники. (Сад)

— Он нам снится. (Сон)

— В ней живут кроты, которые очень любят копаться в огороде. (Нора)

— У каждого человека и даже растения она своя. (Родина)

— Эта рыба живёт в омутах и у неё есть усы. (Сом)

— Все овощи, фрукты и ягоды, которые даёт нам природа, можно назвать этим словом. (Дар)

— Это насекомое полосатое и может тебя укусить, например при варке варенья из ягод. (Оса)

— Этот громкий крик может подняться, когда кого-нибудь при варке варенья укусит оса. (Ор)

— Этим местоимением мы называем любой овощ и фрукт мужского рода. (Он)

— Нужен всем людям на планете. (Мир)

— Оно есть у корзинки, и у ведра, и у реки, и у моря. (Дно)

— Он есть у каждого человека, у кого-то одноэтажный деревянный, у кого-то многоэтажный, кирпичный. (Дом)

— Эта ягода бывает чёрная, красная и белая, в ней очень много витамина С. (Смородина)

1. Станция «Составь слово»

Эта станция может быть использована только для тех детей, которые уже умеют читать.

Задание — из перепутанных карточек с буквами, обозначающими какой-либо продукт, составить правильное слово. Каждой команде выдаётся свой набор карточек. Слова должны иметь одинаковое количество букв.

Усложнённый вариант: командам выдаётся по два перепутанных комплекта букв, обозначающих два слова. Можно провести несколько туров этой игры: начать с простых слов, закончить более сложными.

После того, как дети составили слова, педагог спрашивает, что это за продукты, чем они полезны. Если детям вдруг неизвестно название какого-либо продукта, педагог может помочь им составить слово и объяснить, что это за продукт, так как одной из цели данной игры является познакомить детей с новыми видами полезных продуктов и заинтересовать их этими продуктами.

**Примеры названий продуктов:**

Слова из трёх букв: лук, сыр, мед, чай

Слова из четырех букв: каша, репа, дыня, айва

Слова из пяти букв: томат, шпинат, укроп, салат

Слова из шести букв: ананас, персик, рябина, клюква

Слова из семи букв: черника, морковь, черешня, горошек

Слова из восьми букв: чечевица, брокколи, шиповник, петрушка

Слова из девяти букв: сельдерей, пастернак, смородина, земляника

Слова из десяти букв: ацидофилин, шампиньоны

1. Станция «Продуктовая лесенка»

Задание — из предложенных букв дети выкладывают названия полезных продуктов лесенкой, каждое следующее слово на одну букву длиннее, чем предыдущее. Выигрывает та команда, чья лесенка окажется выше. Начинать надо с самых коротких слов – из трёх букв, постепенно выбирая буквы из общего набора, который выдаётся каждой команде – свой. Примеры слов можно взять из содержания станции «Составь слово».

1. Станция «Шеф-повар»

Задание — подобрать к предложенным названиям блюд карточки с изображениями продуктов, подходящие к ним по составу. Карточки можно взять из соответствующих по тематике развивающих игр.

Усложнённый вариант задания: разложить предложенные карточки по группам, соответствующим различным блюдам, определив без подсказки, какие это должны быть блюда.

Предлагать можно по два варианта блюд каждой команде. Блюда можно подобрать как знакомые детям по меню детского сада, так и (усложнённый вариант) незнакомые, но из понятных и полезных продуктов, чтобы потом, когда дети их составят (возможно, методом исключения) познакомить их с этими блюдами. Таким блюдом, может стать, например, салат «Греческий». Выигрывает та команда, которая первой составит правильный «рецепт» блюд.

Ещё один вариант задания на этой станции может быть таким: дать детям набор продуктов (настоящий, если позволяют условия или в картинках), чтобы они сами составили сочетание продуктов и дали этому блюду своё интересное название. Таким образом, у детей развивается стремление к новым вкусовым ощущениям и творческое отношение к процессу приготовления пищи.

1. Станция «Коллаж»

Задание — из предложенных различных изображений составить коллаж о здоровом и вкусном питании и своём отношении к нему.

**Конспект**

**По основам здорового образа жизни**

**«Кто живет в молочной стране?»**

**Программное содержание:**

Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов; учить детей осознанно относиться к своему питанию, уметь противостоять телевизионной рекламе, часто предлагающей не самые полезные для здоровья продукты;

Продолжать формирование у детей представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни;

Развивать зрительную память и мышление детей; развивать разговорную речь детей, расширять словарный запас.

**Словарная работа:** Йогурт, кальций, взбивать, вишневый, черничный, абрикосовый.

**Предварительная работа:** Знакомство детей с молочными продуктами. Загадывание загадок о молочных продуктах. Экскурсия на кухню, в магазин.

**Материал:** «молочные продукты» для кукольного театра: кефир, молоко, йогурт. Карточки с изображением молочных продуктов для дидактической игры, плакат с изображением полезной и вредной пищей. Сигнальные карточки для игры, мяч. Банка с соком.

Для кукольного театра ширма.

Ход занятия.

         Дети входят в зал под музыку из мультфильма, становятся полукругом.

Восп. Ребята, сегодня у нас замечательный и долгожданный гость. А какой вы сейчас узнаете!

Выгнул спину он дугой,

Замяукал, Кто такой?

Потянулся сладко – вот и вся зарядка.

Дети.  Кот Матроскин

К.М.  Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень спешил к вам в детский сад. А вы знаете кто я такой?

Дети.  Да!

К.М.  Раз вы меня узнали, значит вы все видели мультфильм про меня, и значит знаете, что я больше всего на свете люблю?

Дети. Молоко.

К.М. Верно! Я очень люблю молоко. А вы любите молоко? А молочные продукты? А вы знаете какие молочные продукты бывают?

        Сейчас я это проверю. Сейчас мы с вами поиграем в игру, Я бросаю мячик, а вы ловите и называете какой-либо молочный продукт. Затем бросаете мяч обратно. (Проводится игра «Назови молочный продукт».

После игры дети рассаживаются на стульчики.

Восп. Ребята, кто знает, а что можно приготовить из молока еще?

Ответы детей.

Восп. А где хранятся молочные продукты? А почему мы храним их в холодильнике? (ответы детей)

Восп. Правильно, от теплого воздуха молочные продукты скисают, и их нельзя употреблять в пищу.

Кукольный театр.

Вед. Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт.

(За ширмой появляются «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 усваиваюсь! – возразил Йогурт.

         - Я тоже легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всех болезней! Вот!

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

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

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

         - Как бы там ни было, все равно я, Молоко, являюсь основой для тебя, Йогурт, и для тебя, Кефир, и для творога, и для всех молочных продуктов.

         -  Да, тут не поспоришь! Действительно, ты, Молоко,- Король всех молочных продуктов,- сказал Йогурт.

В. 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!

Восп.  Как вы думаете, какой же продукт самый главный? (Молоко)

      А кто дает нам молоко? ( Молоко нам дает корова)

   Чем полезны молочные продукты? (В них много кальция)

А зачем нужен кальций для нашего организма? (Кальций нужен для укрепления костей и роста организма)

А как еще укрепляют организм? (Занимаются спортом, делают зарядку?)

Наши ребята каждое утро делают зарядку. А ты, Матроскин, делаешь зарядку по утрам?

К.М.   А я не умею.

Восп. Ребята, давайте все вместе научим Матроскина.

         Все дети встают.

 Мы с семьею рано встали                 шагают на месте

И зарядку делать стали.                      шагают на месте

Руки вверх, руки вниз                         поднимают и опускают руки

Влево, вправо повернись                    повороты влево - вправо

И друг другу улыбнись!                       Поворачиваются друг к другу

Руки медленно поднять,                     руки поднимают

Пальцы сжать, потом разжать          кисти рук сжимают и разжимают

Руки вниз и так стоять                          руки опустить

Наклонились вправо, влево               наклоны вправо - влево

И беремся вновь за дело.                    шагают на месте

Дети садятся на стульчики.

Восп.  Ребята, а давайте вспомним, молоко долго стоит в банке на столе. Что образуется на молоке? (Образуются сливки)

Восп.   А кто знает, как их используют? (ответы детей)

              А еще сливки взбивают миксером, получается вкусная масса, которой украшают торты, пирожные. Но много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а вы знаете, что много жирного есть вредно.

К.М. . Молодцы, ребята, все вы умеете и все вы знаете.

ВВосп. Да, Матроскин, дети у нас умные. А еще мы хотим почитать тебе стихи.

1. Белая водица

Всем нам пригодится

Из водицы белой

Все, что хочешь, делай:

Сливки, простоквашу,

Масло в нашу кашу,

Творожок на пирожок,

Кушай, Ванечка - дружок!

Ешь да пей, гостям налей,

И коту не пожалей.

1. Ест корова незабудки, не теряя ни минутки,

     Ест до вечера в овражке она желтые ромашки

     И вот этак, и вот так

    Ест корова красный мак,

    И дает нам молоко, всем полезное оно.

1. Как у нашего Мишутки

     Глазки, словно незабудки,

    золотистые кудряшки

  Словно во поле ромашки!

 Щечки, словно маков цвет –

 Не Мишутка, а букет!

Нет секрета, детвора,

Это все от молока!

1. Очень любим молоко,

детям нужно всем оно,

Молоко полезное,

Белое и нежное!

 5.Что корова нам дает:

И сметану, и кефир,

Сливки, ряженку и сыр,

Творог, масло, простоквашу.

1. Для здоровья нашего

Кормят всех нас кашею,

Манную на молоке,

Кашу очень любят все.

1. Мы кефир на полдник пьем,

Любим гречку с молоком:

В детской жизни молоко

Не заменит ни чего.

1. Чтобы каша была слаще,

Добавляют в нее масло,

Масло, хлеб – получим вот

В завтрак вкусный буттерброт.

1. Раньше пенки не любила,

Выливала молоко,

Как же дети я забыла,

Что полезное оно?

10.В группе нашей мальчика

Станут очень сильными,

Ну, а вы, подруженьки,

Будете красивыми!

1. Чтобы щечки заалели,

 Чтобы зубы не болели,

 Чтобы вырасти скорей,

Молока побольше пей.

(Дети садятся на стульчики)

К.М. Молодцы, ребята! Пейте, дети, молоко

  Будете здоровы, молоко коровье принесет здоровье.

(Дети садятся на стульчики)

Восп.   Ребята, я сейчас буду показывать карточки, а вы внимательно на них посмотрите и назовите, что на них изображено.

Как вы думаете эта еда полезная или вредная? Почему? (Ответы детей)

Эти вредные продукты рекламируют по телевизору, но их кушать не нужно – это принесет вред здоровью. Сейчас мы поиграем в игру «Вредная еда»

 (Проводится игра с сигнальными карточками)

Восп.  А сечас Зарина, Никита и Надя расскажут нам о вредных продуктах:

Обопьешься Пепси – Колой,

Не дойдешь, дружок, до школы.

Не помогут и уколы.

Будешь сникерсом питаться –

Можешь без зубов остаться.

Будешь часто есть ход-доги

Через год протянешь ноги! Запомните, ребята, что питаться необходимо правильно, тогда вы будете здоровы!

Чтоб здоровье сохранить

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно питаться.

Ну – ка, дети, подскажите,

Разобраться помогите.

Я начну, а вы кончайте

Хором, дружно отвечайте:

Солнце, воздух и вода…. (наши лучшие друзья)

Все мы утром по порядку дружно… (делаем зарядку)

От простуды и ангины нас спасают… (витамины)

Творог, молоко и фрукты – всем…  (полезные продукты)

Восп. Ребята, на столе лежат карточки, на которых изображены полезные и вредные продукты. Я вам предлагаю пройти к столу, взять карточку и раскрасить полезные продукты, а вредные просто зачеркнуть.

(Дети работают за столом.) Вопросы к детям: Какие полезные продукты ты закрасил? А какие вредные зачеркнул? Почему? (ответы детей)

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

   А давайте мы эти карточки подарим Матроскину. Пусть он помнит что не все продукты полезные.

К.М. Спасибо большое за подарок! Какие умные дети. Я тоже приготовил для вас подарок.

Я принес вам витамины, они находятся в этой банке. Как вы думаете, что это»?  (Это сок)

В.  Спасибо тебе, Матроскин, за угощение.

Наше занятие подошло к концу. Давайте вспомним чем сегодня мы занимались на занятии. (Ответы детей)

Какие продукты полезные?

Какие вредные? Почему?

Запомните, ребята, чтобы быть здоровыми надо правильно питаться, физкультурой заниматься.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (для всех возрастных групп, по выбору воспитателей групп)

**Дидактические игры**

**Дидактическая игра «Разложи овощи и фрукты в корзины»**

**Игра «Продолжи ряд слов!»**

Помидор, огурец, морковь ... — это (овощи)

Яблоки, груши, апельсины... — это ...

Клубника, земляника, малина... — это ...

Опята, лисички, подберезовики... — это...

Пшено, рис, гречка... — это ...

Сметана, творог, кефир... — это...

Мясорубка, пылесос, кофемолка... — это...

Вафли, печенье, конфеты... — это...

(соревнуются мальчики и девочки)

Вот и подошло к концу наше путешествие. Я надеюсь, что оно вам очень понравилось. Я думаю, что теперь ты Буратино, и вы ребята знаете, что такое правильное питание и где живут витамины, а также - как сохранить и укрепить свое здоровье

**Игра «Купи правильные продукты для каши»**

На витрине магазина продукты, необходимо выбрать то, что нужно для приготовления каши. (Ребёнок выбирает, другие, оценивают, всё ли он купил).

Молодцы! Справились с заданием. Можно варить кашу. Встали. Сделали круг. Это горшок. Молоком будет – Даша, Солью – Дима, Сахаром – Валерия, а крупой Саша. Как только услышите название своего продукта, выходите во внутрь круга.

Раз, два, три

Кашу нашу горшок вари!

А знаете ли вы как кашу сделать вкуснее?

Дети предлагают варианты: добавить масло, варенье, орехи, изюм, клубнику и т.д.

**Игра «Аналогии».**

Ложка — кушать, а нож — ... (резать); пироги — печь, а суп… Лицо — умывать, а зубы… Магазин — продукты, а аптека — ... Книга — бумага, а холодильник … Апельсин — фрукт, а огурец… Грибы — лес, а пшеница… Мебель — диван, а посуда… Дом — строитель, а хлеб … Вода — жажда, а пища … Корова — молоко, а курица … Ячмень — перловка, а просо … Стакан — чай, а тарелка … Хлеб — мука, а мороженое …

**Дидактические игры.**

**Карточки «Что лишнее».**

*Цели и задачи:* Развивать умение детей различать в предметах одинаковое и разное. Развивать внимательность, умение обобщать. Развивать связную речь.

Имеются игровые поля с изображением продуктов питания, необходимых для приготовления различных блюд. На каждой карточке один лишний предмет.

*Игра:*Предложить детям внимательно посмотреть на карточки и определить, что на этих карточках лишнее, объяснить почему.

***Словесная игра «Варим компот»***

*Цели и задачи:*Развитие внимания, активизировать употребление прилагательных, расширение словаря.

*Ведущий говорит:*

Сегодня мы будем варить компот, я буду называть ягоды и фрукты, а вы мне скажете, какой компот из них получится.

*Например:*

Клубника – клубничный, малина – малиновый, ежевика – ежевичный, яблоко – яблочный, груша – грушевый.

*Примечание:*так же можно играть и в другие словесные игры: Варим суп, делаем салат, печём пирог и т.д.

**Словесная игра «Ждём гостей»**

*Цели и задачи:*Развитие внимания, закрепление названий посуды, расширение словаря.

*Ведущий говорит:*

Сегодня к нам придут гости. Давайте накроем праздничный стол.  Я буду называть вам угощение или продукты, а вы мне скажете, куда нужно это положить.

*Например:*

Сахар – в сахарницу, конфеты – в конфетницу, масло – в маслёнку, хлеб – в хлебницу, фрукты – в вазу и т.д.

***Сюжетно ролевая игра «Столовая (Кафе)»***

Задачи:Развивать у детей интерес и уважение к профессии повара. Воспитывать внимательное отношение к посетителям, культуру общения.

*Роли: повар, повар-кондитер, посудомойщик, официант, посетители столовой.*

*Игровые действия:*

Повар «готовит блюда» (накладывает  на тарелочки игровые предметы), «наливает» напитки в чашечки, передаёт официантам.

Посетители приходят в столовую, внимательно рассматривают меню, спрашивают у повара (или официанта), что входит в состав блюд и делают заказ.

Официанты сервируют столы, предлагают меню.

Посетители кушают, выражают своё мнение по поводу блюд, вежливо общаются. Просят у официанта принести счёт и оплачивают его. Официант протирает столы после ухода посетителей.

Посуд мойщица моет посуду, вытирает её салфеткой и складывает на место.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 (работа с родителями)

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«О правильном питании»**

 Основа здоровья человека, а значит и продолжительность жизни в большинстве случаев закладывается в детском возрасте. А так как пища обеспечивает организм ребенка веществами, необходимыми для обмена и энергетических затрат, строительных целей и защитных энергетических затрат, строительных целей и защитных механизмов, правильное питание можно считать основным звеном его здоровья

         Организм ребенка раннего и дошкольного возраста отличается усиленным ростом, формированием и становлением всех органов и систем, в первую очередь костей, мышц, внутренних органов, центральной нервной системы, что связано с активным течением обменных процессов и требует относительно большего поступления пищевых веществ, особенно белков, минеральных солей, витаминов, микроэлементов.

         В основу современных рекомендаций правильного питания положена концепция рационального питания. Её суть состоит в том, что энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энергозатрат организма: человек должен получать необходимые белки, жиры и углеводы не только в достаточном количестве, но и в правильном (оптимальном) соотношении 1:1:4.

**БЕЛКИ** являются основным пластическим материалом. Недостаточное поступление белка с пищей (мясо, молоко, рыба, яйца, бобы) сопровождается истощением, ослаблением защитных сил организма. Избыточное -  приводит к нарушению обмена веществ.

**ЖИРЫ-**основной источник энергии. Они играют важную роль в создании нормального иммунитета, являются носителям жирорастворимых витаминов и тем способствуют их усвоению. Лучше других организмом ребенка усваивается жир молока и молочных продуктов. Плохо усваиваются тугоплавкие жиры (бараний, говяжий).

У**ГЛЕВОДЫ**– также источник энергии благодаря легкому и быстрому распаду в организме. Они принимают участие в обмене веществ, способствуют полному окислению жиров («жиры сгорают в пламени углеводов»). Углеводы содержаться в продуктах растительного происхождения (сахар, овощи, фрукты, злаки, бобовые) и в молоке.

         Минеральные соли и витамины необходимы для формирования тканей (костей, зубов), для поддержания нормальной возбудимости нервных и мышечных волокон, кислотно - щелочного баланса в организме.

         Поскольку растущему организму ребенка требуется много различных химических элементов, витаминов, питание должно быть максимально - разнообразным, так как ни один из продуктов не имеет в своем составе всех необходимых веществ.

         При составлении рациона питания детей дошкольного возраста следует учитывать особенности их развития. Большое значение в рациональном питании имеет характер приготовления блюд. Закуски, приправы соусы не должны быть слишком острыми. Овощи для салатов следует нарезатьмелко, заправлять растительным маслом или сметаной с добавлением зелени петрушки, укропа и измельченного чеснока.

         Питание ребенка должно быть разнообразным, с применением различных продуктов и способов кулинарной обработки (рулеты, бефстроганы, гуляши, пудинги, запеканки и т.д.) Температура подаваемых блюд не должна быть слишком высокой или низкой.

         Существуют и другие теории питания. Так, в настоящее время получила распространение концепция адекватного питания, предложенная академиком А.М.Уголевым. Основное отличие этой теории – технология приготовления пищи: исключается жарка, запекание, тушение, предпочтение отдается фруктово - овощным смесям, замене кондитерских изделий овощными лепешками и т.д.

         Однако, определяя принципы питания для своего ребенка, надо помнить, что оно должно быть не избыточным, а разнообразным, с достаточным количеством витаминов.

 Есть с аппетитом - значит есть охотно, с удовольствием. Аппетит определяется уровнем возбуждения пищевого центра: при высокой степени возбуждения появляется чувство голода, при заторможенности - чувство сытости.

Угнетение аппетита может быть вызвано разными причинами. Одна из них, особенно в летнее время - чувство жажды. Нередко дети просят пить непосредственно перед едой или во время еды. В таких случаях несколько глотков воды будут способствовать выделению желудочного сока и повысят аппетит. Для нормального усвоения пища не должна быть сухой, иначе она вызовет чрезмерный отток жидкости из тканей и крови в тонкий кишечник, что также сопровождается угнетением аппетита. Беспорядочное потребление печенья, сладостей, фруктов, овощей и ягод в промежутках между регулярными приемами может быть причиной пониженного аппетита в результате нарушения нормального ритма пищевой секреции

Важное значение имеет и регулярность приема пищи в соответствующих условиях: появляется цепь условных рефлексов на время, на обстановку, определенный    вид деятельности, связанный с подготовкой к еде (формируется     пищевой стереотип), который обуславливает выделение пищеварительного сока еще до начала еды

При организации приема пищи весьма важно создать сосредоточение ребенка на процессе еды. Различные отвлекающие внимание факторы (громкая музыка, разговоры) оказывают тормозящее влияние на аппетит, вплоть до отказа от еды.

Можно воспользоваться и старинным русским рецептом. Как только утром малыш проснулся дайте ему тертое яблоко, лучше без кожуры, а завтраком кормите через 30-40 мин. Небольшое яблоко- целое или половинку можно давать за полчаса до каждого кормления или после еды. Съеденные перед едой яблоки способствуют лучшему выделению желудочного сока, а после еды увеличивают выделение желчи, необходимой для переваривания пищи. Сходным действием обладают клюква и брусника. Их можно давать в любом виде - свежими или в виде морса. Для улучшения аппетита можно давать настой из трав: кукурузного рыльца и бессмертника.  (Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин в водяной бане, процедить и давать ребенку за 20-30 мин. до еды).

**Родительское собрание по теме «Организация рационального питания в детском саду и дома»**

Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

Предварительная работа: собрать необходимую информацию по теме собрания, оформить и распечатать памятки для родителей, провести анкетирование, изготовление стенгазеты«Полезное-вредное», участие родителей в конкурсе «наше любимое семейное блюдо».

Участники: родители, воспитатели.

Ход мероприятия:

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвящённом проблеме детского питания. Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые, «он есть то, что он ест». Но прежде чем мы начнём, давайте поздороваемся друг с другом. (Родители здороваются с соседями справа и слева).

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» – «здоровья желаю».

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопрос: «Правильно ли вы питаетесь?»,«Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильногопитания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

Правильное питание – основной фактор в предупреждении и лечении многих заболеваний. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, закладывает основы культуры поведения.

Дети в большинстве находятся в дошкольных учреждениях 10,5 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно этими учреждениями. Поэтому от того, насколько правильноорганизовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Питание в ДОУ проводится в соответствии с СанПиН. В детском саду организовано 4-х разовое питание: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотнённый ужин. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса, овощей, фруктов. Дети, посещающие ДОУ, основную часть суточного рациона питания (не менее 75%) получают здесь. Поэтому организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ - максимальное разнообразие пищевых рационов.

Вопрос:

Нужно ли спрашивать ребёнка, что приготовить ему, например, на завтрак? (Да, мы даём понять ребёнку, что в делах, его касающихся, он сам имеет право выбора. Он принимает решения, которые определяют его повседневную жизнь. Из поведения родителей он должен сделать именно этот чёткий вывод.)

Вопрос: Обращаете ли вы внимание на меню детского сада?

Домашний рацион питания “ организованного” ребенка должен дополнять, а не заменятьрацион детского сада. С этой целью в каждой группе вывешивается ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

**Беседа с родителями о том, как дети кушают в детском саду.**

Утром перед отправлением ребенка в детский сад постарайтесь не кормить его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильное кормление продолжается!

Вопрос: Что делать, если ребёнок плохо и медленно ест? (Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребёнок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им.)

Аппетит детей. Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки.

Вопрос: Каковы нормы потребления детьми основных продуктов? (ответы).

(Мясо-65-71 г. (ежедневно, рыба-35-37 г (2 раза в неделю, молоко, кефир-370-428 г (ежедневно, творог-24-38 г (2 раза в неделю, яйца-15-18 (через день, сахар-25-35 г (ежедневно, масло сливочное-21-21 г (ежедневно, масло растительное-7-8 г, хлеб (пшеничный, ржаной) - 112 г в день.

Порции еды не должны быть большими, иначе у детей будет растягиваться желудок сформируется привычка к перееданию. Не наливайте напитки в слишком большие чашки (суп-150 г, омлет-60 г, мясо-60 г, каша-150-200 г, рыба-130 г, печенье-13 г, овощной гарнир-130 г, булочки-25 г, сок-150 г, компот-150 г, фрукты-150 г.

Разборчивость в еде - не наследственная черта, не говорите при ребёнке о том, что вам не нравится, и наоборот, подчеркните полезность пищи и свои приятные вкусовые ощущения.

Регулярно следите за массой тела детей. Есть дети, которые страдают избытком веса. Не допускайте ожирения. Вовремя принимайте жиры. На ужин вначале давайте салаты из сырых овощей. Если ребёнок ест быстро, он съест больше, исключать сладости, ограничить соль, больше движений, удалять жир с бульона, исключить виноград, изюм, бананы, все сладкие напитки.

Не стоит часто давать ребёнку блины, пироги, пирожные, печенье. Эти продукты чересчур калорийны и в тоже время в них почти нет витаминов, мало белков, микроэлементов.

Не давайте детям рыбные продукты дальневосточные из-за аварии на атомной станции в Японии.

Вопрос: Можно ли давать детям чипсы, сухарики, всевозможные сладости с огромным содержанием пищевых добавок? (ответы).

Откажитесь от фаст-фуда! Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и сухарики, всевозможные сладости вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Старайтесь исключить эту пищу из рациона питания детей. Пища, содержащая пищевые добавки, красители, способствует развитию у детей пищевой аллергии, атопического дерматита. Пища должна быть безопасной.

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Не стоит часто давать кисели из-за высокого содержания углеводов и низкой питательной ценности лучше не давать. Следует воздержаться от газированных напитков, т. к. в стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

Обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

Пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

Вопрос: Соблюдаете ли Вы режим дня?

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, – это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов на обед, 15 процентов на полдник и 20 процентов на ужин.

Правилах столового этикета. Вопрос: Что такое этикет? Это установленный порядок поведения, форм обхождения.

С раннего возраста необходимо детям давать знания о столовом этикете. Как вы думаете какие? (ответы).

Надо приучать детей:

* Участвовать в сервировке и уборке стола;
* Перед едой тщательно мыть руки;
* Жевать пищу с закрытым ртом;
* Есть самостоятельно;
* Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
* Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
* Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Рефлексия.

Анкета для родителей «Питание в семье».

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
2. Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов?
3. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?
4. Как вы выбираете продукты?
5. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?
6. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?
7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?
8. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
9. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
10. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
11. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?
12. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

Приложение № 1.

Памятка1: Пять правил правильного питания.

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

**Анкета для родителей по питанию детей в детском саду**

**«Здоровое питание – здоровый ребёнок»**

Ф.И.О. родителя………………………………………………………..

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей дошкольного

возраста?..................................................................................................

2.Удовлетворяет ли Вас, в целом, питание ребенка в детском саду?

* да
* нет

1. Интересуетесь ли Вы информацией о питании в ДОУ (меню,

вопросы)?

* да
* нет

1. Назовите любимое первое блюдо вашего ребенка

* щи
* борщ
* суп (гороховый, рисовый, с лапшой, с сыром)
* рассольник
* харчо

1. Назовите любимое второе блюдо вашего ребенка

* творожная запеканка
* мясная запеканка
* жаркое по - домашнему
* плов с курицей
* котлета
* другое

1. Любит ли ваш ребенок молочные продукты?

* да
* нет

1. Любит ли ваш ребенок фрукты?

* да
* нет

1. Как относится ваш ребенок к красивому оформлению блюда?

Практикуете ли Вы оригинальное оформление блюд дома?

* Да
* Нет

1. Какие блюда и напитки из меню детского сада Вы готовите дома?

* рассольник ленинградский
* харчо
* омлет
* азу с картофелем
* кофейный напиток
* кисель
* другое

1. Что не любит есть ваш ребенок? (каши, рыба, котлеты, печень,

капуста, творожные запеканки, салаты из свежих овощей, кисель, напиток из

шиповника, другое ……………………………………………………………..)

1. Соблюдаете ли в питании детей учет сезонности (свежие овощи,

фрукты, соки…)?

* да
* нет

1. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и

в выходные дни?..........................................................................

1. Ужинает ли ваш ребенок

перед сном, за 1 час до сна, за 2 часа до сна, не ужинает

(нужное подчеркнуть).

1. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)

Каши (да, нет);

яйца (да, нет);

молочную пищу (да, нет);

сладости (да, нет);

жирную и жареную пищу (да, нет).

1. Употребляет ли регулярно ваш ребенок:

молоко, кефир, йогурт (да, нет).

1. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый

день?.........................................................................................................

1. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок:

соки,

газированную воду,

кофе,

компот,

настой из трав,

минеральную воду,

чай? (нужное подчеркнуть).

1. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок,

разнообразна и полезна для здоровья?.................................................

19.Ваши пожелания и предложения по организации питания в дошкольном учреждении

**«Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников»**

Чем мы **питаемся**? Что такое пища? Это чаще всего, то, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли мы и наши дети. Но важно вовремя обратиться к рациональному **правильному питанию**. Именно наш пример ляжет в основу будущей культуры **питания ребенка**. И мы сформируем его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от чего будет зависеть его будущее здоровье. Важно **правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания**:

7 великих и обязательных не:

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет **правильно – так**, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Чтобы соблюдать эти **правила необходимо помнить**, что **питание** для ребёнка – это источник энергии, а **правильное**, качественное отношении к **питанию** - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета. Недостаточное, или избыточное **питание** ведёт к возникновению дистрофических состояний (ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты **питания в дошкольном** возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Для обеспечения **правильного питания** необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для **правильной** переработки этих пищевых веществ;

в) рациональный режим **питания**: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Детям **дошкольного** возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование индивидуальных и интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной и психологической сферы.

Основным принципом **питания дошкольников** должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. И только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона ребёнка этих продуктов или избыточное употребление каких-либо из них приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Для рационального **питания дошкольников необходимо правильно подобрать продукты**, но это не главное условие. Повара должны стремится к тому, чтобы готовые блюда были не просто вкусными, а младший **воспитатель** должен разложить их так, чтобы выглядели красивыми, вкусными, ароматными.

Режим **питания**, должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа, но не следует забывать, что частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация **питания** в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Первый прием пищи – завтрак, должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 300г, включая напитки и получает его ребёнок через 30 минут после ночного сна.

В рационе завтрака должна быть молочная каша, сыр и сливочное масло.

Между завтраком и обедом (ребенок должен получать свежие соки или фрукты.

Обед составляет 35% дневного рациона, куда входят: супы, салаты, гарнир, рыба, и мясные продукты, зерновой хлебец, компот из сухофруктов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переедал, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

Полдник: кефир, йогурт, творожная запеканка, молочные супы.

Сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин желателен не позже, чем за 1,5 часа до сна: картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, сладкий чай.

Гармоничный рост, физическое и нервно-психическое развитие, устойчивость к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды, невозможно без здорового **правильного питания**. Кроме того, **правильно организованное питание** формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**.

Поэтому при организации **питания детей дошкольного** возраста необходимо учитывать, чтобы продукты были калорийны, и их рацион содержал необходимое количество **питательных веществ**: белки, жиры, углеводы.

Роль **питания** в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры **питания** и снижение его качества, как в семье, так и в детских коллективах.

Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы **питание** вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в детском саду. С этой целью информационные стенды знакомят **родителей с ежедневным меню**.

Из этого следует, что для здоровья ребёнка необходимо организовать **правильное питание и использовать 5 правил правильной еды**:

**Правило 1**. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2**. детей. Настроение во время еды должно быть хорошим.

**Правило 3**. Ребенок имеет **право** на свои собственные привычки, вкусы.

**Правило 4**. Ребенок имеет **право** знать о своём здоровье.

**Правило 5**. Нет плохих продуктов, есть плохие повара.

Нужно стремиться к тому, чтобы **питание** вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в детском саду.

**Памятки для родителей:**

**1.«**[**В каких продуктах "живут" Витамины**](https://melnikova-nikishina-ds13sp.edumsko.ru/articles/v_kakih_produktah_zhivut_vitaminy)**»**

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин B2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6— в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Построить идеальный рацион и выдержать идеальный режим питания очень сложно, но свести отрицательные моменты к минимуму вполне реально и в наших силах, тем более, что речь идет о здоровье наших детей.

**2.«ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА СОКОВ»**

***Научитесь их правильно готовить***

        Многие диетологи считают, что стакан выпитого натощак свежеприготовленного сока постоянно для поддержания витаминного баланса в организме. Но пить соки нужно с умом: не более чем через 10 минут после приготовления, небольшими глотками, а ещё' лучше через соломинку.

**Самыми полезными являются соки с мякотью**, т.к. в них содержится большая часть исходных продуктов. Помните, что в любом составе овощных соков свекольный сок не должен превышать одной трети. Овощи и фрукты нарезайте непосредственно перед приготовлением. Соки косточковых плодов не смешивайте с другими соками. К пресным добавляйте соки цитрусовых, кислых ягод и яблок.

**Сок редиса, лука, хрена принимайте только в малых количествах.**

**Свекольный сок**полезен при гипертонии, запорах. Он благоприятно воздействует на нервную систему.

**Картофельный**- нормализует работу кишечника, помогает при язве.

**Виноградный сок** улучшает работу сердца, хорошо влияет на водно-солевой обмен, полезен при заболеваниях почек, печени, лёгких.

**Сок тыквы** - отличное мочегонное и прекрасное антиаллергическое средство.

**Томатный сок** - стимулирует секрецию поджелудочный железы.

**Яблочный сок** улучшает работу кишечника и обмен веществ, лечит мочекаменную болезнь, снижает артериальное давление.

**Сок чеснока** понижает кровяное давление, стимулирует кровообращение, полезен при атеросклерозе.

**Морковный сок** регулирует углеводный обмен, улучшает зрение, повышает сопротивляемость организма заболеваниям.

**Консультация для родителей:**

**«Чем занять ребенка на кухне»**

**Ребенок на кухне.**

Малышей тянет на кухню с первых же самостоятельных шагов. Ведь именно здесь - масса блестящих и непонятных, и тем более притягательных предметов, здесь хранятся разные вкусности, достоинства которых ребенок уже успел оценить, здесь родители проводят значительную часть времени за какими-то таинственными занятиями. Как же, не отрываясь от дел, помочь ребенку освоить кухонные «премудрости»?

**Дети обожают возиться в воде.**Если у вас есть неограниченная счетчиком возможность лить теплую воду, позвольте ему поплескаться в раковине. Подставьте удобную устойчивую табуретку, защитите его одежду от брызг, а чтобы совместить полезное с приятным - дайте помыть какие-нибудь фрукты. Грязные овощи давать для мытья не стоит - на них слишком много патогенных микробов. Предложите ребенку рассказать о фрукте, который он моет: какой он по цвету, форме? Где растет этот фрукт? Можно попробовать посчитать фрукты: «Я мою первое яблоко, второе яблоко и т. д.». Можно еще предложить детям найти различия между яблоками, грушами и т. д. Все эти не хитрые игры позволят развивать у детей внимание, восприятие, мышление, расширяет его представления о себе и окружающем мире.

Многие дети обожают подавать маме картофель для чистки. Не стоит так уж решительно запрещать ребенку это. Нужно только объяснить ему, что овощи пачкают руки, их не следует брать в рот, а после обязательно вымыть руки с мылом. А заодно можно предложить детям рассказать, на что похожа картофелина? Пусть ваш ребенок, наряду с помощью маме, развивает свое воображение, это ему пригодится. В этом возрасте (или даже еще раньше) приучайте ребенка мыть руки до и после кухонной деятельности. Пусть учится намыливать ладошки, массировать кисти, смывать грязную воду и тщательно вытирать руки полотенцем. Заодно с чистотой рук, ваш ребенок получает самомассаж кистей рук, а это способствует развитию речи и логического мышления.

**Предложите ребенку накрыть на стол.**Начиная с 3-4 лет ребенок уже должен привыкать к культурному поглощению пищи. Вместе с привитием навыков культурного поведения за столом, ваш ребенок будет развивать у себя пространственную ориентацию и структурно-зрительный анализ.

**В этом возрасте дети с увлечением участвуют в приготовлении теста.**

И для развития воображения и творческого мышления такая домашняя работа просто клад! Предложите своему ребенку самостоятельно придать форму будущему печенью или булочке и увидите, что это будет произведение искусства!

Позвольте ребенку отмерять и считать «столовые ложки» различных ингредиентов, немного перемешивать жидкие и сыпучие вещества, держать миску, когда вы работаете миксером (если ребенок не пытается трогать руками работающий агрегат). Внимание! Держите все электроприборы, которыми вы пользуетесь на глазах ребенка, в недоступном месте. Вы даже представить себе не можете, как быстро дети схватывают последовательность приведения в действия даже весьма сложных механизмов. Если нет возможности каждый раз убирать на верхние полки всех кухонных помощников, снимайте с них силовые шнуры или включайте защиту от детей. Но, от помощи ребенка в работе с электроприборами есть и польза для ребенка: ребенок повышает познавательную активность, развивает точность движения рук, закрепляет навык счета и многое другое.

**Точно так же можно найти и плюсы в совместной уборке квартиры.**Здесь вообще полная свобода ведь опасных предметов почти нет. Зато есть возможность развивать внимание при работе с пылесосом (показать маме соринки, которые она пропустила, или развивать аналитическую деятельность при попытке разобрать одежду для стирки, можно дать ребенку возможность вытереть пыль с предметов, он заодно и закрепит знания предметов мебели, а значит расширит представления о себе и окружающем мире. Может быть вы позволите малышу протереть пол на кухне? Тогда, помимо физического развития, ваш ребенок научится ориентироваться в пространстве, планировать свою деятельность.

Ну и пусть вам придется немного переделать за своим ребенком, он ведь только учится! Главное не упустить то время, когда Ваше внимание - это то, что ждет ваш ребенок!

А если у вас все же выдалась свободная минутка, когда вы можете присесть и отдохнуть, дожидаясь закипания супа, то можно с ребенком и поиграть вот в какие игры:

**Золушка**

Насыпьте в миску макароны разного сорта (ракушки, спиральки, трубочки) и предложите малышу их рассортировать.

Посчитайте вместе с ребенком, сколько макарон каждого сорта было в миске.

Кроме того, макароны-трубочки можно нанизывать на шнурок, получатся бусы. Одновременно тренируется мелкая моторика.

**Таймер**

Почти на каждой кухне есть таймер (или микроволновка с таймером).

Каждый раз, устанавливая время на таймере, объявляйте вслух "1 минута", "5 минут". А когда таймер просигналит, еще раз напомните малышу о том, сколько времени прошло.

Регулярные занятия с таймером развивают чувство времени.

Кроме того, таймер можно использовать в качестве «звонка на переменку».

Например, вы занимаетесь приготовлением пищи, а ребенок просит вас почитать книжку. Поставьте таймер на несколько минут и объясните ребенку, что обязательно почитаете, когда для вас прозвенит «звонок на переменку». Не забудьте выполнить обещание!

**Юный дизайнер**

Предложите ребенку проявить фантазию, украшая ваши блюда.

Подготовьте зелень, маслины, ломтики овощей, орехи, варенье и другие «материалы». Из них можно сделать смешные рожицы, цветы, выложить мозаику на приготовленном блюде, и так далее.

**Настольный хоккей**

Поставьте на стол поднос или картонную коробку от конфет (это будет хоккейное поле, углы – ворота). Дайте ребенку горошину (мяч) и трубочку-соломинку от пакета с соком (клюшка).

Пусть малыш поиграет в хоккей, пока вы занимаетесь делами.

Эта «простая» игра тренирует ловкость и координацию движений.

**Настольный керлинг**

Положите на кухонный стол легко скользящий предмет (например, пластмассовую коробочку от маргарина или крышку от бутылки). На некотором расстоянии обозначьте границы мишени (например, поставьте по углам мишени чашки).

Щелчком толкните крышку так, чтобы она проскользила через стол и попала в область мишени, как в настоящем керлинге.

А теперь предложите малышу самостоятельно поиграть в эту игру.

**Боулинг**

Если позволяют размеры кухни, расставьте на полу несколько пустых пластмассовых бутылок.

Пусть малыш сбивает эти «кегли» маленьким мячиком.

**Лепка из теста**

Если вы замесили тесто, то сделайте и для вашего ребенка небольшой кусочек теста из 1, 5 чашек муки, 0, 5 столовой ложки соли, 0, 25 чашки воды (добавлять постепенно) и 0, 25 чашки растительного масла (добавлять постепенно, можете еще добавить немного краски.

Пусть ребенок вылепит из этого теста игрушки, еду для кукол, или просто помнет в своих ручках.

Такое тесто, упакованное в полиэтиленовый пакет, можно долго хранить в холодильнике.

**Картины солью**

Многие из вас, наверное, видели и восхищались янтарными картинами, выполненными калининградскими художниками. Подобное произведение искусства можно сделать, используя обычную поваренную соль крупного помола. Пока на плите варится обед, нарисуйте вместе с малышом на листе картона зимний пейзаж. Нанесите кисточкой на крыши домов и ветки деревьев толстым слоем клей (лучше ПВА) и сверху посыпьте солью. Когда клей высохнет, неприклеевшиеся остатки соли можно стряхнуть. С помощью такой техники можно сделать пляж, платье куклы Барби, украшенное бриллиантами, и так далее.

**Кот в мешке**

Подберите несколько небольших предметов разной формы (например, овощей, фруктов, или каких-то кухонных мелочей). Положите предметы в непрозрачный пакет. Засунув руки в пакет, ребенок должен ощупать предметы, по очереди назвать и вытащить их. Можно разнообразить игру. Взять два пакета, и в каждый положить одинаковые наборы предметов. Малыш сначала должен вынуть предмет из одного пакета, а затем на ощупь найти такой же в другом.

**Что пропало?**

Положите на кухонный стол три предмета (например, чашку, ложку, салфетку). Пусть ребенок посмотрит и назовет каждый предмет. Затем он должен закрыть глаза, а вы в это время уберите со стола один из предметов. Теперь пусть малыш откроет глаза и попробует определить, чего не хватает. Если очень просто, увеличьте количество предметов и убирайте не один, а два предмета.

**Соломинки**

Возьмите десять пластмассовых соломинок для коктейля, и бросьте на стол. Ребенок должен осторожно собрать их по одной штучке так, чтобы не сдвинуть лежащие рядом. Посчитайте вместе, сколько соломинок удалось собрать, а сколько осталось?

**Холодно-горячо**

Пусть малыш выйдет из кухни, а вы в это время спрячьте какой-нибудь вкусный сюрприз для него (например, маленький пакетик орешков или конфету). Позовите ребенка обратно, и предложите найти сюрприз, направляя его подсказками «холодно», «теплее», «горячо».

**Фокус**

Покажите малышу фокус. Налейте в чашку немного воды, затем накройте ее листочком бумаги. Прижимая бумагу рукой, переверните чашку вверх дном. Теперь, осторожно отведите руку. Вода не выливается! (Фокус

**Кораблики и подводные лодки**

Поставьте перед ребенком кастрюлю с водой. Дайте ему крышки от банок (это будут корабли, на них положите какие-нибудь мелкие предметы, например, фасолинки (это моряки). Пусть малыш поиграет с этими корабликами, пока вы будете готовить обед. Предложите ребенку несколько разных предметов, и пусть он отгадает, какие из них будут плавать в воде, а какие нет? Потом, разумеется, надо проверить на практике.

**Из пустого в порожнее**

Дети любят играть с водой, переливать ее из одного сосуда в другой. Если не боитесь луж, дайте своему малышу небьющиеся стаканчики, бутылочки, баночки. Пусть наливает в них воду, сидя на полу над тазиком, или стоя на стуле возле раковины.

**Загадки**

Загадайте ребенку загадки про овощи, фрукты, и другие продукты. Например, «Он зеленый, с пупырышками». Если малыш затрудняется, продолжите «Я его положила в салат». До тех пор, пока он не отгадает. Можете предложить логические загадки. Например, «Назови фрукт и овощ одинакового цвета» (апельсин и морковка, «Ею можно есть мясо, но нельзя есть суп» (вилка).

Играя с ребенком, таким образом, вы не только приучаете его к труду, развиваете его психическую деятельность, но и даете ему самое необходимое – элементарное общение, душевное тепло и сердечность.

Недостаточное проявление родительской ласки и любви постепенно превращают малыша в замкнутого «буку».

**Приложение 4**

**Беседы в детском саду о пользе продуктов**

**Беседа о пользе каши**.

Цель: сформировать у детей представление о **пользе каши**(**манной и пшенной**)

Ход беседы:

Воспитатель: дети к нам в гости пришла кукла Маша. Угадайте, какое любимое блюдо на завтрак у Маши?

Дети: каша

Воспитатель: конечно же, каша, а какие **каши вы любите**, дети? (ответы детей)

Воспитатель: какая каша сегодня на завтрак? (ответы детей)

Воспитатель: Как вы думаете, почему о 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. 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 волоском 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 солнышко помогали им расти. На каждом ростке появился колосок с маленькими зернышками. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтел, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Воспитатель: Дети, сейчас я вам расскажу о **пользе пшенной каши**. В ней содержаться элементы, которые способны укрепить ткани, помогают формированию костей и зубов, способствуют нормальному обмену веществ.

Ах, как много разных дел!

Вот кампотик закипел.

А теперь для куклы Маши,

Мы наварим сладкой **каши**.

**Манная** крупа готовиться из очищенных зерен **пшеницы**, она очень легко переваривается.

Умница, Машенька, ешь кашу сладенькую, вкусную, пушистую

Мягкую, душистую.

**Беседа о пользе яиц для организма**.

Цель: сформировать у детей представление о **пользе яиц для организма**.

Ход беседы:

Воспитатель: дети к нам в гости пришел петушок – золотой гребешок. Он решил послушать сказку о курочке. Какая это сказка? (ответы детей) что снесла курочка? (яичко)

Воспитатель: давайте поговорим с вами о **пользе яиц**!

Яйца – действительно чудесный продукт! В них содержится кладезь витаминов и минералов (А,Д, Е, которые улучшают зрение, укрепляют костную ткань и зубы, повышает здоровье и обеспечивают защиту от ряда заболеваний.

**Беседа о пользе мяса курицы**.

Цель: сформировать у детей представление о **пользе куриного мяса**.

Ход беседы:

Воспитатель: дети к нам в гости пожаловала лиса, всему лесу краса. А какая она? (ответы детей)

Действительно, она хитрая. Какие сказки вы знаете про хитрую лису? (ответы детей). А в сказке «Кот, петух и лиса» кого унесла она за темные леса, за высокие горы, в темные норы? (ответы детей)

Правильно, дети, петуха.

Мясо из курицы содержит витамин А, который улучшает зрение. Умеренное употребление куриного мяса улучшает память. Полезные свойства этого продукта обеспечивают здоровье кожи, помогут повысить прочность мышц и костей.

**Беседа о полезных свойствах гороха для организма.**

Цель: сформировать у детей представление о **пользе гороха**.

Ход беседы:

Воспитатель: Дом зеленый тесноват:

Узкий длинный гладкий

В доме рядышком сидят

Круглые ребятки.

Осенью пришла беда –

Треснул домик гладкий,

Поскакали кто куда

Круглые ребятки (горох)

Воспитатель: это горох, молодцы ребята. Летом он у вас растет на грядках. Вы его любите. ОН очень сладкий, вкусный и полезный.

Молодой зеленый горошек способен выводить глист из пищеварительного тракта, положительно влияет на работу сердца, помогает убрать отечность.

Горох и блюда из гороха нужно обязательно вводить в рацион детей, им особенно нужны витамины и микроэлементы для успешного роста и развития.

**Беседа** о полезных свойствах супов.

Цель: сформировать у детей представление о **пользе супов**.

Ход беседы:

Воспитатель: дети, а обед с какого блюда начинаем.

Дети: с супа.

Воспитатель: из чего состоит суп? (ответы детей)

Воспитатель: правильно, дети. В суп входит большое количество разных овощей: картофель, капуста, морковка, лук, горох, зелень. Все они содержат много витаминов и биологически активных веществ, необходимых для вашего организма.

Супы на курином и мясном бульоне очень питательны. Они помогают вашему организму вырабатывать энергию необходимую для активного образа жизни.

Супы достаточно сытны и вместе с этим легкие, быстро усваиваются организмом, улучшают пищеварение.

Куриные бульоны и супы из них полезны при простудных заболеваниях.

**Беседа о полезных свойствах сыра.**

Цель: сформировать у детей представление о **пользе сыра**.

Ход беседы:

Воспитатель: к нам в гости пришла мышка – норушка, пи-пи. Почувствовала она запах сыра.

Дети, а вы любите сыр?

А из чего получают сыр, вы знаете? (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, сыр получают путем свертывания молока (коровьего, козьего, овечьего). Существует много сортов сыра.

Сыр, для организма человека, является очень полезным продуктом. Он имеет в своем составе много витаминов, минеральных веществ, среди которых можно выделить кальций. Сыр способен предупредить кариес и поддерживать здоровье костно-мышечной системы, укрепляет зрение, улучшает вид волос, кожи и ногтей. Сыр очень полезен детям.

**Беседа о здоровом и правильном питании**

**«Как утолить жажду».**

**Цель:**

- дать детям первоначальные знания о здоровом и правильном питании;

- знакомить детей с особенностями жаркого климата и рассказать о том, как и чем

можно утолить жажду во время жары;

- формировать понятие о здоровом образе жизни.

**Ход беседы**

Воспитатель. Ребята, сейчас, летом, у нас стоит очень-очень тёплая погода. Как ещё можно назвать её?

Ответы детей. Жара!

Воспитатель. Правильно, жара! Летнее жаркое солнце нагревает воздух, асфальт, дома, транспорт, дорогу. Скажите, а как чувствует себя человек в это время?

Ответы детей. 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?

Ответы детей. Да!

Воспитатель. Поэтому, в жаркое время года надо пить больше жидкости. Ребята, скажите, что вам хочется пить в жаркое время, кроме воды?

Ответы детей. Компот, сок и другие напитки.

Воспитатель. Молодцы, правильно сказали. А из чего можно сварить компот или сделать сок?

Ответы детей. Из ягод и фруктов.

Воспитатель. Правильно. А из каких ягод и фруктов?

Ответы детей. Из яблок, слив, малины, клубники, апельсина, смородины.

Воспитатель. Молодцы, правильно! У нас в крае растут ещё и мандарины, инжир, абрикос, персики. Из этих фруктов тоже можно сделать вкусный сок.

Ребята, не только из фруктов и ягод можно сделать сок, но и из овощей тоже. Посмотрите на картинку и скажите, из каких же овощей можно сделать сок?

Ответы детей. Из помидоров, тыквы, моркови.

Воспитатель. Правильно. Соки из этих овощей тоже очень вкусные и полезные.

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!**

**Художественно-творческая деятельность**

Раскрашивание с элементами аппликации. «Стаканы с соком»

**Используемые материалы:**

- контурное изображение стаканов и тарелок;

- наклейки с изображением ягод, фруктов и овощей;

- краски;

- кисточки.

**Выполнение работы**

Дети по своему усмотрению выбирают наклейки с понравившимся изображением ягод, фруктов или овощей и наклеивают на тарелки

 Затем «наполняют» стакан соком из тех ягод, фруктов или овощей, которые они выбрали. Для этого они закрашиваю соответствующей краской внутреннюю часть стакана

 В конце дети комментируют свои работы

**Итог беседы. Вопросы детям:**

- хочется ли пить во время жары?

- нужно ли пить соки, компоты, воду в течение дня?

- из чего можно сделать сок?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО -ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Тема:«Волшебная капуста».

**Цель:** Познакомить с разнообразием видов капусты, ее полезными свойствами и значением в здоровом питании человека. Формирование представления детей о свойствах краснокочанной капусты.

**Образовательные:**

1.Закрепить и расширить знания о капусте, ее разновидностях и полезных свойствах .

2.познакомить со свойствами капусты (целебные и полезные)

3.Закрепить способы распознающего наблюдения: умение выявить свойства и качества предложенных материалов через проведение опытов.

4.Упражнять в умении анализировать результаты собственных экспериментов, делать выводы и фиксировать их на бумаге

1. Расширение кругозора детей в части элементарных представлений об окружающем мире

**Развивающие:**

1. Создать условия для самостоятельного поиска сведений об окружающем мире.

2 .Развивать мыслительную активность, умение наблюдать, анализировать, делать выводы.

1. Развивать интерес к экспериментированию с разным материалом.

4.Продолжать развивать  связную речь детей, раскрывать творческий потенциал, продолжать активизировать словарный запас.

**Воспитательные:**

1.Воспитывать желание проявлять настойчивость, целеустремленность, взаимопомощь.

 2.Воспитывать у детей отзывчивость; любовь, уважение к природе.

3.воспитывать уважительное отношение друг к другу

4.Воспитывать, желание сотрудничать, договариваться в ходе совместной деятельности.

**Предварительная работа:**

1. Беседы об овощах, их роли в жизни человека.
2. Использование дидактических игр об овощах: «Что где растет?», «Разрезные картинки», «Волшебные овощи» и др.
3. чтение художественной и познавательной литературы;
4. рассматривание иллюстраций разных видов капусты;
5. беседа;
6. рассказы из личного опыта;

**Интеграция** **образовательных областей**:

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

«Речевое развитие» , «Физическое развитие»,"Художественно эстетическое развитие".

**Материал для занятий.**

Прозрачные стаканы с соком краснокочанной капусты на каждого ребенка

Пластиковые емкости  с  мыльным раствором и стиральным порошком , соком лимона на каждого ребенка

пластиковые ложечки

фартуки и шапочки для опытов

лимонная  кислота ,пищевая сода, нашатырный спирт у воспитателя

капуста: белокочанная капуста, краснокочанная капуста, цветная капуста, брокколи, пекинская капуста.

**Методы и приемы:**

Организационный момент,художественное слово

Уточнения, опросы, игровые приемы

Опыты и эксперименты, как метод повышения познавательной активности.

ход НОД:

1.Организационный момент.

 (дети входят в группу)

Воспитатель: Ребята, к нам пришли гости. Давайте с ними поздороваемся.

Дети здороваются с гостями

 Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о вкусном и полезном продукте, который необходимы для нашего организма, овоще, который выращивают все огородники нашего города на своих дачах. Я вам загадаю загадки, а вы попробуйте отгадать, что это за овощ?

Голова - на ножке,

Зелены одёжки.

Сколько их - не сосчитать!

Может - десять, может - пять!

Нарастают густо!

Что это?..

Дети: Это капуста.

Одним из самых любимых овощей является капуста. Она очень полезна для употребления в пищу в любом виде.

Воспитатель: Девочки, а вы -то же мне что-то хотите рассказать про капусту?

Надя и Даша: Мы знаем частушки про капусту.

Воспитатель: Спойте нам пожалуйста.

Надя: Шире улица раздайся

            Я по улице иду

            И веселые частушки

           Про капусту пропою.

Яна: Положу-ка  я капусту

         Всю в корзинку поскорей

        Буду петь я ей частушки

       Чтобы было веселей.

Настя: Ах, подружки дорогие

           Дайте мне капусту

          Я все лето загорала

          В огороде пусто.

Катя: Шила платье из капусты

          Огурцом отделала

          Рассердилась платье съела

         Что же я наделала.

Полина: Я люблю капусту квасить

           От безделья не грущу

          Приходите ко мне в гости

         Всех капустой угощу.

Воспитатель: **Как вы думаете, почему раньше и сейчас люди так любят капусту?**

**Ответы детей.**

Правильно! Потому что она вкусная и полезная. В ней много минеральных солей, Сахаров, витаминов.  Больше всего полезных веществ содержится в кочерыжке. А вот каротин — витамин роста — находится во внешних зеленоватых листьях. Главный витамин – аскорбиновая кислота (витамин С) – сохраняется в квашеной капусте так же, как в живом кочане. Этот витамин бодрости усиливает в человеке работоспособность. Капуста улучшает аппетит, полезна при простудных заболеваниях, очищает организм. Оказывается, капуста еще и лечебная, листья, толченные, смешанные с яичным белком прикладывают к ожогам.

Воспитатель: А, какие виды капуст вы знаете?

Дети: белокочанная капуста, Краснокочанная капуста, Цветная капуста, Брокколи, Пекинская капуста.

Воспитатель рассматривает вместе с детьми разные виды капусты. Дети сравнивают по внешнему виду. (круглая, зеленая, большая, твердая, хрустящая, сочная – капуста,)

 Дети делятся своими наблюдениями

Воспитатель: Ребята как можно приготовить капусту?

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

 Воспитатель: Давайте поиграем. Вы должны вспомнить названия блюд, где используют при приготовлении капусту.

Игра «Назови блюда из капусты»

(дети передают друг другу муляж капусты и называют блюда из неё)

Пальчиковая гимнастика «Капуста».

Тук! Тук! Тук! Тук!                   Ритмичные удары ребром ладоши.

Раздается в доме стук.

 Мы капусту нарубили.            Ритмичные удары ребром ладоши.

Перетѐрли,                                 Хватательные движения обеими руками.

Посолили.                                  Указательный и средний пальцы трутся о большой

И набили плотно в кадку.         Шлепают ладонями по бедрам.

Все теперь у нас в порядке.      Отряхивают руки.

II часть:

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

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Она полезна для лечения гриппа, кашля, бронхита.

Воспитатель: Дети, оказывается, капуста обладает волшебными свойствами, но какими вы узнаете, когда мы  проведем опыты .Давайте мы с вами превратимся в ученых, и отправимся в лабораторию.

Воспитатель приглашает детей в лабораторию. Узнать волшебные свойства краснокочанной капусты. Предлагает детям одеть фартуки и шапочки для опытов.

Воспитатель: Но сначала повторим правила поведения в лаборатории:

- аккуратно обращаться с предметами;

- не брать в руки вещества,

- быть предельно аккуратным.

Воспитатель: Что вы видите на столе ( Стаканы с жидкостью.)

Дети: Ответы детей

Воспитатель:

Посчитайте, сколько стаканов?

Дети: Ответы детей

Воспитатель: Стаканы одинаковые?

Дети: Ответы детей

Воспитатель: Что находиться в стаканах? (фиолетовая жидкость.)

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Это отвар красной капусты, он фиолетового цвета

Воспитатель: А теперь давайте вместе с вами попробуем провести опыты.

В первый стакан с отваром красной капусты добавим мыльный раствор, во второй стиральный порошок, в третий лимонный сок. И расскажите, что у вас получилось? (Голубой — мыльный раствор. Зеленый — стиральный порошок)

Ответы детей.

Как вы думаете если я добавлю в стакан с отваром красной капусты воду, что произойдет? (Она станет светло-фиолетовая.)

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Теперь я добавлю в стакан с отваром красной капусты аммиачный раствор, что произойдет?

Посмотрите вода стала зеленой.

Воспитатель: Теперь я добавлю в стакан с отваром красной капусты лимонную кислоту. Какого цвета стала вода? (В стакане вода становится розовая)

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Теперь я добавлю в стакан с отваром красной капусты соду. Какого цвета стала вода? (В стакане вода становится синяя)

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете почему произошла такая реакция? (ответы детей)

Вещества, содержащиеся в капусте, способны изменить цвет в зависимости от среды, в которую они попадают. (Кислая, щелочная и нейтральная)

**IIIчасть - Заключительная.**

Воспитатель: Дети, где вы побывали? Почему краснокочанную капусту

называют волшебной?

(ответы детей)

А вам понравилось проводить опыты? (ответы детей).

- Вы действительно сегодня были дружные и веселые. А сейчас давайте попрощаемся с нашими гостями , скажем до свидания.

**Опытно–экспериментальная деятельность**

**«Чудеса» «Кока–колы»**

**Цель работы:**

Исследование вредного влияния “Кока-колы” на организм человека.

**Задачи исследования:**

наблюдать влияние “Кока-колы” на чайный налет;

проанализировать взаимодействие “Кока-колы” и ржавчины;

изучить действие “Кока-колы” на зубы;

исследовать совместимость “Кока-колы” с другими продуктами.

**Объект исследования:**

свойства “Кока-колы”.

**Предмет исследования:**

вредное влияние “Кока-колы” на организм человека.

**Историческая справка:**

Кока-колу придумали в Америке 8 мая 1886 года. Изобретателем “Кока-колы” был фармацевт Джон Стив Пембертон. А название для напитка придумал бухгалтер Пембертона. В напиток добавляли листья коки – растения, содержащего наркотические вещества.

Поэтому напиток был запатентован как лекарство от любых нервных расстройств и продавался только строго в аптеках.  
В конце 1890-х годов появился запрет на кокаин. И в кока-колу стали добавлять не свежие листья коки, а “выжатые”, кокаина в них уже не было. С тех пор “Кока-кола” начала быстро приобретать популярность и через 50 лет после ее изобретения стала для американцев самым популярным напитком. С 1988 года с приходом перестройки кока-кола стала покорять жителей России.

**Актуальность:**

В последнее время в связи с развитием генной инженерии, широкого использования консервантов, красителей и искусственных вкусовых добавок многие родители стали задумываться о пользе или вреде того или иного продукта для их детей. Детей же в свою очередь привлекают яркие вкусы, красочность упаковки и рекламная кампания данных продуктов. Поэтому возникает ситуация, когда дети не принимают доводы родителей, отказывающих им в покупке, так как это вредно для здоровья.

В результате опроса “Мой любимы напиток”, проводимого воспитателем и детьми в старшей и средней группах, выяснилось, что дети средней группы всем напиткам предпочитают “Кока-колу”, а дети старшей группы добавили, что любят “Колу” , но она, по словам родителей, вредна. На вопрос, в чем этот вред, дети затруднялись ответить или говорили словами родителей, что это “химия”.

По результатам опроса мы решили провести ряд экспериментов и точно установить, действительно ли “Кока-кола” вредна для организма.

**Гипотеза работы:**

“Кока-кола” не безопасна для здоровья.

**Методы исследования:**

наблюдение, эксперимент, беседа, интервьюирование.

**Время проведения исследования:**

исследование проводилось в течение недели.

**Этапы исследования:**

Опрос детей других групп, воспитателей и родителей на темы “Мой любимый напиток” и “ Знаете ли вы о вреде “Колы”.

Выдвижение гипотезы.

Непосредственное проведение опытов.

Наблюдение за взаимодействием “Кока-колы” с веществами и предметами.

Выводы.

**Материалы для проведения экспериментов:**

бутылки с “Кока-колой ” или “Пепси-колой”, прозрачные стаканчики, ржавые предметы, чашка со следами от чая, кусочек колбасы, 3 конфеты “Ментос” (лучше неглазированные), молочный зуб.

**Ход исследования**

В ноябре в ДОУ проводился конкурс “Любимое блюдо нашей семьи”. Дети вместе с родителями составляли мини-книжки с рецептами, фотографиями и рисунками кулинарных блюд. Они с удовольствием рассказывали в группе о своих любимых блюдах и описывали их. Постепенно беседа коснулась любимых напитков. В результате выяснилось, что большинство детей предпочитает “Кока-колу” и “Пепси”, хотя многим родители покупают эти напитки нечасто, потому что они вредны для здоровья. Сами дети не понимали, почему лимонад пить нельзя.

Было решено послать “журналистов” от группы к другим детям, чтобы они сделали репортаж о вкусовых предпочтениях воспитанников сада. Вооружившись микрофонами, юные репортеры пошли брать интервью у детей группы “Зайка”, воспитателей и младших воспитателей.

В результате опроса выяснилось, что дети средней группы также любят “Кока-колу”, но не знают о ее вреде. Все воспитатели знали, что “Кока-кола” плохо влияет на здоровье, но никто не смог доказать это.

Поэтому на следующий день был проведен ряд экспериментов:

Опыт 1.

У Жени выпал молочный зуб, и мы решили проверить, что будет, если положить его в “Кока-колу”. Дети взяли прозрачный стаканчик, налили туда “Кока-колу” и опустили зуб. На 2 день тот почернел, из чего дети сделали вывод, что в “Кока-коле” содержится много красителей, которые проникают даже в твердый зуб.

На 3 день на зубе появилась трещина, а на 4 день зуб распался на 2 половинки.

**Вывод: “Кока-кола” разрушает зубы. Красители лимонада очень стойкие и зубы от них темнеют.**

Опыт 2.

Для опыта разрезали кусочек колбасы на 2 половинки. Одну половинку положили в воду, другую – в “Колу”. На 2 день колбаса, помещенная в воду, не потеряла своего вида, а колбаса в “Коле” превратилась в кашицеобразное пюре.

**Вывод: “Кола” обладает разрушающими свойствами для мяса.**

Опыт 3.

Взяли 2 ржавых болтика. Один поместили в стакан с водой, другой – с лимонадом. На второй день болтик в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а болтик в “Коле”, наоборот, даже очистился от нее.

**Вывод:** **“Кока-кола” разъедает даже ржавчину!**

Опыт 4.

Была взята белая чашка со следами от чая. Обычной водой следы не отмывались. Дети налили в чашку лимонад и вышли на прогулку. После прогулки чашку прополоскали. Следы от чая пропали.

**Вывод: “Кока-кола” содержит вещества, разрушающие стойкие пятна.**

Опыт 5.

На прогулку взяли бутылку “Колы”, открыли ее и положили под крышку 3 драже “Ментос”. Затем резко открутили крышку. Лимонад высоким пенным фонтаном брызнул в разные стороны.

**Вывод: Нельзя запивать “Ментос” колой!**

Опыт 6.

В стакан налили лимонад и оставили его на неделю. Через неделю вода из “Колы” испарилась, а в стакане остался тягучий сироп.

**Вывод: в этом лимонаде очень много сахара.**

**ВЫВОД:**

**таким образом, проведя ряд опытов, мы увидели, что “Кока – кола” разрушает зубы и мясо, в ней много красителей. В “Кока – коле” есть такие вещества, которые разъедают ржавчину и налет от чая. Ее нельзя пить со всеми продуктами. А еще в “Кока-коле” очень много сахара, который вредит нашему организму. Значит, мы были правы: “КОКА-КОЛА” НЕ БЕЗОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**

**Познавательно-исследовательская деятельность "Вредная и полезная еда"**

Задачи:

1) формировать здоровье сберегающие компетенции: знание продуктов питания, которые приносят пользу, а какие наносят вред организму человека ; вале логические знания; знания о витаминах  и микроэлементах, необходимых для жизнедеятельности человека;              желание заботиться о своем организме; личную безопасность - посредством познавательно- исследовательской деятельности

 2) совершенствовать коммуникативные компетенции: владение различными способами взаимодействия с окружающими детьми; умение отвечать развернутыми предложениями; корректно вести диалог; владение разными видами речевой деятельности; умение делать выводы, четко их формулируя

3) формировать социокультурные компетенции: владение знаниями и опытом выполнения типичных и знакомых детям социальных ролей, умение имитировать действия в сфере трудовых отношений – посредством сюжетно - ролевой игры «Магазин»

4) закреплять знания об основных цветах, и комбинировании их для получения новых- посредством исследовательской деятельности

5) закреплять знания о разных вкусовых ощущениях-  посредством познавательно- исследовательской деятельности

   Воспитатель сообщает детям о том, что сегодня речь пойдет о полезных и вредных продуктах.

Далее воспитатель говорит, что нужно провести контрольную закупку продуктов в магазине. Дети (четверо человек) занимают места в игровой зоне «Магазин». Один из них принимает роль «продавца», остальные «тайных покупателей». Дети играют в сюжетно-ролевую игру «Магазин».

После этого воспитатель совместно с детьми рассматривает все «купленные товары» и дети рассказывают, какие продукты являются вредными, а какие полезны для нашего организма. Дети уточняют, какие витамины и микроэлементы содержатся в полезных продуктах:

- в морской капусте содержится йод

- в молочных продуктах – кальций

- в мясе (приготовленном в домашних условиях) очень много полезных веществ, но больше всего витамина  В

- в моркови и тыкве- витамин А и бета-каротин

- макароны содержат много витаминов, но основным является витамин В

- куриное мясо полезно, если его отварить или запечь в духовом шкафу и содержит оно витамин В

- капуста в квашеном виде содержит витамин С

-цитрусовые тоже имеют в своем составе витамин С

Далее воспитатель предлагает рассмотреть опытным путем, какие продукты вредят организму человека

 1 сенсорный тест

На столе стоит сильногазированный напиток Кока-кола, таз, освежающие конфеты Ментос. Воспитатель открывает бутылку с напитком и помещает туда конфету. происходит реакция и из бутылки «бьет» фонтан газированной воды.

Воспитатель задает вопрос, полезен ли данный напиток (дети однозначно отвечают «нет»). Далее воспитатель подводит детей к тому, что в их желудке тоже может произойти подобная реакция при одновременном употреблении такого напитка и мятной конфеты.

2 сенсорный тест

Для следующего эксперимента понадобятся разноцветные конфеты m&ms, плоская тарелка, обычная вода.

Воспитатель просит детей разложить конфеты по кругу в тарелке. Далее педагог наливает в центр тарелки воду так, чтобы покрыть дно. В это время проводится игра «Краски»:

Дети называют основные цвета, и цвета, которые получаются при смешивании нескольких основных

Основные: -красный, желтый, синий, белый, черный

Смешанные: зеленый (Синий + желтый)

                       Оранжевый (Красный+ желтый)

                       Розовый (Белый+ красный) ит.д.

Пока проводится игра, эксперимент с конфетами закончился. Дети видят, что в тарелке образовалась целая палитра. Воспитатель говорит, что узор в тарелке очень красив, но конфеты содержат очень много красителей. Дети делают вывод о вреде данного продукта.

Далее проводится работа за столами и связана она с нетрадиционным рисованием. Это тоже эксперимент со смешиванием красок – практическая часть.

В предварительной работе дети свечой рисуют контур звездочки на листе бумаги. Эти листы лежат на рабочих столах. В палитрах находятся краски основных цветов. Воспитатель предлагает, смешать любые две краски по выбору, чтобы получить новый цвет. Педагог напоминает правило: темную краску добавлять к светлым небольшим порциям. Затем предлагается сделать фон для звездочки. Дети закрашивают лист бумаги и видят, что «проявляется» звездочка, т.е. тот контур, который был нанесен свечой, остался не закрашенным.

3 сенсорный тест

Для следующего эксперимента понадобятся чипсы (желательно «Читос»), салфетки по количеству детей, также влажные салфетки

Детям предлагается в салфетку положить 1 чипсинку, закрыть ее в ладошке, смять салфетку, как следует помять. Затем дети раскрывают салфетку и видят, что на салфетке остались желтые масляные следы. Детей подводят к выводу о вреде продукта – много красителей и жира.

Разминка:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

После этого дети возвращаются к панно.

На подготовленном к следующему эксперименту столе находятся 4 стаканчика. К них помещены ватные палочки. В 1-м стаканчике палочки смочены лимонным соком. Во 2-м- соляным раствором, в третьем -сахарным сиропом, а в четвёртом - соком лука.

Воспитатель просит назвать основные вкусы: кислый, соленый, сладкий, горький

Затем воспитатель опрашивает детей на предмет того, какие органы помогают определить продукты. Дети отвечают, что глаза, нос, язык.

Для чистоты эксперимента дети не видят какой продукт будут пробовать, не чувствуют запах (прикрывают носовой проход указательным пальцем, а лишь будут дотрагиваться до разных частей языка ватными палочками, и пытаться определить один из 4 основных вкусов. Дети практическим путем определяют, что сладкий вкус можно ощутить кончиком языка, соленый- нижней боковой частью, кислый- верхней боковой частью, а горький- основанием языка, а в некоторых случаях всей поверхностью языка). Далее педагог сообщает, что наш организм устроен таким образом, что при опасности он защищается. С помощью языка мы можем определить испорченный продут или ядовитый. При попадании на язык горького вещества, организм срабатывает и начинают действовать все рецепторы языка.

Далее воспитатель на наглядном материале (большая модель языка и отдельные картинки лимона, соли, сахара и лука) определяет какими частями языка дети почувствовали вкусы.

После этого подводится итог. Дети наносят запрещенный знак (красный крест) на те продукты, с которыми проводился эксперимент (Кока-кола, конфеты, чипсы), при этом трое детей рассказывают стихи:

Чтоб сильным быть, ловким

Здоровым, веселым

Не стоит пить Колу,

Меринду и Спрайт.

Ешь яблоки, сливы,

Лимон, апельсины-

Во фруктах и в ягодах

Витаминов есть клад

Съела много m&ms я

Разболелся зуб, живот.

Привели меня к врачу-

Ну, а я в ответ молчу.

Выяснив потом причину.

Врач, прищурившись сказал,

Что вся вредная еда,

Как не нравится она,

Не приносит пользы детям

Ничем и никогда

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты-

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда-

Это вредная еда!

Дети делают вывод, что нельзя употреблять в пищу вредные продукты.

После этого детям раздаются угощения –петушки на палочке. Педагог говорит, что эта карамель безвредна для организма.

**Информационные источники:**

#### Литература:

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.

2. Антонов Ю.Е. Истоки социально-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник» //Медработник дошкольного образовательного учреждения №1 /2009

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

4. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007.

5. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века /под ред. Ю.Е. Антонова и др. М., 2003

**Интернет- ресурсы:**

<http://vospitateljam.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-v-dou>

<http://www.mircitaty.com/o_ede_pitanii.html>

<http://health-just4you.livejournal.com/35489.html>

<http://www.maam.ru/detskijsad/proekt-formirovanie-kultury-zdorovogo-pitanija-u-detei-doshkolnogo-vozrasta-roditelei-i-pedagogov-dou.html>

http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/14/konspekt-zanyatiya-v-gostyah-u-vitaminki