Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

«Детский сад №109»

**Тема: «Формирование представлений о правильном питании через восприятие художественной литературы у детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи»**

Выполнила:

воспитатель

Черныш Вера Николаевна

высшей квалификационной категории;

Адрес: 606019, Нижегородская область

г. Дзержинск ул. Пирогова21а

Тел:(8313)22-16-44

Эл. почта: [ds109\_dzr@mail.52gov.ru](mailto:ds109_dzr@mail.52gov.ru)

Эл.почта: Vera.Chernysh.1979@mail.ru

г. Дзержинск 2023г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Введение | 3 |
| 2.Система работы по реализации программы «Разговор о правильном питании» | 5 |
| 3.Основные этапы реализации программы | 8 |
| 4.Перспективный план | 10 |
| 5.Анализ эффективности | 15 |
| 6. Заключение | 17 |
| 3.Литература | 17 |
| 4.Приложения | 19 |

**1.Введение**

Здоровье детей в любом обществе является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания уже в детском возрасте. Известно, что дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения формируется тоже в дошкольном возрасте. Правильное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнерадостность, рост, вес и общее состояние здоровье малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Дети не могут самостоятельно оценить полезность того или иного продукта, а также сколько его можно употребить. Многие родители не способствуют формированию правильного рациона питания в семье. А это - залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Таким образом, возникшее противоречие, с одной стороны важность и необходимость ознакомления старших дошкольников с разнообразием продуктов и осознанный выбор из них полезных для сохранения и укрепления своего здоровья, и с другой – отсутствие целенаправленной, систематической работы.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья   подростков, молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации. Быть здоровым стало модно и престижно.

Поэтому необходимость в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни растает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. И задача педагогов найти такие средства формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни, которые бы позволили преодолеть сложившеюся проблему. Эта проблема имеет особую актуальность и нуждается в новых подходах.

Одним из таких средств может стать художественная литература.

Исследования А.М. Виноградовой, Л. Гурович, М. Лучич, М.М. Рубинштейна и др. доказали эффективность воздействия произведений художественной литературы на разные стороны личностного развития ребенка дошкольного возраста.

Вместе с тем имеется противоречие между имеющимся опытом применения художественной литературы в педагогической деятельности и необходимостью ее использования для решения задачи формирования представлений о правильном питании.

Во-первых, необходимо выбирать художественные произведения в соответствии с компонентами правильного питания.

Во-вторых, организовывать обобщающее обсуждение содержания художественных произведений с элементами игры-драматизации.

В-третьих, нужно использовать в процессе чтения наглядный материал, соответствующий содержанию читаемого.

Для детей старшего дошкольного возраста педагогами было спланировано чтение художественной литературы, направленное на приобщение детей к правильному питанию. Содержание нашей работы составляет процесс сохранения и укрепления здоровья детей посредством художественной литературы и интеграции с другими образовательными областями.

**2.Система работы по реализации программы «Разговор о правильном питании»**

**Целью** является организация, изучение и внедрение в практику лучших методик, которые помогают **формированию представлений о правильном питании через восприятие художественной литературы у детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи** и стимулировать их к здоровому образу жизни.

Для достижения цели осуществлялись следующие мероприятия:

**Ресурсное обеспечение:**

-подбор методической и художественной литературы;

-подбор наглядного материала (иллюстрации; фотографии; книги-энциклопедии; книга загадок; авторские сказки; русские народные сказки; детские журналы; портреты детских писателей);

- атрибуты к сюжетно-ролевым играм;

-дидактические игры;

-подбор презентаций по теме;

-выставка книг, рисунков; выставка творческих работ родителей и детей.

Технические средства обучения: магнитофон; ноутбук; мультимедийная установка.

Материал для творчества: бумага, фломастеры, цветные карандаши, гуашь, клей, ножницы.

Наша работа опирается на задачи, заложенные в комплексной образовательной программе дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет (Н.В.Нищева).

**Задачи:**

1. Расширять представления о важных и вредных факторах для здоровья (правильное питание).

2.Развивать предпочтение у детей к литературным произведениям.

Данную работу мы начали с вопроса детей, во время чтения цикла сказок «Будьте все здоровы» Метиловой Веры Петровны. Юлиана Л. спросила: «Как можно быть здоровой с книгой?». Затем последовали предположения детей: что в них картинки, которые показывают, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным, какие упражнения надо выполнять, чтобы не болеть и т.д.

Обсуждаем с детьми, где можно найти информацию о том, как книга помогает быть здоровым. Решили найти ответ в энциклопедиях, обратиться за помощью к родителям, попросили работников библиотеки организовать экскурсию, провести игру- путешествие.

В начале работы по данной теме нами была проведена педагогическая диагностика по методике Н.В.Верещагиной.

1.Имеет предпочтения в литературных произведениях.

2. Знает о важных и вредных факторах для здоровья – правильно питание.

В группе выявились дети, которые справились со всеми заданиями, но некоторые дети показали очень слабые результаты.

Проведя опрос родителей, анализируя ответы, мы выяснили, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей.

1.Хороший ли аппетит у Вашего ребенка?

2.Ест ли Ваш ребенок разнообразную пищу?

3. Часто ли за столом Вы прибегаете к таким приемам как: уговоры, наказания?

4. Соблюдает ли Ваш ребенок культурно-гигиенические навыки перед едой и во время еды без напоминаний?

5. Любит ли Ваш ребенок овощи, фрукты, соки?

6.Завтракает ли Ваш ребенок?

**Предполагаемый результат:**

Пополнятся знания детей о важных и вредных факторах для здоровья (правильное питание).

Сформируется предпочтение у детей к литературным произведениям.

Система нашей работы предполагает применение различных форм организации:

* Организованная образовательная деятельность.
* Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.
* Самостоятельная деятельность.

Деятельность по приобщению дошкольников к формированию правильного питания средствами художественной литературы целесообразно сочетать с беседами после прочтения. В такой беседе оценивается поведение героев с позиции пользы и вреда для здоровья. Для этого воспитатель задаёт следующие вопросы: «Что сделал литературный герой? Почему? Каков результат его действий? Как бы ты поступил, или как надо поступить правильно?» образа жизни, прогнозировать своё поведение в аналогичных ситуациях.

**3.Основные этапы реализации программы**

Данная работа проходила в 3 этапа. Все этапы взаимодополняют друг друга, объединяются в единый целостный педагогический процесс:

1. Подготовительный.

2. Основной.

3. Заключительный.

**Подготовительный этап**

Определение темы, постановка задач.

Подобрать методическую, художественную, детскую литературу, иллюстративные материалы, дидактические игры.

Подбор материала по теме «Детские писатели для детей о здоровье».

Подбор книг по жанрам: детские сказки, стихи, рассказы, энциклопедии, книжки-малышки.

Оформление родительского уголка.

Составить перспективный план мероприятий.

**Основной этап**

Для детей:

Познавательное развитие:

Беседа «Жить здорово!».

Экскурсия в библиотеку «Путешествие в книжную страну».

Просмотр и обсуждение презентации «Забота о здоровье- лучшее лекарство».

Рассматривание иллюстраций, энциклопедий.

Дидактические игры: «Царство здоровья», «4-й лишний».

Экскурсия в библиотеку. Экскурсия в библиотеку. «Знакомство с книжными произведениями о полезных продуктах».

Речевое развитие:

Разучивание пословиц, поговорок о здоровье.

Составление описательного рассказа о книге, как источник к здоровью.

Дидактические игры «Назови ласково», «Доскажи словечко», «Закончи пословицу», «Путешествие по сказкам».

Чтение художественной литературы: С. Михалков «Мы дружны с печатным словом», «Как бы жили мы без книги», А. Твардовский «Книга», А. Сметанин Бумажный кораблик по имени «Книга», Л. Поцепун «История одной книги», Л. Гусельникова «Книжкины секреты», Месилова В.П. «Цикл сказок «Будьте все здоровы»»,Барто А. «Зарядка», М. Скребцова «Витаминная копилка», Чуковский К. «Мойдодыр».

Экскурсия в библиотеку. Викторина по сказкам: «Кашу кушай, а сказку слушай: умом разумом смекай, да на ус мотай».

Социально-коммуникативное:

Экскурсия в библиотеку. Квест-игра: «Накормим литературного героя ужином».

Художественно-эстетическое развитие:

Изготовление «Книжки малышки о здоровье».

Рисование «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!».

Аппликация «Хочу стать чемпионом».

Изготовление настольной игры «Движение в правильном направлении».

*Физическое развитие:*

Подвижные игры: «Волк и семеро козлят», «Соберем урожай», «Путешествие в страну «Витаминию».

Пальчиковые игры: «Мы готовим», «Тесто ручками помнем».

Экскурсия в библиотеку. Игра-путешествие: «На пути к здоровью»

Развитие игровой деятельности:

Сюжетно-ролевые игры «Молочный магазин», «Семья покупает полезные продукты», «Кафе правильного питания».

Игры-драматизации «Поиграем – угадаем», «Зеркало», «Придумай рифму».

Для родителей:

Подборка книг для оформления выставки «Много на свете книжек разных».

Участие в анкетировании «Правильное питание детей дошкольного возраста».

**Заключительный этап**

Создание выставки книжек-малышек, созданных руками участников проекта.

Оформление выставки «Много на свете книжек разных».

Проведение досуга «Наш выбор – здоровее питание».

Анализ результата.

**4.Перспективный план по формированию представлений о правильном питании через восприятие художественной литературы у детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

Для реализации поставленных задач нами был составлен перспективный план.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы программы «Разговор о правильном питании»  М. М. Безруких,  А. Г. Макеева,  Т. А. Филиппова | «Детский сад №109» | | Детская библиотека имени Ю. Гагарина | Месяц |
| Методическое пособие  используемое по теме на занятии | Чтение художественной литературы вне занятий |
| 1 | «Самые полезные продукты». | Н.В. Нищева, Л.Б. Гавришена, Ю.А. Кириллова «Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи СПБ: ООО «Издательство «Детсво-Пресс»,2016.  Чтение стихотворения Е.Стюарт «Огород». стр 18. | «Курочка ряба» русские народные сказки;  «Кто украл яйцо»  китайская народная сказка;  «Молочный магазин».  В. Лаврина | Игра - путешествие  «На пути к здоровью». Выставка книг с произведениями о полезных продуктах. | Сентябрь-октябрь |
| 2 | «Из чего варят кашу». | Н.В. Нищева, Л.Б. Гавришена, Ю.А. Кириллова «Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи СПБ: ООО «Издательство «Детсво-Пресс»,2016. | БР. Гримм «Горшок каши»  «Каша из топора», «Крылатый, мохнатый да масленый» русские народные сказки;  «Рис - драгоценное лекарство» вьетнам­ская сказка; «Вкусная каша» В. Карман | Викторина по сказкам «Кашу кушай, а сказку слушай: умом-разумом смекай да на ус мотай» | Ноябрь-декабрь |
| 3 | «Пора ужинать». | Н.В. Нищева, Л.Б. Гавришена, Ю.А. Кириллова «Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи СПБ : ООО «Издательство «Детсво-Пресс»,2016. | Заучивание стихотворения «За ужином». Стр. 48  «Рождественская каша» Свен Нурд-квист | Квест-игра «Накорми литературного героя ужином» | Январь-февраль |
| 4 | «На вкус и цвет товарищей нет». | Н.В. Нищева, Л.Б. Гавришена, Ю.А. Кириллова «Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи СПБ: ООО «Издательство «Детсво-Пресс»,2016.  Библиотека группы В. Даль. | Чтение и обсуждение русской народной сказки «Вершки и корешки» Стр.168  «Война грибов с ягодами».  «Завещание отца о вкусной пище» бирманская сказка;  «Лиса и журавль», «Веселый магазин»  Э. Мошковская | Инсценировка сказки «Лиса и журавль» | Март-апрель |
| 5 | «Овощи и фрукты- витаминные продукты». | Библиотека группы  В. Сутеев.  М. Скребцова | «Бабушкин огород».  «Яблоко».  «Гуси-лебеди» рус­ские сказки; «Большая морковка», «Чиполлино» Д. Родари;  «Овощи» Ю. Тувим; «Репка», русские народные сказки; «Почему гномы любят морковь» А. Лопати­на  Чтение и обсуждение рассказа «Витаминная копилка». | Познавательный досуг «Овощи и фрукты-витаминные продукты»  Выставка рисунков. | Май |

Главное в нашей работы было установление взаимосвязи между правильным питанием и здоровым образом жизни. Необходимо было дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Дети должны знать, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, внешний вид. Необходимо было рассказать детям, что при недостатке пищи замедляется рост и развитие организма. Что переедание также опасно, как и недоедание.  Чтобы познакомить детей с трудоемким процессом приготовления пищи, была организована экскурсия на кухню. После экскурсии мы предложили детям самим попробовать приготовить полезную пищу – фруктовые салаты. Дети с восторгом нарезали фруктовые салаты и с большим удовольствием ели. Большую помощь оказала медсестра детского сада. Она рассказала детям о пище, ее превращениях в организме, о гигиене полости рта, о пользе и вреде жевательной резинки.

Так же дети с удовольствием посещали детскую библиотеку, где работники знакомили детей с художественной литературой о правильном питании и проводили разные мероприятия на данную тему.

В самостоятельной деятельности дети отображали свои впечатления в индивидуальных и коллективных рисунках, в рисовании плакатов, в поделках из пластилина.

**5.Анализ эффективности**

В заключение данной работы нами была проведена итоговая педагогическая диагностика по комплексной образовательной программе дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет (Н.В.Нищева).

1. Имеет предпочтения в литературных произведениях.
2. Знает о важных и вредных факторах для здоровья – правильно питание.

По результатам диагностики можно сказать, что у детей сформировались необходимые полезные знания, навыки и привычки, связанные с культурой питания.

У большинства детей изменилось отношение детей к некоторым блюдам, нелюбимыми ими ранее, таким, как молочные супы, каши, запеканки, кисели; сформировалось представление о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из необходимых условий рационального питания.

**Результаты анкетирования родителей**

1.Хороший ли аппетит у Вашего ребенка?

2.Ест ли Ваш ребенок разнообразную пищу?

3. Часто ли за столом Вы прибегаете к таким приемам как: уговоры, наказания?

4. Соблюдает ли Ваш ребенок культурно-гигиенические навыки перед едой и во время еды без напоминаний?

5. Любит ли Ваш ребенок овощи, фрукты, соки?

6.Завтракает ли Ваш ребенок?

**Результативность**

Результатом стало повышение интереса детей к своему здоровью с книгой. Изменилось отношение детей к книгам: они стали аккуратнее и бережнее к ним относиться.

Активное участие приняли и родители, которые внесли вклад в оформление книжного уголка, пополнение его новыми книгами о здоровом образе жизни.

**6.Заключение**

Таким образом, программа «Разговор о правильном питании» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению здоровья, рациональному питанию. Путешествуя по этой удивительной, сказочной стране под названием «Правильное питание» дети узнают много интересного, полезного, нужного для того, чтобы вырасти красивыми, сильными, здоровыми.

Данная работа позволяет не только повысить знания детей в вопросах формирования навыков правильного питания, но и повысить интерес детей к произведениям художественной литературы.

**7.Литература**

1. Арефьева Л.Н. Лексические темы по развитию речи детей 4-8 лет.М.Сфера,2005.

2. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г.Разговор о правильном питании.М. НЕСТЛЕ, ОЛМА – ПРЕСС, 2001.

3. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Учитель, 2007.

4. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет (Н.В.Нищева). Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО- ПРЕСС», 2021.

5. Программа «Разговор о правильном питании».10 лет. Итоги и перспективы. А.Г.Макеева, М.: Олма Медиа Групп, 2009.

6. Покровский А.А. Беседа о питании. Экономика, 1986.

7. «Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 5-6 лет в группе детского сада» по методике Н.В.Верещагиной. Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО- ПРЕСС», 2021.

8.Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам ( Сб. научн.трудов, Л.: ЛКИИФК), 1986.

9. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова.-М.: Олма- Пресс, 2007.

10.Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь – игра. – М.6 АСТ – ПРЕСС, 1998.

11.Шалаева Г.П.Большая энциклопедия дошкольников. М.,Эксмо, 2005.

**Приложение № 1**

Конспект занятия в старшей группе с ТНР «Разговор о здоровье и правильном питании»

**Тема: «Питаться нужно не только вкусно, но и полезно!»**

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

**Задачи:**

Закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах;

Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость;

Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью;

Продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

**Материал:**

Плакаты, письмо от Незнайки, иллюстрации с продуктами питания, поднос муляжами с овощей и фруктов, карточки с изображением продуктов питания, содержащих витамины, углеводы, жиры; мяч.

**Предварительная работа:**

*Речевая деятельность***:**

**Словарная работа:**

Здоровая полезная пища, углеводы, жиры, белки, минеральные вещества.

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

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

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

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

*Познавательная деятельность*:

**Экскурсия**на кухню детского сада.

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

**Чтение разделов из большой иллюстрированной энциклопедии для младших школьников:** «Пища для школьников», «Пищеварительная система, «Что нужно организму» (Питание), «Овощи».

*Игровая деятельность*:

**Игры**в пальчиковых бассейнах с горохом, чечевицей, фасолью (развитие мелкой моторики детей).

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

**Ход занятия:**

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

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

*«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, Чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное скоро я буду здоров. Ваш Карлсон*».

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

*Обыгрывание наглядного материала*

***Игра: «Рассортируй»***

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

Предполагаемые варианты игры:

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

2. Разложите фрукты и овощи на три группы

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

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

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

*Дети выполняют задания, озвучивая свои действия словесным сопровождением.*

Варианты суждения поля поиска

*Работа с признаками, которые упорядочены*:

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

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

*Аналогично строится работа на основе другого признака.*

- Этот фрукт (овощ) тверже, чем…?

*Работа с признаками, которые не упорядочиваются*

- Это фрукт?

- Этот фрукт едят сырым?

- Его кладут в компот?

- Он растет в наших садах?

-Так же Незнайка нам прислал в письме кроссворд. Он для него показался сложным. Давайте разгадаем кроссворд, поможем Незнайке и поймем, о чем он.

***Кроссворд.***

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

1.  Лето целое старалась-                             2. Кругла, а не месяц,

    Одевалась, одевалась…                               Желта, а не масло,

    А как осень подошла,                                 С хвостом, а не мышь.

    Нам одёжки отдала.

    Сотню одежонок                                          4. Скинули с Егорушки

    Сложили мы в бочонок.                               Золотые пёрышки –

                                                                           Заставил Егорушка

3. Синий мундир,                                              Плакать и без горюшка.                      Желтая подкладка,

    В середине сладко.

5.  Хоть и сахарной зовусь,

     Но от дождей я не размокла.

     Крупна, кругла, сладка на вкус.

    Узнали вы? Я …

- Ребята, как бы вы предложили назвать кроссворд?

- Какие фрукты вы любите?

- А овощи?

Воспитатель: Какие это продукты? (вкусные, здоровые, полезные)

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

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

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

**Краткая характеристика витаминов.**

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

2 ребенок: Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

Во саду ли в огороде

Вы меня всегда найдёте.

А кто летом в лес пойдёт

Тот нас в корзине принесёт.

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

 Сейчас мы с вами поиграем в игру.

**Д/игра «Где найти нужные вещества и витамины?»**

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

Дети отбирают карточки с изображением продуктов, в которых находится

**Белок**(рыба, молочные продукты, мясо, бобовые); **углеводы**(хлеб, крупы, овощи, фрукты); **жиры** (молочные продукты, мясо, растительные масла, орехи); **витамин С** (капуста, шиповник, смородина, клюква, петрушка), **витамин В** (печень, мясо, хлеб, молоко, сыр, творог, яйцо), **витамин А** (зеленый лук, морковь, красные овощи).

Воспитатель: Молодцы!

*Чтение русской народной сказки «Каша из топора»* (Приложение 2)

**Д/игра «Кто знает, тот дальше продолжает»**

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

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

Воспитатель: белки нам нужны для того…Ребенок: чтобы мы росли крепкими и здоровыми.

Углеводы нам нужны…. – Для того, чтобы мы росли сильными.

Продукты, содержащие витамины, для чего нам нужны? Ребенок: чтобы наш организм боролся с заболеваниями, наше сердце и кровеносные сосуды работали в полную силу, без сбоев.

**Оздоровительная минутка.**

**Игра «Вершки и корешки».**

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

*Обсуждение пословицы «Сытый голодному не товарищ»*

**Игра «Я знаю»**

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

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

- Я знаю такие блюда из муки: блины, оладьи, пироги…

- Я знаю такое блюдо из овощей: пюре, рагу, запеканка…

- Я знаю такое блюдо из мяса: котлеты, фрикадельки, отбивные…

- Я знаю блюда, приготовленные из молочных продуктов: каши, супы, суфле…

- Я знаю, без чего котлеты будут не вкусными: без лука, специй…

- Я знаю, с чем каша будет вкуснее: с маслом, фруктами, овощами …и т.д.

*Чтение художественной литературы: сказка Б.Гримм «Горшочек каши»* (Приложение 3)

**Задание «Придумайте диалог между предметами»**

**Цель:**развитие воображения у детей.

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

- шоколад и салат

- чай и сахар

- конфеты и мед

- картофель и сковорода

- хозяйка и овощи

- хозяйка, рыба и растительное масло.

*Чтение и обсуждение пословиц «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша»,*

**Вывод:**

Воспитатель**:**ребята, мы с вами убедились, что питаться нужно не только вкусно, но и полезно. Мы должны с вами помнить, что не все- то полезно, что вкусно. И об этом мы с вами напишем Незнайке в ответ на его письмо.

**Приложение № 2**

**«Каша из топора» Русская народная сказка**

Старый солдат шёл на побывку. Притомился в пути, есть хочется. Дошёл до деревни, постучал в крайнюю избу:

- Пустите отдохнуть дорожного человека!

Дверь отворила старуха.

- Заходи, служивый.

- А нет ли у тебя, хозяюшка, перекусить чего? У старухи всего вдоволь, а солдата поскупилась накормить, прикинулась сиротой.

- Ох, добрый человек, и сама сегодня ещё ничего не ела: нечего.

- Ну, нет так нет, - солдат говорит. Тут он приметил под лавкой топор.

- Коли нет ничего иного, можно сварить кашу и из топора.

Хозяйка руками всплеснула:

- Как так из топора кашу сварить?

- А вот как, дайка котёл.

Старуха принесла котёл, солдат вымыл топор, опустил в котёл, налил воды и поставил на огонь.

Старуха на солдата глядит, глаз не сводит.

Достал солдат ложку, помешивает варево. Попробовал.

- Ну, как? - спрашивает старуха.

- Скоро будет готова, - солдат отвечает, - жаль вот только, что посолить нечем.

- Соль-то у меня есть, посоли.

Солдат посолил, снова попробовал.

- Хороша! Ежели бы сюда да горсточку крупы! Старуха засуетилась, принесла откуда-то мешочек крупы.

- Бери, заправь как надобно.

Заправил варево крупой. Варил, варил, помешивал, попробовал. Глядит старуха на солдата во все глаза, оторваться не может.

- Ох, и каша хороша! - облизнулся солдат. - Как бы сюда да чуток масла - было б и вовсе объеденье.

Нашлось у старухи и масло.

Сдобрили кашу.

- Ну, старуха, теперь подавай хлеба да принимайся за ложку: станем кашу есть!

- Вот уж не думала, что из топора эдакую добрую кашу можно сварить, - дивится старуха.

Поели вдвоем кашу. Старуха спрашивает:

- Служивый! Когда ж топор будем есть?

- Да, вишь, он не уварился, - отвечал солдат, - где-нибудь на дороге доварю да позавтракаю!

Тотчас припрятал топор в ранец, распростился с хозяйкою и пошёл в иную деревню.

Вот так-то солдат и каши поел и топор унёс!

**Приложение № 3**

**Сказка «Горшочек каши» Братья Гримм**

Жила-была одна девочка. Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

«— Здравствуй, девочка», — сказала ей старушка. — Дай мне ягод, пожалуйста.

«— На, бабушка», — говорит девочка.

Поела старушка ягод и сказала:

— Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

«Раз, два, три,  
Горшочек, вари!»

и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.

А скажешь ему:

«Раз, два, три,  
Больше не вари!»

— и он перестанет варить.

«— Спасибо, бабушка», — сказала девочка, взяла горшочек и пошла домой, к матери.

Обрадовалась мать этому горшку. Да и как не радоваться? Без труда и хлопот всегда на обед вкусная, сладкая каша готова.

Вот однажды ушла девочка куда-то из дому, а мать поставила горшочек перед собой и говорит:

«Раз, два, три,  
Горшочек, вари!»

Он и начал варить. Много каши наварил. Мать поела, сыта стала. А горшочек все варит и варит кашу. Как его остановить? Нужно было сказать:

«Раз, два, три,  
Больше не вари!»

— да мать забыла эти слова, а девочки дома не было. Горшочек варит и варит. Уже вся комната полна каши, уж и в прихожей каша, и на крыльце каша, и на улице каша, а он все варит и варит.

Испугалась мать, побежала за девочкой, да не перебраться ей через дорогу — горячая каша рекой течет.

Хорошо, что девочка недалеко от дома была. Увидала она, что на улице делается, и бегом побежала домой. Кое-как взобралась на крылечко, открыла дверь и крикнула:

«Раз, два, три,  
Больше не вари!»

И перестал горшочек варить кашу.

А наварил он ее столько, что тот, кому приходилось из деревни в город ехать, должен был себе в каше дорогу проедать.

Только никто не жаловался. Уж очень вкусная и сладкая была каша.

**Приложение № 4**

Конспект викторины в старшей группе ТНР

**Тема: «Клуб знатоков правильного питания»**

**Цель:** поддержать у детей интерес к теме, обобщить у них представления о полезных для здоровья продуктах, способствовать развитию познавательных навыков.

**Задачи:**

 Совершенствовать представления у детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, закрепить умение выбирать самые полезные из разнообразных предложенных продуктов.

Продолжать развивать познавательный интерес, познавательную активность через познавательную деятельность.

Способствовать развитию познавательных процессов при выполнении разных заданий: произвольного внимания, памяти (словесной и зрительной) и мышления (анализировать, сравнивать и обобщать).

Продолжать формировать у детей диалогическую речь: внимательно слушать, отвечать на вопросы, инициативно высказываться на темы из личного опыта, самостоятельно рассуждать.

Обогащать словарный запас детей.

Продолжать формировать доброжелательные взаимоотношения между детьми, умение выслушать товарища, работать в группах.

**Средства:** карточки с вопросами для викторины, карточки с изображением различных овощей и фруктов для приготовления салатов, и супов, сок, фрукты и овощи для дегустации, крупы, черный ящик, мяч, плакаты для украшения зала(4шт).

**Способы:** игровая ситуация, проблемные вопросы, беседа, рассуждения детей, рассматривание натуральных продуктов и картинок, загадки, использование художественного слова, практические действия детей с продуктами, задания с картинками.

**Предварительная работа:** тематические занятия, индивидуальные беседы с детьми о правильном питании, экскурсия на пищеблок, работа в тетрадях «Разговор о здоровье и правильном питании», рассматривание иллюстраций и тематических альбомов, изобразительная деятельность (рисование любимых блюд, лепка и аппликации), чтение художественной литературы (сказки, пословицы), отгадывание разнообразных загадок о продуктах (овощи и фрукты, молочные продукты, разные напитки, хлебобулочные изделия, крупы и каши, посуда), опытническая деятельность, самостоятельная деятельность с лэпбуком «Каша-матушка наша», игры «Советы Хозяюшки», «Законы питания», «Знатоки», «Угадай-ка», «Приготовь блюдо» (с карточками), «Из чего готовят соки», «Овощи и фрукты».

**Ход занятия:**

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Здравствуйте гости!   Сегодня в честь нашей встречи, я приготовила для вас игру-викторину, которая называется «Клуб знатоков». Но сначала, ребята, давайте поздороваемся.

-Добрый день!

-Здравствуйте!

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

-Здравствуйте! – вы сказали человеку.

-Здравствуйте! – улыбнется он в ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку,

А здоровым будет много лет.

Ну что ж, уважаемые знатоки, начинаем игру «Клуб знатоков правильного питания»

Знатоки будут играть в двух командах «Мандаринки» и «Апельсинки».

 Команда «Апельсинки»

Девиз:

Золотые апельсинки

Это солнца витаминки

Это шутки это смех

Это радость и успех

Команда «Мандаринки»

Девиз:

Витамины всем нужны, в жизни очень мы важны

Мандарины побеждают, никогда не унывают.

В каждой команде по 6 человек. Есть в командах капитаны. В жюри будет работать 3 человека – это ребята из нашей группы, которые будут оценивать правильность ответов и выдавать за победу в раундах витаминки (мандарины и апельсины)

ТУР 1

 «Кастрюлька, вари!!!»

Ведущий.

Ребята, отгадайте загадку.

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться?

(Каша)  
Ведущий.

Лучше каши нет на свете,

Обойди весь белый свет!

Любят взрослые и дети,

Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна,

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!

А из чего готовят каши???

А теперь внимание, послушайте задание!

Сейчас каждая команда получит несколько кастрюль, в которых варятся каши, и надписи с названиями. Ваша задача, внимательно рассмотреть и определить какая каша варится в кастрюльке и подписать.  
Подведение итогов.

ТУР 2 «Каша – радость наша»

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продуты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

Маслом

Сметаной

Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

Счастье

Дружба

Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

Овсяную

Манную

Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

Рисовая

Кукурузная

Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

Перловую

Гречневую

Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

Ячневая

Манная

Овсяная

ТУР 3.

Овощная разминка.

Сейчас каждый из участников выберет себе картинку с овощем. Внимательно посмотрите на свою картинку. Задание, следующее я сейчас буду читать стихотворение Сергея Михалкова «Овощи», как только вы услышите название своего овоща нужно встать с места и сесть. Приготовились? Будьте внимательны!  
ОВОЩИ

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!...  
Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свекла?

Ох!...

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!...  
Накрытые крышкою, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свекла.

Ох!...

И суп овощной оказался не плох!

Подведение итогов 3 тура.

ТУР 4

Задание № 1 под названием «Дегустаторы». Задание для обеих команд.  (На вкус и по цвету ребята определяют предложенный ведущим сок, называют фрукт или овощ, из которого приготовлен предложенный сок).

Задание № 2 под названием «Гурманы». Задание для обеих команд. (Закрытыми глазами ребята определяют на вкус и  на запах предложенные ведущим овощи или фрукты и называют их).

 Для дегустации ребятам предлагается морковный, яблочный, тыквенный, томатный сок, а также овощи и фрукты.

                                        Игра «Полезно - неполезно»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите: «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите: «Нет!»

                             Есть вредные и полезные продукты питания.

                             Кто даст правильный ответ,

                             Что полезно, а что нет?

                            - Яблочный сок (Да)

                            - Пепси, лимонад (Нет)

                            - Жареные семечки (Нет)

                            - Сахар - рафинад (Нет)

                             - Пирожки горячие (Да)

                             - Чипсы хрустящие (Нет)

                             - Молоко и каша (Да)

                             - Фрукты, простокваша (Да)

ТУР 5

Конкурс капитанов» команд.

Каждому из вас я буду загадывать какой-нибудь овощ или фрукт, а вы по описанию должны догадаться, о чем я говорю.

1. Картошка – это овощ, растет на грядке, под землей, по форме округлый, коричневая корочка, внутри белый, из него готовят много разных блюд;

2. Морковь – это овощ, продолговатая, оранжевая, сладкая на вкус, растет на грядке, полезна для глаз;

3. Капуста – это овощ, растет на грядке, много одежек и все без застежек, круглая, зеленого цвета, хрустит на зубах, содержится в ней много [витаминов](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/category/vitamin/&sa=D&ust=1537467055532000);

4. Яблоко – это фрукт, бывает красным, зеленым, желтым, на вкус бывает кислым, сладким, кисло-сладким, растет на дереве, очень полезно, из него варят варенье, компот, пекут шарлотку;

5. Лимон – это фрукт, желтого цвета, кислый на вкус, полезен при простуде, добавляют в чай, варят из него варенье;

6. Банан – это фрукт, растет в тропиках на пальме, желтого цвета, на вкус сладкий, чтобы съесть его надо снять корочку.

*Физкультминутка «Испечем пирожки»*

Мы печем пшеничные

Пирожки отличные.

Тесто замесили,

Сахар не забыли,

Тесто скалкой раскатали,

И ничуть мы не устали.

Взяли ложку с творогом,

Пирожок – за пирожком.

Ну-ка, печка, Дай, пирожкам местечко.

ТУР 6

Вопросы гостям:

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)

2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (Колобок)

3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента (каша)

4. Угощение для больной бабушки (пирожки и горшочек масла)

5. Кто спас Машеньку с братцем от гусей – лебедей? (молочная река – кисельные берега, печка с ржаными пирожками, яблонька с яблочками).

6. Какой овощ тянули впятером, а вытянули вшестером? (репка)

7. Что испекла для батюшки - царя Царевна – лягушка? (каравай)

8. Гостинцы, которые нёс медведь в коробе (пирожки)

9. Чем угощалась Маша в избушке трёх медведей? (похлёбка)

ТУР 7 «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

Квас

Морс

Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

Компот

Кисель

Чай

 3.Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

Кефир

Морс

Молоко

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

Персиковый

Гранатовый

Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

Газированная сладкая вода

Минеральная вода

Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

Кофе

Кефир

Кисель

Рефлексия:

- Интересная ли для вас была игра?

- Что вам больше понравились и почему?

- Что было трудно для вас?

Итог игры: команды набрали одинаковое количество витаминок (мандарины и апельсины). Победила дружба.

**Приложение № 5**

Конспект занятия в старшей группе ТНР «Разговор о здоровье и правильном питании»

**Тема: «Еда - без вреда»**

**Цель:** Формирование представлений о культуре питания дошкольников и окружающих их взрослых, как составляющую здорового образа жизни.

**Задачи:**

Формировать и развивать осознанное отношение к своему здоровью;

Формировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека;

Систематизировать знания детей о продуктах питания;

Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовать эти навыки в повседневной жизни;

Развивать навыки коммуникативного общения;

**Оборудование:** игрушка «Солнышко», 2 воздушных шарика, емкость с водой, тарелочка с сухим хлебом, бутылка «Колы», конфета, дидактическое пособие «Продукты питания», тарелки зеленого и красного цвета (на каждого ребенка) и ведро, тарелочки с надписью названия витаминов A, B, C, D, E, муляжи фруктов и овощей, «Цветик - семицветик».

**Методы и приемы:**

Словесные*:* проблемная ситуация, чтение, беседа, ситуативный разговор

Наглядные:наблюдение, рассматривание игровое упражнение, ролевой диалог показ воспитателя, показ воспитанника, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.

**Ход занятия:**

- Сегодня, ребята, я приглашаю вас в необычную страну «Здоровей-ка». Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом и пожелать здоровья. Для этого будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй (имя ребенка) желаю тебе здоровья».

(*Каждый ребенок передает солнышко и проговаривает слова).*

- Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет? (ответы детей)

- Кто из вас хочет быть здоровым?

-Все?

-Значит, мы все отправимся в страну «Здоровей-ка», чтобы узнать секреты здоровья! «Здоровей-ка» – волшебная страна и непростая, попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.

(*Дети проходят на групповой ковер*).

- Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза, и мы полетим.

-Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И пока мы летим, расскажите мне, а как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей).

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

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

- Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей).

- Верно, закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

-Итак, вот мы и прибыли в страну «Здоровей-ка». (*Садятся на стулья*)

**-**Ребята, мы в лаборатории правильного питания.

*(Воспитатель и дети подходят к столу, на котором лежат два воздушных шарика, емкость с водой и тарелочка с сухим хлебом).*

**-**Ребята, давайте представим, что воздушный шарик — это наш желудок. А для

чего нужен желудок? (Ответы детей)

**-**В желудке пища переваривается.

*(Воспитатель берет один шарик и кладет туда кусочки сухого хлеба).***-**Когда мы употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. Посмотрите, какие стали его стенки, нравится ли ему такая пища?  
(Ответы детей)

- Стенки желудка стали шершавыми, неровными. Желудку такая пища не нравится, потому что ее сложно переваривать.

**-**А теперь давайте возьмем еще один шарик и нальем туда воды и представим, что это жидкая пища. Посмотрите, как теперь себя чувствует

желудок, нравится ли ему жидкая пища? (Ответы детей)

**-**Стенки у желудка ровные, гладкие. Жидкую пищу переварить легче, чем сухую. Дети, очень важно употреблять разнообразную пищу. Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма. Почему? (Ответы детей)

- Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду; покупаем конфеты – леденцы, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни)

-А давайте сейчас понаблюдаем, что происходит в желудке.

Колу наливаем в чашку и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться.

-А если кусочек мяса опустить в колу, он промаринуется, как шашлык.

- Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми.

**Дидактическая игра «Полезная тарелка».**

-Посмотрите, у вас у каждого на столах есть зеленые и красные тарелки, а также картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на зеленой тарелке, а вредные положим в красную тарелку.

*(Дети выполняют задание)*

-Ребята, посмотрите, как много продуктов оказалось в красной тарелке. Давайте выбросим их в мусорное ведро! (*выбрасываем в ведерочко*).

- Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?

Мы запомним навсегда -

Для здоровья нам нужна витаминная еда!

- Мы открыли один из секретов страны «Здоровей-ка»: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

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

- Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

(*Выкладываем муляжи на тарелочку с надписью вит.А*)

Помни истину простую - лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.

- Продолжим знакомство с витаминами. Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей).

- Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей).

-Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

-А сейчас давайте немного отдохнем:

**Физкультминутка:**

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка. (присесть, прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем. (встали, руками снизу-вверх имитируем движения «дергаем морковку»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)

Дети овощи учили: (Прыжки на месте)

Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)

Хрен, морковка и чеснок. (Хлопки в ладоши)

Дети в огород идут,

А там овощи растут,

Дети спинки наклоняют,

И горох они срывают.

**Игра «Цветик – семицветик»**(пословицы о здоровье)

На лепестках «цветика – семицветика» записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

1. В здоровом теле (здоровый дух).

2. Голову держи в холоде (а ноги в тепле).

3. Заболел живот, держи (закрытым рот).

4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит).

5. К слабому и болезнь (пристает).

6. Щи да каша - … (пища наша).

7. Хлеб – всему …(голова).

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином В. Витамин помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

- А теперь познакомимся с витамином D. Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка, и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

А вам без них лучше жить.

- Ребята, есть для вас еще задание в стране «Здоровей-ка».

**Работа со стихотворением «Про овощи»**

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна

И взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,

На ночь их укрывал

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли

Помидыни росли,

Редисвекла, челук, и репуста.

-Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

-Ну и напоследок, мы с вами сейчас поиграем.

**Игра называется «Доскажи словечко».**

Он любил до объеденья

Торты пирожные и варенье

Жил на крыше он бедняжка

Его звали ... Чебурашка? (Карлсон)

На обед сыночку Ване

Мама варит суп в... (не в стакане, а в кастрюле)

Говорит нам папа басом:

«Я люблю конфеты с... (не с мясом, а с орехом или джемом)

Просит бабушка Аркашу

Из редиски скушать... (не кашу, а салат)

Попросила мама Юлю

Ей чайку налить в… (не кастрюлю, а в чашку)

**-**Ребята, сегодня мы были в стране «Здоровей-ка» и узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми. Вам понравилось? Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине? Что происходит с едой после того как мы ее съели? (Дети отвечают на заданные вопросы).

-Молодцы вы правильно ответили на вопросы, запомнили какие продукты необходимы для того чтобы быть здоровыми. Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять.

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие!!!

**Приложение № 6**

Конспект занятия в старшей группе ТНР «Разговор о здоровье и правильном питании»  
**Тема: «Самые полезные продукты»**

**Цель:** Формирование у дошкольников основы рационального питания, представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, воспитание у детей культуры здоровья.

**Задачи:**

Способствовать формированию у детей интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания; закреплять знания правил здорового образа жизни; воспитывать основы культуры питания и здоровья; способствовать развитию творческих способностей и логического мышления.

**Оборудование:** 3 корзинки, овощи, фрукты, Дидактическое пособие «Овощи и фрукты».

Действующие лица: Винни-Пух, Пятачок, Кролик, доктор Айболит, витамины А, В, С.

**Методы и приемы:** показ воспитателя, показ воспитанника, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Воспитатель: А знаете ли вы, как стать сильными и здоровыми?

Воспитатель: А знаете ли вы русских богатырей?

Воспитатель: Почему они могли победить и Соловья-Разбойника, и Змея Горыныча?

Воспитатель: Чем они питались?

Воспитатель: Здоровой и полезной пищей, такой как хлеб, молоко, щи, каши, овощи и фрукты. Хотите узнать, в чем польза этих продуктов?

Воспитатель: Тогда отправляемся в путешествие по стране «Чудо-сила», где вы научитесь беречь и укреплять свое здоровье, правильно питаясь!

*Вывеска: «Чудо-сила»*

*Выходят дети – витамины А, В, С.*

А: Человеку нужно есть,

Чтобы встать, и чтобы сесть.

В: Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

С: Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Вместе: Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь!

А: Здравствуйте, ребята! Вы попали в нашу страну «Чудо-сила».

Мы - ребята-витамины. Знаете, для чего мы нужны? А в каких продуктах мы содержимся? Слушайте внимательно!

Витамин А:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В:

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин С:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Чтобы пройти дальше, вы должны выполнить задание – правильно разложить фрукты и овощи по корзинам.

*Конкурс: три участника раскладывают муляжи фруктов и овощей по корзинам в зависимости от содержания витаминов А, В, С.*

В: Молодцы, справились с заданием. Проходите дальше.

*Выходит, Винни-Пух, поет:*

Хорошо живет на свете Винни-Пух,

Оттого поет он эти песни вслух,

И не важно, чем он занят,

Если он худеть не станет,

А ведь он худеть не станет ни за что!

Нет большей радости для меня, чем сладости.

Пьет сгущенку из банки, заедает медом, шоколадом и вареньем.

*Выбегает Кролик в очках.*

Кролик: Разве это можно есть? Посмотри на себя: ты очень толстый и неуклюжий, много ешь, не зная меры, и все время пыхтишь.

Винни-Пух: Ну что ты ко мне пристал? Я что же, по-твоему, с голоду должен умереть, что ли?

Кролик: Дорогой Винни, надо есть полезные продукты. Это даже дети знают.

Винни-Пух: А что такое полезный продукт? Расскажи.

Кролик: Смотри, слушай и запоминай.

*Выходят дети в костюмах овощей и фруктов (читают загадки, дети и Винни-Пух отгадывают):*

Над землей ботва,

Под землей бордовая голова. (Свекла)

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. (Лук)

Что копали из земли, жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили? (Картофель)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. (Яблоко)

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице. (Морковь)

Кругла да гладка,

Откусишь-сладка.

Засела крепко

На грядке… (Репка)

Была зеленой, маленькой,

Потом я стала аленькой.

На солнце покраснела я,

И вот я стала спелая. (Клубника)

Как на грядке под листок

Закатился чурбачок —

Зеленец удаленький,

Вкусный овощ маленький.  (Огурец)

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла. (Картошка)

Винни-Пух: Какие вы молодцы! Все загадки отгадали. Я теперь тоже буду кушать овощи и фрукты. А ты, Пятачок, любишь овощи и фрукты?

Пятачок: Ещё как! И выращивать их люблю!

Помидоры, лук, салат, огурцы сажаем в ряд,

Чтоб на грядках было густо, мы посадим здесь капусту,

тут посадим мы картошку, баклажаны и морковку.

Педагог: Назовите правильно, что росло в саду. Правильно, огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редис, свекла, чеснок, лук, капуста. Молодцы! Можете проходить дальше!

Педагог: В огороде овощи сами по себе не растут,

Уход за ними нужен и великий труд!

*(Под музыку «Во саду ли, в огороде» танец-имитация огородников).*

Педагог: Время быстренько идет,

Поспевает огород!

Помидор: Вот помидор на грядке вырос очень сладкий.

Огурец: Уже поспели огурцы- зеленые молодцы!

Лук: Я расту на огороде,

Меня знают все в народе,

Вы не плачьте от меня –

Для зубов полезен я,

Все вы кушайте меня!

Капуста: До чего же вкусный хрустящий лист капустный!

Морковь: Витамины вновь и вновь дарит свежая морковь!

Картошка: А картофель, а картофель уродился крупный очень!

Педагог: Все овощи важны и всем людям так нужны!

Потрудились вы не зря, поиграть пришла пора.

Кто овощей побольше соберёт, потом, друзья, и отдохнёт.

*Игра «Собери картошку».*

*На полу разбросана «картошка» на одну меньше, чем участников.*

*Под музыку все двигаются, когда музыка останавливается, собирают шарики и бросают в корзину. Тот, кому не хватило, выбывает из игры.*

*Входит доктор Айболит.*

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребята!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо всем вам знать,

Как здоровенькими стать.

Овощи и фрукты всем ребятам нравятся.

От полезных витаминов щечки их румянятся.

Надо кушать много каши.

Пить кефир и простоквашу.

Полюби ты борщ и супчик-

Будешь ты здоров, голубчик.

Не забудь ещё про ужин-

Ужин тоже очень нужен.

Если правильно питаться, также спортом заниматься.

Можно стать сильней и крепче, и учиться будет легче.

Если хочешь быть здоров ты без всяких докторов,

Съесть ты должен быть готов

Капусту, морковку, лук и салат

Редиску, петрушку, чеснок и шпинат.

Кашу на завтрак, суп на обед,

Очень полезен также омлет.

Фрукты – прекрасный источник здоровья,

Еще молоко надо пить нам коровье.

Если питаться всем этим готов,

 Будешь ты весел, силен и здоров!

Кролик: Ещё, Винни, чтоб быстрее расти,

Здоровым быть – надо молоко ребятам пить!

Пятачок: Белая водица всем нам пригодится.

Из водицы белой все, что хочешь, делай:

Сливки, простоквашу, масло в нашу кашу,

Творожок на пирожок,

Кушай, Ванечка-дружок!

*Дети поют частушки про молоко:*

Мы здоровый образ жизни

Очень тщательно ведём,

Хоть ещё мы дошколята,

От взрослых мы не отстаём.

Будем мы всегда здоровы,

Будем крепкими расти,

Есть полезные продукты,

Не чипсы и не сладости.

Пейте, дети, молоко!

Пейте обязательно!

Чем полезное оно?

Слушайте внимательно!

Детям нужно всем оно,

Молоко полезное,

У того, кто пьёт его,

Зубы как железные!

Для здоровья нашего

Кормят всех нас кашею,

Манку, рис на молоке –

Эту кашу любят все!

Мы кефир на полдник пьём,

Любим гречку с молоком,

В детской жизни молоко

Не заменит ничто!

Молоко даёт нам много:

Масло, сыр, сметану…

Никогда любить его

Я не перестану!

Вам понравились частушки?

Мы пропели их для вас!

Вам желаем мы здоровья!

Каждый день и в этот час!

Все: Чтобы вырасти скорей, молока побольше пей!

Воспитатель: Заканчивается наше путешествие. Мы желаем вам крепкого здоровья. Выполняйте правила здорового питания. Помните: кушать нужно то, что требуется и что полезно вашему организму, а не то, что хочется!

**Приложение №7**

**Анкета для родителей**

**«Правильное питание детей дошкольного возраста»**

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

* Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Что предпочитает, есть ваш ребенок дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть) каши (да\ нет); яйца (да\ нет); молочные и кисломолочные продукты (да\ нет); сладости (да\ нет); жареную пищу (да\ нет).
* Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? *(из продуктов)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? *Да\Нет*

И как вы к этому относитесь?

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

* Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? *Да\Нет*
* Ест ли ребенок рыбные блюда? *Да\Нет*

Как часто вы дома готовите блюда из рыбы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? *Да\Нет*
* Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов?*Да\Нет*
* Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое?

Да\ В целом здоровое, но иногда бывают послабления\ Хотелось бы, что бы было здоровее\ Нет.

*СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!*