## ***ПРОЕКТ***

***«Правильное питание – здоровое поколение»***

***2 младшая группа***

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

**ЦЕЛЬ**:

Дать детям первоначальное представление о важности питания для детского организма, учить самостоятельно заботиться о своем здоровье. Закреплять навыки правильного поведения за столом во время еды.

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ**:

**ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ**

**1 ЭТАП- подготовительный**

В беседе с детьми о здоровье, сделать так, чтобы они на вопрос «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», ответили, что надо хорошо кушать.

**2ЭТАП- основной**

Подборка потешек, загадок, игр. Разработка сценария развлечения. Совместная деятельность детей и воспитателя.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Игра – развлечение «В гости»**

Цель: Закрепить знания детей о домашних животных и животных, которые живут в лесу, о их питании. Развивать активность детей в двигательной деятельности, поддерживать бодрое и радостное настроение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Беседа – сказка «Витаминки»**  Цель: Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире. |  |
| **Экскурсия на пищеблок.**  Цель: Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Воспитывать интерес к труду взрослых, формировать умение обращать внимания на трудовые действия повара и результат его работы. Продолжать знакомить детей с предметами окружающей обстановки, расширять словарный запас. |  |
| **Рассматривание иллюстраций в книгах по кулинарии.**  Цель: Развивать у детей чувства прекрасного, способствовать формированию внимания при просмотре книг, умения рассказать о составе блюда, которое приглянулось ребенку на картинке. |  |
| **Театр игрушек «Маша обедает»**  Цель: Формировать учение внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными. |  |
| **Игры: «Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде», «Съедобное – не съедобное».**  Цель: Расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя. Закрепить знания детей об овощах и фруктах. Доставить удовольствие от игры. |  |
| **Сюжетно-ролевая игра «Помогите Мишке»**  Цель: Закреплять знания детей о правилах гигиены: мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и другие предметы, не предназначенные для еды. Закреплять знания о профессии врача, его трудовых действиях и оборудовании доктора. |  |

**«В ГОСТИ»**

*(развлечение для детей 2 младшей группы)*

**Цель**: Закрепить знания детей о домашних животных и животных, которые живут в лесу, о их питании зимой. Развивать активность детей в двигательной деятельности, поддерживать бодрое и радостное настроение.

**Персонажи:** заяц, медведь, мышка, кукла Маша.

**Ход:**

Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться со мной в гости. Как вы думаете, когда идешь в гости, нужно ли что-нибудь с собой брать?

*Ответы детей*

Правильно, нужно брать угощение, что-нибудь вкусное и полезное. Сначала мы пойдем с вами в лес … Отгадайте, к кому…

Комочек пуха

Длинное ухо,

Прыгает ловко

Любит морковку.

Правильно, зайчик. Ребята, а что любит зайчик, кроме морковки?

*Ответы детей.*

*Дети подходят к зайчику, здороваются, предлагают угощения. Зайчик благодарит и предлагает детям поиграть с ним в игру «Зайка беленький»*

### **Проводится игра «Зайка беленький»**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.

Зайка беленький сидит

И под кустики глядит.

Наклонился вправо – пусто,

Наклонился влево – пусто.

Не растет зимой капуста.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки через стороны вверх – хлопок над головой, руки вниз – хлопок.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Надо лапочки погреть.

1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать.

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыг-скок, прыг-скок!

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища влево - вправо.

Зайка наш боится волка,

Смотрит в стороны он зорко.

Слева нет и справа нет.

Где же волк? Кто даст ответ?

1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

На полянке на лесной

Зайки прыгают гурьбой.

Прыг-скок, прыг-скок –

И за кусток.

1. И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Имитация ходьбы лисы..

По сугробам по лесным

Лисонька шагает

И пушистым хвостом

Следы заметает.

Давайте ребята, попрощаемся с зайкой.

*Дети прощаются.*

Косолапый и большой

Спит в берлоге он зимой

Любит шишки, любит мед.

Ну-ка, кто же назовет?

Медведь

Правильно, медведь. А что любит кушать медведь?

*Дети подходят к медведю.*

Ребята, а что делает Мишка зимой? Правильно, спит. Мы не будем его будить. Давайте оставим наше угощение, а он скоро проснется и очень ему обрадуется. А мы с вами поиграем в игру «У медведя во бору»

#### Проводиться игра «У медведя во бору»

А сейчас мы с вами отправимся в гости к домашним животным, отгадайте, кто нас встретит первым?

С хозяином дружит,

Дом сторожит,

Живет под крылечком,

А хвост колечком.

Правильно, собачка. А что любит кушать собачка?

*Ответы детей.*

Давайте поиграем с собачкой в игру «Лохматый пес»

#### Проводится игра «Лохматый пес»

Вот сидит лохматый пес

В лапы ткнувши мокрый нос

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что же будет.

В подполье, в каморке

Живет она в норке.

Серая малышка,

Кто же это?

Мышка.

Что кушает мышка?

##### Ответы детей

А кого мышка боится больше всего.

Кошки

А вот и кошка *(показывает игрушку-кошку),* что любит кошка есть?

*Ответы.*

#### Проводится игра «Кот и мыши»

Вышли мышки как то раз

Посмотреть который час

Тише, мышки, не шумите,

Кота Ваську не будите

Вот проснется Васька кот

Разобьет ваш хоровод.

А вот и хозяйка нашей кошки – девочка Маша (*кукла*). Какое угощение мы приготовили для Маши? А что еще, по-вашему нужно есть девочке?

**Дети рассказывают, что можно и нужно кушать Маше.**

У кого мы сегодня с вами побывали в гостях. Понравилось вам ходить в гости?

**МАША ОБЕДАЕТ**

(театр игрушек )

**Цель**: Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

**Персонажи**: Ведущий – воспитатель, Маша, собачка, курочка, кошка.

**Ход:**

Сегодня к нам в гости пришла сказка «Маша обедает». Хотите послушать?

*Обращает внимание на красиво накрытый стол*

Час обеда подошел

Села Машенька за стол.

*Усаживает куклу за стол, хвалит за правильную позу, чисто вымытые руки. Неожиданно* ***лает******собачка****, которой пока не видно.*

Гав! Гав! Гав!

Кто это к нам?

Гав! Гав! Гав!

Кто это там?

*Воспитатель ставит собачку.*

Это я, ваш верный пес.

Ваш Арапка – черный нос.

День и ночь я дом стерег,

Наработался, продрог.

Не пора ли нам обедать?

Устал наш сторож! Чем покормить Арапку? Что он любит больше всего?

*Воспитатель ставит на стол миску*

*Слышится* ***мяуканье******кошки****.*

Мяу! Мяу!

Кто же теперь к нам царапается в дверь?

*Выставляет кошку.*

Это ваша кошка Мурка,

Мурка – серенькая шкурка.

Я ваш погреб стерегла,

Всех мышей перевела,

Крыс прогнала из подвала,

Наработалась, устала.

Не пора ли нам обедать?

Ах, и ты трудилась, не ленилась. Что больше всего любит кошка Мурка? Чем ее угостим?

*Воспитатель ставит на стол блюдце.*

*Слышится* ***кудахтанье******курицы****.*

Куд-куда! Куд-куда!

Кто еще спешит сюда?

Ваша курочка рябая,

Я к вам прямо из сарая.

Я не ела, не пила –

Я яичко вам снесла.

Не пора ли нам обедать?

Чем же нам покормить нашу курочку.

*Воспитатель насыпает пшена.*

А теперь, ребята, покормите наших гостей.

Собачке – в миске,

В блюдце – киске,

Курочке-несушке –

Пшена в черепушке,

А Машеньке – в тарелке,

В глубокой, не в мелкой.

*Дети ставят перед животными и Машей ту пищу, которая для них предназначена*.

После еды зверята и Маша благодарят детей и спрашивают у них: «А вы, дети, всегда говорите за еду спасибо?»

###### **«ВИТАМИНКИ»**

###### ***БЕСЕДА – СКАЗКА***

**Цель:** Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.

**Сказка:**

Ребята, я хочу вам сегодня рассказать сказку. Хотите послушать?

Но сначала давайте послушаем наше сердечко? *(показать, где надо слушать,* *помочь тем, кто не справился).* Слышите, как оно стучит? Покажите, где у вас глаза? Нос? Живот? *(и т.д. о всех частях тела)* Это все называется - организм человека, ребенка. А теперь сказка.

Живут на свете витаминки. Они такие крошечные, что их никто не замечает. У каждой витаминки есть свое имя, как и у каждого из нас. Живут они в продуктах, но только в тех, которые полезных для человека. Вместе с пищей, с тем, что мы едим, они попадают в организм человека, то есть в нас.

Вот витаминка С (*выставляется изображение витаминки С – человечек* *желтого цвета).* Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

А это витаминка Д (*синего цвета*). Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

Витаминка Е (*зеленого цвета).* Живет в мясе, яйцах. Она отвечает за то, что бы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.

Витаминка А (*оранжевого цвета*). Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминок А – вы будете хорошо видеть, у вас будет красивая кожа.

Витаминка В (*красного цвета*). Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (*ответы детей*). А так же в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

Ребята, но у витаминок есть враг, который их очень не любит – это микроб (вирус) (*человечек с тремя головами – черного цвета*).

Вот что случилось с девочкой Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. Витаминок у нее становилось все меньше и меньше и пришел к Маше микроб. Выгнал всех витаминок. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, ты не прогонишь микроба, и будешь всегда болеть». Маша не хотела болеть и попросила маму приготовить для нее вкусную кашу на молоке, салат из морковки, чай с лимоном. В молоке, лимоне и морковки очень много было витаминок. Маша все съела и витаминки попали в ее организм и прогнали злого микроба. И стала Маша опять веселой и здоровой девочкой и поняла она, что нужно есть не только сладкое – конфеты, мороженое, пирожное, но и пить молоко, есть много мяса, овощей, фруктов, тогда никогда не будешь болеть.

Вот такая сказка про витаминки. Ребята, а вы помните где живут витаминки? (ответы детей). А что случилось с девочкой Машей, почему она заболела? Что надо кушать детям, чтобы быть крепкими, здоровыми, веселыми.