Конспект познавательного проекта на тему:  
«Вредная и полезная еда»

подготовительная группа

Интеграция образовательных областей: познание, социализация, здоровье, коммуникация.

**Цель:** дать детям представления о разнообразии продуктов окружающего

мира, в частности о фруктах и овощах. Познакомить детей со значением

витаминов для здоровья человека.

**Задачи:**

- уточнить знания детей о пользе и влиянии витаминов для человека («Здоровье»);

- сформировать понятие о важности правильного питания («Познание»);

- подвижные игры «Сортировщики», «Волшебник повар» (что можно приготовить из фруктов и овощей) («Социализация»);

- формировать у детей навык ведения диалога («Коммуникация»).

**Методы и приемы:**

- практические (подвижная игра, пальчиковая гимнастика);

- наглядные (демонстрация, рисование, показ);

- словесные (объяснение, беседа, рассказ детей).

**Материалы и оборудование:** кукла Маша, демонстративный материал: муляжи овощей и фруктов, , картинки с изображением овощей и фруктов, плакат *«Где искать витамины?»*.

**Ход деятельности:**

**Организационный момент.**

*Воспитатель:*Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша и она очень расстроена. Оказывается, заболели две её сестрички. Как вы думаете, ребята, почему они могли заболеть? (используется мозговой штурм) *(стенд с картинками).*

Дети с педагогом рассматривают плакат и делают выводы, от чего могли заболеть сестрички куклы Маши.

*Воспитатель:* Да вы правильно решили, ребята, у них в организме мог поселиться микроб.

*Педагог читает стихотворение «Микробы» Даши Пономарёвой.*

*Микроб*

Там, где грязь, живут микробы

Мелкие - не увидать.

Их, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать.  
Мельче комаров и мошек  
В много-много тысяч раз.  
Тьма невидимых зверушек  
Жить предпочитает в нас.

Если грязными руками  
Кушать или трогать рот,  
Непременно от микробов  
Сильно заболит живот.

*Воспитатель:*Но не эта причина их болезни.

*Стук в дверь и в группу вбегает Витаминка.*

*Витаминка:*Я знаю почему заболели сестрички куклы Маши. Им не хватает витаминов. Вот я и пришла сегодня к вам в гости. А вы знаете, ребята, что витамины очень, нужны детям для укрепления из организма. И вы их должны очень любить, т.к. они очень полезные.

- Кто из вас пробовал витамины?

*Ответы детей.*

*Витиминка:*Ребята, а вы знаете, что витамины не только бывают в таблетках? Витамины содержаться в овощах, фруктах и многих других продуктах. Я сегодня принесла для вас волшебные карточки и хочу рассказать о том, какие витамины бывают и для чего они полезны,но все у меня перепуталось и я не знаю теперь ничего.

*Воспитатель:* Уважаемая Витаминка, а мы можем тебе немного помочь. Мы знаем стихи о витаминах.

*Витиманка:* Ну, тогда я начну, а вы мне будете помогать. Согласны, ребята?

*Ответы детей.*

*Витаминка показывает первую волшебную карточку.*

*-*Это витамин «А».

*Ребёнок читает стихотворение.*

**Витамин А**

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

*Воспитатель:*Витамин «А» нужен для зрения. Для нормальной работы организма. Много его в рыбе и морепродуктах. А также в красных, оранжевых овощах и

фруктах. В морковке, тыкве, помидорах, петрушке, перцах, абрикосах.

*Витаминка показывает вторую волшебную карточку.*

*-*Это витамин «В».

*Ребёнок читает стихотворение.*

**Витамин В**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

*Воспитатель:*Этот витамин очень важный господин. Он пищеварительную, нервную систему укрепляет, память отличную сохраняет. Много его в гречке, картошке и бобах, в грецких орехах, рисе, овощах. Это витамин полезен для сердца.

*Витаминка показывает третью волшебную карточку.*

*-*Это витамин «С».

*Ребёнок читает стихотворение.*

**Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

*Воспитатель:*Этот витамин защищает нас от простуды. Он содержится в цитрусовых фруктах, капусте, луке, редиске, смородине.

*Витаминка показывает четвёртую волшебную карточку.*

*-*Это витамин «Д».

*Ребёнок читает стихотворение.*

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

*Воспитатель:*Витамин «Д» укрепляет кости и зубы, отгоняет тот нас все напасти. Употребляйте чаще яйца, рыбу и икру. Располагайте организм к добру. Это витамин укрепляет наши кости.

*Витаминка:* Вижу, что засиделись вы ребята. А давайте поиграем. А я проверю, как вы запомнили все о витаминах.

*Проводиться игра «Сортировщики»*(участвуют 4 человека, у каждого набор картинок с продуктами и игровое поле с карточками витаминами*.* Выигрывает тот, кто быстрее и правильно рассортирует все продукты на карточки с витаминами).

*Воспитатель:*Витаминка, я предлагаю тебе, совместно с детьми поиграть ещё в одну интересную игру. Я буду читать стихи о продуктах. Если в них говориться о полезных вещах, то вы все будете говорить: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, молчите.

*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и виноград.

4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже и Марине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся.

Ешь побольше витаминов, и с простудой попрощайся.

*Витаминка:*Молодцы, ребята. Обязательно расскажу вашим родителям. Что вы умеете выбирать полезные продукты. Теперь я предлагаю вам стать «Садовниками здоровья». Давайте все вместе вырастим чудо-дерево: на столе лежат карточки с продуктами, дети выбирают нужные и вешают их на дерево, объясняя свой выбор.

*Витаминка:*Молодцы! Справились с ответственным поручением. Я приглашаю вас гости к волшебному повару. Он ждет гостей и ему нужны помощники. Вы готовы ему помочь?

*Ответы детей.*

*Проводиться игра «Волшебник повар»*(принимают участи 4 игрока; дети должны соотнести продукт и блюдо, которое можно из него приготовить. Если продукт не полезен для организма, его откладывают в корзинку. Выигрывает тот, кто быстрее справиться с заданием и обоснует свой выбор. Н-р, из капусты можно приготовить витаминный салат, капуста богата витамином «С».)

*После игры Витаминка предлагает детям сделать ей подарок на память. Дети выполняют рисунок «Вредно и полезно».*

В конце продуктивной деятельности Витаминка благодарит всех детей и в подарок за их активное участие дарит плакат *«Где искать витамины?».*

Литература.

1. Косминская В. Б. Теория и методика изобразительной деятельности в детском саду. — М., 1977 г.
2. Косминская В. В., Халезова Н. Б. Основы изобразительного искусства и методика руководства изобразительной деятельностью детей. — М., 1981 г.
3. Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду. — Москва: Карапуз - Дидактика: Творческий центр Сфера, 2009 г.