***Исследовательско-творческий проект***



***Питание***

***и***

***здоровье***

***Подготовил воспитатель ГБДОУ №33 Пушкинского р-на г.С-Пб***

***Красноружева Оксана Олеговна***

** Исследовательско-творческий проект**

**«ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»**

В настоящее время сохранение и поддержание здоровья человека является приоритетным направлением государственной политики. Не только дети, но и взрослые имеют очень низкий уровень культуры здоровья, под которой понимается общая способность и готовность личности  к деятельности по его охране и укреплению. Готовность дошкольника к качественной продуктивной  деятельности по сбережению собственного здоровья основывается только  на знаниях и опыте,  приобретенных в образовательном процессе ДОУ и семье.

В число  важных  факторов,  влияющих на улучшение здоровья  детей,  входит правильное питание, на котором базируется здоровье человека. Умение организовать своё питание помогает решить большую часть проблем, связанных с ним.  Дети старшего дошкольного возраста не могут самостоятельно оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с   требованиями полноценного питания.

В наше время перенасыщения рынка чипсами, кириешками, сникерсами, неконтролируемого потока агрессивной рекламы данных продуктов у детей   формируются искажённые взгляды на  питание с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Семейные традиции зачастую также не способствуют формированию его правильных стереотипов. Так как детские привычки нередко имеют свойства закрепляться, есть  большая вероятность того, что в последующем характер  питания детей не будет способствовать сохранению их здоровья. Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни.

**Паспорт проекта**

**Образовательная область:** познавательная, социальная, коммуникативная.

**Возраст участников проекта:** 4-5 лет.

**Состав проектной группы:** воспитатели, воспитанники, родители воспитанников.

**Тип проекта:** исследовательско-творческий, групповой, трёхнедельный.

**Проблема проекта:** осознание воспитанниками значения правильного питания для здоровья человека.

**Цель проекта:** ознакомление воспитанников средней группы со значением правильного питания для здоровья человека.

**Задачи проекта:**

1. Познакомить воспитанников средней группы с основными продуктами питания.
2. Способствовать развитию у воспитанников творческих способностей, познавательной деятельности.
3. Формировать у воспитанников средней группы представления о правильном питании.
4. Расширить знания и представления у воспитанников средней группы о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
5. Просветить и приобщить родителей к проблеме организации здорового питания дошкольников.

**Актуальность проекта:** Необходимость расширения знаний и представлений у дошкольников о правильном питании.

**Предполагаемый результат:**

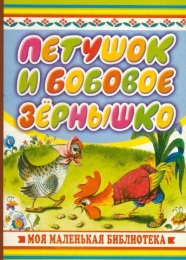
* Сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах.
* Повысить интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

**Необходимое оборудование:**

***Литературный ряд:***

1. Н. Носов «Огурцы», «Мишкина каша»
2. Ю. Тувим «Овощи»
3. Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог»
4. Дж. Родари «Приключения Чиполлино»
5. В. Сутеев «Мешок яблок», «Яблоко»
6. Русские народные сказки: «Колобок», «Репка», «Петушок и бобовое зернышко», «Гуси-лебеди», «Вершки и корешки», «Лиса и журавль», «Каша из топора»
7. Загадки про овощи и фрукты.

***Музыкальный ряд:***

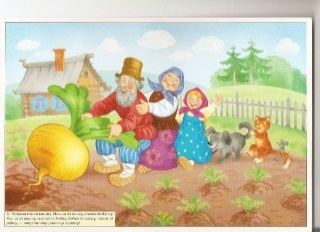
1. Детские песенки: «Песенка Огуречика», «Огород», «Антошка», «ЗЗ коровы», «Урожай собирай»
2. Аудиосказки: «Мешок яблок», «Гуси-лебеди», «Репка», «Счастливый день»

***Демонстрационный ряд:***

1. Таблицы: «Овощи», «Фрукты», «Грибы», «Ягоды», «Витамины для здоровья»

1. Иллюстрации к литературным произведениям «Каша из топора», «Мишкина каша», «Репка», «Колобок», «Мешок яблок»

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срок** | **Деятельность педагога** | **Деятельность воспитанников** | **Деятельность родителей** | **Результат** |
| ***I этап - Подготовительный*** | | | | |
| 21 октября-26 октября | Подбор литературно-поэтических произведений о продуктах питания | Чтение, заучивание | Помощь в организации | Создание мини-библиотеки |
| Подбор картин, рисунков, натюрмортов | Рассматривание, обсуждение | Участие в организации выставки, фотовыставки | Организация выставки |
| Подбор музыкальных произведений, песен об овощах, фруктах | Прослушивание, обсуждение музыкального материала | Помощь в организации | Создание аудиофонотеки |
| Беседа на тему «Скатерть-самобранка» | Рассказы детей «Мамины помощники» | Помощь в создании альбома | Создание альбома «Кухня» |
| ***II этап - Основной*** | | | | |
| 28 октября-  1 ноября | Чтение художественной литературы по теме «Питание и здоровье» | Беседы о прочитанном, рисование иллюстраций | Рисование иллюстраций к прочитанным произведениям | Выставка рисунков |
|  | Конкурс стихов о продуктах питания и здоровом образе жизни | Заучивание стихотворений | Подбор стихотворений | Конкурс стихов |
| Комплексное занятие«Путешествие в страну Неболейку» | Оформление тематической папки | Совместный подбор стихотворений, картинок для оформления папки | Тематическая папка «Витаминная семейка» |
| ***III этап - Заключительный*** | | | | |
| 5 ноября-8 ноября | Комплексное занятие «Здоровая пища» | Рассказы детей на тему «Едим дома» | Совместное создание фотографий «Мое любимое блюдо» | Оформление фотовыставки «Мое любимое блюдо» |
| Акция «Пусть еда станет полезной» | 1. Участие в конкурсе загадок «Овощи и фрукты – полезные продукты».  2. Создание папки-передвижки «Еда полезная, еда вредная» | Совместный подбор загадок, картинок, иллюстраций о вредной и полезной пище. | Оформление книжки-раскладушки «Вкусные загадки», папки-передвижки  «Еда полезная, еда вредная» |
| Анкета для родителей «Здоровое питание дошкольников» |  | Заполнение анкеты | Обработка и анализ данных анкет |

***Приложение 1.***

**Анкета для родителей «Здоровое питание дошкольников»**

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей 4-5 лет?
2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?
3. Сколько раз в день питается ваш ребенок?
4. Ужинает ли ваш ребенок(нужное подчеркнуть):

перед сном

за 1 час до сна

за 2 часа до сна

не ужинает

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. Ваш ребенок регулярно употребляет молочные продукты (да, нет)?
2. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?
3. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок(нужное подчеркнуть):соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай?
4. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?

***Приложение 2.***

**Конкурс загадок «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

1. **Летом – в огороде свежие, зеленые,**

**А зимою в бочке – крепкие, соленые. (Огурец)**

1. **Голова на ножке. В голове горошки. (Горох)**
2. **Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст?**

**Как же быть без хруста, если я….. (Капуста)**

1. **Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а… (Лук)**
2. **Есть в саду зеленом чудо: листья ярче изумруда.**

**Серебристые цветы и, как солнышко, плоды. (Облепиха)**

1. **Спелые, сочные, разноцветные, на прилавках всем заметные!**

**Мы – полезные продукты. А зовемся просто - …. (Фрукты)**

1. **Круглое, румяное, я расту на ветке,**

**Любят меня взрослые и маленькие детки. (Яблоко)**

1. **Само с кулачок, красный, желтый бочок.**

**Тронешь пальцем – гладко, а откусишь – сладко. (Яблоко)**

1. **На сучках висят плоды. Посинели от жары. (Сливы)**
2. **Желтый, круглый. Ты откуда?**

**- Прямо с солнечного юга. Сам на солнышко похож.**

**Можешь съесть меня, но только раздели сперва на дольки. (Апельсин)**

1. **Не корень, а в земле, не хлеб, а на столе:**

**И к пище приправа, и на микробов управа. (Чеснок)**

1. **Весной повисло, все лето кисло.**

**А сладко стало, на землю пало. (Яблоко)**

1. **Кругло и гладко. Красно и сладко.**

**Ел – плевался, а доволен остался. (Вишня)**

1. **У мамы дочки, висят на шнурочке. (Клубника, земляника)**
2. **Три сестры похожи, но разные по коже:**

**Одна – белянка, другая – румянка, третья – смуглянка (Смородина)**

1. **На белом пальчике – красивый наперсток. (Малина)**
2. **Обезьяна утром рано в зоопарке ест … (Бананы)**
3. **Говорят, я горький. Говорят, я сладкий.**

**Стрелочкой зеленой я расту на грядке.**

**Я полезный самый, в том даю я слово.**

**Ешьте меня всяким, будете здоровы. (Лук)**

1. **Растет на грядке зеленая ветка,**

**А на ней красные детки. (Помидор)**

1. **Как на нашей грядке выросли загадки –**

**Сочные да крупные, вот такие круглые.**

**Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры)**

1. **Вот так чудо в новом роде: рыбы нету в огороде,**

**А икру добыли, в банки разложили. (Баклажаны)**

1. **Цветок – медовый, а плод – пудовый. (Тыква)**
2. **Крупный я и гладкий. Большой, тяжелый, сладкий.**

**Мякоть моя красная, снадобье прекрасное. (Арбуз)**

1. **Под землею птица гнездо свила, яиц снесла. (Картофель)**
2. **И зелен, и густ на грядке вырос куст.**

**Покопай немножко, под кустом… (Картошка)**

1. **Я – красная девица, зеленая косица!**

**Собой горжусь, для всего гожусь!**

**И для сока, и для щей, для салатов и борщей.**

**В пироги, и винегрет, и зайчишкам на обед. (Морковь)**

1. **Расту в земле, на грядке я, красная, длинная, сладкая. (Морковь)**
2. **Я кругла и крепка, темно-красные бока.**

**Я гожусь на обед, и в борщи, и в винегрет. (Свекла)**

1. **Он тяжелый, он пузатый, носит фрак свой полосатый.**

**На макушке хвостик-ус, спелый изнутри… (Арбуз)**

1. **Кафтан на мне зеленый, а сердце – как кумач.**

**На вкус, как сахар, сладок, а сам похож на мяч. (Арбуз)**

1. **Стоит матрешка на одной ножке – закутана, запутана. (Капуста)**
2. **Как надела сто рубах, захрустела на зубах. (Капуста)**

***Приложение 3.***

**ВИТАМИННЫЕ СЕМЕЙКИ**

Витамины – ценные вещества, без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть, нужно с витаминами дружить.

****** Чем витамин **«А»** полезен:

* предотвращение нарушения зрения;
* обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей;
* повышает сопротивляемость организма различным инфекциям;
* способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен;
* оказывает антираковое действие;
* эффективен при лечении аллергии;
* повышает внимание и ускоряет скорость реакции;

Витамин «А» содержится в печени, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире, моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.



Чем витамины группы **«В»** полезны:

* необходимы для нервной системы;
* стимулируют работу мозга;
* улучшают пищеварение, участвуют в обмене веществ;
* способствуют росту организма;
* нормализуют работу мышц и сердца;
* повышают защитные силы организма.

Витамины группы «В» содержаться в сухих дрожжах, хлебе, горохе, фасоле, крупах, орехах, печени, сердце, мясе, рыбе, яичном желтке, молоке, отрубях, картофеле, грибах, бананах, черешне.

******

Чем витамин **«С»** полезен:

* предохраняет организм от вирусных и бактериальных инфекций;
* повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов;
* помогает очищать организм от ядов;
* активизирует работу эндокринных желез;
* улучшает состояние печени;
* ослабляет воздействие аллергенов;
* способствует снижению холестерина в крови;
* ускоряет заживление ран, ожогов;
* повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям;
* эффективен при лечении большинства заболеваний.

Витамин «С» содержится в свежих фруктах (лимон, апельсин), ягодах (шиповник, облепиха, клюква, черная смородина), овощах (капуста, шпинат, томат, салат, щавель, лук, редиска, репа, брюква, укроп, красный перец).



Чем витамин **«Е»** полезен:

* укрепляет организм;
* повышают защитные силы организма;
* замедляет процессы старения;
* предупреждает развитие болезней сердца;
* один из самых мощных природных антиоксидантов;
* снижает утомляемость;
* ускоряет заживление ожогов;
* эффективен при лечении мышечной дистрофии;

Витамин «Е» содержится в растительных маслах, молоке, мясе и печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, облепихи, черешне, рябине, семенах яблок и груш, орехах.

****

Чем витамин **«Р»** полезен:

* предотвращает и излечивает кровоточивость десен;
* оказывает влияние на работу щитовидной железы;
* предохраняет адреналин от окисления;
* повышает устойчивость организма к инфекциям;
* помогает при отеках и головокружениях;
* стимулирует обмен веществ.

Витамин **«Р»** содержится в цитрусовых (лимон, апельсин, грейпфрут), абрикосах, гречихе, ежевике, черешне, шиповнике, черной смородине, черноплодной рябине, петрушке, салате, чае, кофе.



Чем витамин **«D»** полезен:

* оказывает помощь в предотвращении диабета, при сердечном приступе, сердечной недостаточности и инсульте;
* предотвращает причины мышечной слабости, помогает регулировать состав мышц и мышечной деятельности;
* предотвращает остеопороз костей;
* регулирует активность инсулина и [баланс сахара в крови](http://oblepiha.com/lechebnoe_deystvie/517-snizhenie-normalizaciya-saxara-v-krovi.html);
* регулирует иммунные реакции организма;
* помогает регулировать кровяное давление ;
* стабилизирует настроение, предотвращает хроническую усталость;
* незаменим в предотвращении онкологии.

Витамин **«D»** содержится в кисломолочных продуктах, твороге, сыре, растительном и сливочном масле, яичных желтках, морепродуктах, рыбьем жире, рыбе, овсянке, картофеле, петрушке.

***Приложение 4.***

***Стихи о продуктах питания.***

|  |
| --- |
| **Вкусная мука** Сыплется мука Через край мешка. Станет тестом- В квашне тесно. Поставишь в печь, Пироги печь, Запах таков- Сыт без пирогов. А кусочек проглотишь - Ещё захочешь. В.Степанов  **Я учу стихотворенье** И тихонько ем варенье. Ложка, ложка, снова ложка. До конца совсем немножко! Шоколадка, мармеладка, До чего учиться сладко! Я учил стихотворенье, Я бы выучил его, Но в буфете, к сожаленью, Не осталось ничего! В. Орлов  **Маша и каша** Вот это- Хорошая девочка. Зовут её Маша! А это- её тарелочка. А в этой тарелочке... Нет, не каша, Нет, не каша, И не угадали! Села Маша, Съела кашу - Всю, Сколько дали!   Э.Мошковская  **Рецепт манной каши** Вскипятите молоко, Соли, сахару добавьте, Размешайте все легко, Манкой медленно заправьте, Интенсивно помешав, Остудите, но не слишком, И слюнявчик повязав, Кашку можно дать детишкам. Игорь Коньков  **Батон**  С длинным батоном под мышкой Из булочной шел мальчишка, Следом с рыжей бородкой Пес семенил короткий. Мальчик не оборачивался, И батон укорачивался. *О. Григорьев*  **Блины**  Раз, два, три, четыре. На весах четыре гири, А с другой стороны На весах лежат блины. На дощечке возле дома Я сама их испекла. Ни один не вышел комом, Ни один не подожгла! Блин тебе, блин ему И другим по одному. Ешь быстрее, Не гляди! Есть не хочешь – выходи! *Г. Ладонщиков*  **Бориски и Антон**  Две киски- Две Бориски На досточках сидят, Перед ними две ириски - Они их не едят, Они глядят на пуделя По имени Антон, Который булку кушает По имени - батон. И слюнки у Борисок- Лишь успевай глотать... - Антон, возьми ирисок. Дай хлебца пожевать... *В. Симонов*  **Бутерброд**  Чудак математик В Германии жил. Он хлеб с колбасою Случайно сложил. Затем результат Положил себе в рот. Вот так человек Изобрел Бутерброд. *Г. Сапгир*  **Бублик**  - Хватит плакать, девочка! - Не хва-а-тит… - Как тебя зовут, девочка? - Ка-а-тя… - Катя, кто же тебя обидел? - Не обидел… Ты бублик не видел? Он сначала в траву закатился, А потом под кустом очутился, А потом я играла в песке… - Вот же бублик, ты держишь в руке И кусочек уже откусила. - На и ты откуси! - Спасибо. *Я. Аким*  Бублик, баранку, Батон и буханку Пекарь из теста Испек спозаранку. *В. Бахревский*  **В жаркий день**  Пьет из чашечки жучок Колокольчиковый сок. Пьют веселые букашки Сок пахучий из ромашки. А нарядный мотылек Земляничный любит сок. Сока хватит всем в лесу! Угощает шмель осу: - Вот вам два стаканчика, сок из одуванчика. *А. Масленникова*  **Варенье**  У Сергея нет терпенья, Он руками ест варенье. Слиплись пальцы у Сережи,  Приросла рубашка к коже. Ног от пола не отнять, Рук от ног не оторвать. Слиплись локти и колени. Уши склеило варенье. Раздается жалкий всхлип. Сам к себе Сергей прилип. *О. Григорьев*  **Ватрушки**  Решила старушка Ватрушки испечь. Поставила тесто  Да печь затопила. Решала старушка Ватрушки испечь,  А сколько их надо -  Совсем позабыла. Две штучки – для внучки, Две штучки – для деда, Две штучки – для Тани, Дочурки соседа… Считала, считала, да сбилась, А печь-то совсем протопилась! Помогите старушке –  Сосчитайте ватрушки! *В. Кудрявцева*  **Вез корабль карамель,** Наскочил корабль на мель. И матросы три недели Карамель на мели ели. *В. Бахревский*  **Вкусная каша**  Каша из гречки. Где варилась? В печке. Сварилась, упрела, Чтоб Оленька ела, Кашу хвалила, На всех разделила… Досталось по ложке Гусям на дорожке, Цыплятам в лукошке, Синицам в окошке. Хватило по ложке Собаке и кошке, И Оля доела Последние крошки! *З. Александрова*  **В магазин везут продукты,** Но не овощи, не фрукты. Сыр, сметану и творог, Глазированный сырок. Привезли издалека Три бидона молока. Очень любят дети наши  Йогурты и простоквашу. Это им полезно очень, Магазин же наш молочный. *В. Нищев*  **Если бы из молока** Состояли облака. В зиму, радуя весь мир, С неба падал бы пломбир. *В. Шляхин*  Если в доме нет сластей, Не зови к себе гостей, Веселиться невозможно Без конфет и без пирожных. *Е. Стеквашов*  **Жадный пес**  Жадный пес Дров принес, Воды наносил, Тесто замесил, Пирогов напек, Спрятал в уголок И съел сам –  Гам-гам-гам! *В. Квитка*  **Заварила чайка чай** Из морской капусты. Рыбы пили, Похвалили: - Чай у чайки вкусный. *И. Демьянов*  **Заяц – добрая душа** Стало холодно. Криничку Прихватил слегка мороз. Пять мешков муки на бричке Заяц с мельницы привез. И сказал он: - Первым долгом Угостим зверей лесных. Напекла зайчиха много Вкусных булочек для них. Рады детки. Заяц рад: Славно потрудился. От избушки аромат По лесу расплылся. Вот и белочки спешат,  Ежики, синицы… Заяц – добрая душа – Раздает гостинцы. *Б. Белаш*  **Лентяй**  Костя хлеб жует сухой. - Ты бы ел его с ухой!  До ушей краснеет Костя, Он решил правдивым быть: - Я бы ел с ухой, но после мне ж тарелку нужно мыть! *И. Демьянов*  **Каша**  Если печка - то печет, Если сечка - то сечет, Если гречка - то гречет? Вот и нет, Она - растет!.. Если гречку собрать И в горшок положить, Если гречку водою  Из речки залить, А потом,  А потом Долго в печке варить, То получится наша Любимая каша! *И. Мазнин*  **Конфета**  Конфета бывает простой и с помадкой,  Немного с кислинкой и приторно-сладкой,  В обёртке блестящей и мало приглядной,  Клубничной, малиновой и шоколадной.  И мягкой, и твердой, и даже тягучей,  Бывает орешков в ней целая куча.  И каждый, кто пробовал, сам понимает:  Не нужной она - никогда не бывает.  *Д. Половнев*  **Куличи**  Мы не в жаркой печи Испечем куличи: Нам нужна не мука - Только горстка песка. Сыпь в ведерко песок, Да прихлопни разок. Хороши куличи, Хоть и не из печи. Так и просит роток: - Отломи мне кусок. *Е. Стеквашова*  **Лягушкины покупки**  - Откуда идешь ты, лягушка-квакушка? - С базара домой, дорогая подружка. - А что ты купила? - Всего понемножку: Купила ква-пусту, ква-соль и ква-ртошку. *В. Орлов*  **Маша кухарит**  Мы спросили нашу Машу: - Чем ты, Маша, занята? - Из цветов цветную кашу Я готовлю для кота. *И. Мельничук*  **Мы печем оладушки** Ладушки, ладушки, Мы печем оладушки, Мы печем оладушки… Для кого? Для бабушки! Ну, а что останется, Нам с тобой достанется! *С. Пшеничная*  Мышка Наташка Скушала кашку: В мышкиной плошке – Больше ни крошки! Скучно без кашки Мышке Наташке. *А. Грамолин*  Пекла для Варюшки Подружка ватрушки. Подружке подушку Сшила Варюшка. *В. Бахревский*  **Пирог**  Из песка пирог спечем, В гости маму позовем, Пригласим и вас, друзья, Только есть пирог нельзя. *В. Орлов*  **Не люблю я манной кашки,** Мне от каши очень тяжко. Бесполезно спорить с мамой - Варит кашу мне упрямо. Вот и брату нелегко - Пьет братишка молоко. Он орет и днем, и ночью - Видно, тоже что-то хочет. Может, этой манной кашей Поделиться с младшим Пашей? Ну-ка, съешь хотя бы ложку, Остальное вылью кошке. *Е. Стеквашова*  **Пирожок**  - Ты откуда, пирожок? - Родом с поля я, дружок. Я родился там зерном, Был на мельнице потом. Я в пекарне побывал, А теперь на стол попал. *Т. Дмитриев*  **Посадила бабка в печь**  Пирожки с капустой печь.  Для Наташи, Коли, Вовы  Пирожки уже готовы.  Да еще один пирог   Кот под лавку уволок.  Да в печи - четыре штуки.  Пироги считают внуки.  Если можешь, помоги  Сосчитать пироги.  *Н. Кончаловская*  **Пудинг**  Англичане любят Есть на ужин ПУДИНГ. Потому что ПУДИНГ - Очень вкусный БЛЮДИНГ. Тот, кто любит ПУДИНГ И часто ходит в ГОСТИНГ, Не бывает ХУДИНГ, А бывает ТОЛСТИНГ! *А. Усачев*  **Скороговорка**  Шел Саша по шоссе, Нес сушки в мешке. Сушку – Грише, Сушку – Мише. Есть сушки Проше, Васюше и Антоше. Еще две сушки Нюше и Петрушке. *В. Тимошенко*  **Сушки**  Принесла мне мама сушки, Посмотрел – на них веснушки. Со стола убрал посуду И сказал ей: - Есть не буду! - Почему? – спросила мама. Врать не стал, ответил прямо: - Если съем я эти сушки, Перейдут ко мне веснушки. Только зря я думал так: Был на сушках просто мак. *И. Винокуров*  **Считалка**  Белый пудель, Людин пудель Нес на блюдце Сладкий пудинг. Белый пудель, Людин пес Целый пудинг Люде нес. Белый пудель, Людин пудель Съел украдкой Сладкий пудинг! Белый пудель, Верный пес, Что ж ты пудинг Не донес? Л. Мезинов  **Считалка для мышки** Раз, два, три, четыре, Сосчитаем дыры в сыре. Если в сыре  Много дыр, Значит, Вкусным будет сыр. Если в нем одна дыра, Значит, вкусным Был Вчера. *В. Левин*  **У крылечка**  Я сегодня встала рано, Чтоб испечь пирог румяный. Я пеку его с калиной Не из теста, а из глины. На скамейке у крылечка Солнце греет, словно печка. - Солнце, солнце, помоги, Испеки мне пироги! *Б. Иовлев*  **Это вам не пирожок** С корочкой хрустящей, А румяный теплоход, Самый настоящий. - Полный ход! - Есть полный ход! - Прямо в рот! - Есть прямо в рот! Этот вкусный теплоход, Испеченный мамой. Вишни сочные везет В середине самой. *Р. Куликова* **Убежало молоко**  Убежало молоко. Убежало далеко! Вниз по лестнице Скатилось, Вдоль по улице Пустилось, Через площадь Потекло, Постового Обошло, Под скамейкой Проскочило, Трех старушек подмочило, Угостило двух котят, Разогрелось - и назад: Вдоль по улице Летело, Вверх по лестнице Пыхтело, И в кастрюлю заползло, Отдуваясь тяжело. Тут хозяйка подоспела: - Закипело? - Закипело! М. Бородицкая  **Щи-талочка Чищу овощи для щей.**  Сколько нужно овощей? Три картошки, две морковки, Луку полторы головки, Да петрушки корешок, Да капустный кочешок. Потеснись-ка ты, капуста, От тебя в кастрюльке густо! Раз-два-три, огонь зажжен – Кочерыжка, выйти вон! *М. Бородицкая* |

*** Приложение 5.***

***Беседа на тему «Скатерть - самобранка».***

**Ска́терть-самобра́нка — волшебная скатерть, фигурирующая в русских народных сказках и написанных по их мотивам литературных произведениях, способная сама себя сервировать. Чтобы накрыть на стол, достаточно развернуть скатерть, и она тут же будет уставлена разнообразными яствами. По окончании трапезы достаточно свернуть грязную посуду и объедки в скатерть — всё исчезнет.**

**Скатерть-самобранка найдена лешими в сказке о сильном и храбром непобедимом богатыре Иване-царевиче и о прекрасной его супружнице Царь-девице: «стоит только развернуть скатерть, тотчас выпрыгнут из нее двенадцать добрых молодцев да двенадцать красных девиц, принесут разных кушаньев и напитков и начнут потчевать»;**

**Cтаршая дочь мужика-лешего в сказке «Королевич и его дядька» дарит королевичу в благодарность за спасение отца скатерть-самобранку: «развернул скатерть — чего хочешь, того просишь: и питье и еда».**

***Приложение 6.***

******

***«Путешествие в страну Неболейку».***

Ход занятия:

- Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым?(Ответы детей)

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

-А как мы будем добираться до необычной страны?(Предложения детей)

-Конечно, быстрее долететь на самолёте или доехать на машине, но мы с вами выберем обычный и очень полезный способ- мы дойдём пешком.

-Ой, ребята, на пути у нас изгородь, как же нам её преодолеть?(Предположения детей)

-Легче всего перешагнуть.

Дети перешагивают и садятся на стулья.

-Вот мы с вами и добрались до необычной страны. А кто же живёт в этой стране, как вы думаете?(Догадки детей)

-А в этой стране живёт Витаминка (Из окна домика появляется Витаминка).

-Здравствуйте, ребята!(Дети здороваются с Витаминкой)

-Витаминка помогает всем жителям страны быть здоровыми. А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».(Проговаривание вместе с детьми поговорки).

-А что мы с вами делаем в детском саду, чтобы быть здоровыми и не болеть?(Ответы детей).

-Чтобы сохранить здоровыми наши глаза, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай,

А теперь глазами вправо ты внимательно взирай.

А теперь посмотрим вверх- там высокий потолок,

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

-А что мы делаем каждое утро перед завтраком?(Ответы детей)

Физкультминутка.

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идём,

И все дружно по порядку

Упражнения начнём.

Раз- подняться, потянуться.

Два- согнуться, разогнуться,

Три- в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре- руки шире,

Пять- руками помахать,

Шесть- на место тихо сесть.

-Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет?

Дидактическая игра «Полезно или нет»

На большом листе бумаги изображены различные продукты питания. Дети обводят зелёным маркером то, что полезно.

Чтобы быть здоровыми, сильными , бороться с микробами, нужно кушать витамины.

-А в каких же продуктах содержатся витамины?(Ответы детей)

-Витаминка приготовила для вас угощение- вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. (Дети кушают шашлычок).

-Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Давайте попрощаемся с Витаминной. (Дети прощаются и уходят).

На пути снова изгородь, дети перешагивают.

-Вот мы с вами , ребята, и вернулись в детский сад. Вам понравилось в стране « Неболейка»? Что больше всего запомнилось?(Ответы детей).

-Ребята, а Витаминка вам на память оставила свои улыбки, посмотрите на свои шкафчики в раздевалке.(Дети выходят в раздевалку и обнаруживают наклейки на шкафчиках). Витаминка желает вам здоровья и отличного настроения.

*** «Здоровая пища».***

*Задачи:*

Обучающие: Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

*Оборудование:*

картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты;

разовые тарелки и ложки по количеству детей;

кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;

карточки с изображением витаминов А,В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

*Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».*

*Ход занятия*

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

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

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

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

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

Дети(называют свои ответы)

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети:Заболят зубы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «равильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков и познакомимся с доктором «Здоровая пища».

Ну что готовы, сядьте поудобнее наш поезд отправляется:

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут в страну Здоровячков компанию ребят.

Пока мы едем давайте немного отдохнем

*Физминутка*

*Мы похлопаем в ладоши*

*Дружно, веселее.*

*Наши ножки постучали*

*Дружно, веселее.*

*По коленочкам ударим*

*Тише, тише, тише*

*Наши ручки поднимайтесь*

*Выше. Выше, выше.*

*Наши ручки закружились*

*Ниже опустились*

*Завертелись, завертелись*

*И остановились.*

Воспитатель: Ну, вот и страна Здоровячков.

Появляется Доктор здоровая пища.

Доктор ЗП: Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

Дети: Здравствуй, доктор.

Доктор ЗП: Зачем пожаловали?

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

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

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

Дети: Да.

Доктор ЗП: Тогда отгадайте загадки:

*Должен есть и стар и млад*

*Овощной всегда (салат)*

*Будет строен и высок*

*Тот, кто пьет фруктовый (сок)*

*Знай, корове нелегко*

*Делать детям (молоко)*

*Я расти, быстрее стану,*

*Если буду, есть (сметану)*

*Знает твердо с детства Глеб*

*На столе главней всех (хлеб)*

*Ты конфеты не ищи –*

*Ешь с капустой свежей (щи)*

*За окном зима иль лето*

*На второе нам – (котлета)*

*Ждем обеденного часа-*

*Будет жаренное (мясо)*

*Нужна она в каше, нужна и в супы,*

*Десятки есть блюд из различной (крупы)*

*Мясо, рыба, крупы, фрукты –*

*Вместе все они – (продукты)*

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

Дети: Да

Воспитатель: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи.

А еще наши дети знают, из каких овощей готовится борщ, и сейчас мы тебе покажем.

*Игра «Юный кулинар»*

Доктор ЗП: Молодцы! Какой аппетитный борщ у вас получится, давайте попробуем?

Дети: Давайте.

Доктор Здоровая пища в разовые тарелочки наливает борщ

Воспитатель: Ребята, борщ такой горячий, давайте остудим его.

Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

Повторить 3-4 раза.

Воспитатель: Ой, какой вкусный борщ получился.

Доктор ЗП: Да я еще такой вкусный не ел.

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Доктор ЗП: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Доктор ЗП: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стане Здоровячков.

Доктор ЗП: Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

Игра «Полезные и неполезные продукты»

Доктор ЗП: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

Главное не переедайте.

Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

Овощи и фрукты – полезные продукты

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

А вот ребята вам угощенье яблочки наливные из моего сада. Кушайте на здоровье. До свидания, мне пора.

Доктор Здоровая Пища уходит.

Воспитатель: Ребята, что нового вы узнали от Доктора Здоровая пища?

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть побольше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стане Здоровячков.

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

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

А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут обратно в группу компанию ребят».

***Приложение 7.***

*** ***

******

***Приложение 8.***

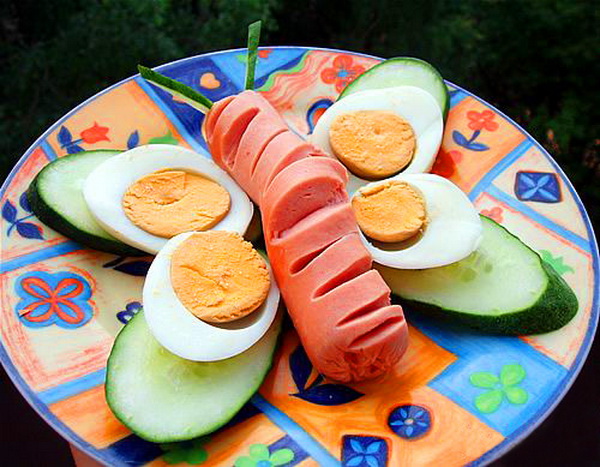
***«Моё любимое блюдо»***

***Фотовыставка***

*** ***

*** ***

******

*** ***

******

******