**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Радость» комбинированного вида**

**Детский сад № 107**

**Образовательный проект**

**«Путешествие в страну правильного питания»**

*Авторы – составители:*

*воспитатели:*

Раева Ольга Ивановна,

1 кв. категория;

Коробкина Марина Михайловна,

1 кв. категория

Нижний Тагил

2023 год

**Содержание**

1. **Информационная карта проекта (паспорт проекта)**
2. **Введение**
3. **Пояснительная записка**

- цель и задачи проекта;

- ожидаемые результаты;

- методический продукт.

1. **Этапы реализации проекта**
2. **Системная паутинка (по образовательным областям)**
3. **Организация взаимодействия с родителями**
4. **Используемая литература**

**Приложения**

**1. Информационная карта проекта (паспорт проекта)**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема проекта | «Путешествие в страну правильного питания». |
| Вид проекта | Познавательный, информационно - творческий. |
| Сроки реализации проекта | Октябрь – ноябрь 2023 г. |
| Проблемный вопрос | Влияние питания на здоровье. |
| Цель проекта | Формирование представлений детей о здоровье и здоровом питании. |
| Задачи проекта | Обогащать знания детей о продуктах питания, полезных для здоровья.Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.Знакомить с полезными свойствами витаминов и их влиянии на здоровье человека.Прививать привычку к здоровому образу жизни. |
| Задачи для родителей | Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.Объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах правильного питания и здорового образа жизни.Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной образовательной деятельности с детьми. |
| Ожидаемы результаты | Повышение уровня представлений о ЗОЖ у детей.Развитие самостоятельности у детей в нахождении способов решения познавательных задач, стремлению к достижению поставленной цели, преодоление трудностей.Установление партнерских отношений родителей и педагогов в совместной организации жизни группы.Приобретение родителями знаний и практических навыков в вопросах ЗОЖ при взаимодействии с ребенком. |
| Методический продукт проекта | Дидактические игры: «Что полезно для здоровья» (полезные продукты, «В гостях у сказки», «Раскрась и расскажи».Игра – ходилка «Путешествие в страну здоровья».Буклет для родителей «Витаминотерапия». |

1. **Введение. Актуальность**

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Сократ.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Так чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, улучшить самочувствие, ускорить обмен веществ, иметь хорошую фигуру нужно обязательно использовать самое универсальное природное средство - питание.

Данная работа является актуальной, так как питание является главной составляющей повседневной жизни, влияет на организм и самочувствие человека.

**3. Пояснительная записка**

Проект ориентирован на детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет).

***Вид проекта***: познавательный, информационно - творческий.

***Сроки реализации***: октябрь – ноябрь 2023 г.

***Участники проекта***: дети старшей группы, воспитатели, родители, педагоги детского сада.

***Цель проекта:*** формирование представлений детей о здоровье и здоровом питании.

***Задачи проекта:***

1. Расширять представления детей о разнообразии продуктов питания.
2. Дать понятие: полезные и вредные продукты, их значение для здоровья человека,
3. Обогащать знания детей о витаминах и их пользе для организма.
4. Прививать привычку к здоровому образу жизни.
5. Обогащать словарный запас детей, развивать связную речь.
6. Воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
7. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.
8. Объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах правильного питания и здорового образа жизни.
9. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной образовательной деятельности с детьми.

***Ожидаемые результаты:***

* Повышение уровня представлений о ЗОЖ у детей.
* Развитие самостоятельности у детей в нахождении способов решения познавательных задач, стремлению к достижению поставленной цели, преодоление трудностей.
* Установление партнерских отношений родителей и педагогов в совместной организации жизни группы.
* Приобретение родителями знаний и практических навыков в вопросах ЗОЖ при взаимодействии с ребенком.

***Методический продукт проекта:***

* Дидактические игры: «Что полезно для здоровья» (полезные продукты, «В гостях у сказки», «Раскрась и расскажи».
* Игра – ходилка «Путешествие в страну здоровья».
* Буклет для родителей «Витаминотерапия».

***Методы и формы реализации проекта:***

1. Пополнение развивающей предметно-пространственной среды: уголок дежурства, атрибуты для дежурства и сервировки стола; атрибуты для инсценировок и сюжетно-ролевых игр и т.д.
2. Анкетирование.
3. Мероприятия с детьми: занятия-путешествия, беседы, викторины, развлечения, игровые проблемные ситуации, загадки, чтение художественной литературы, опыты, игры-объяснялки и т.д.
4. Мультимедийные презентации.
5. Игровая и театрализованная деятельность.
6. Дидактические, настольные, игры с речевым сопровождением.
7. Выставки поделок.
8. Совместная деятельность с родителями: развлечения, выставки, подборка вкусных и полезных рецептов.
9. Информативная деятельность.
10. **Этапы реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап | Содержание деятельности |
| Подготовительный | Определение задач.Подбор литературного материала ЗОЖ. (стихов, загадок, сказок, рассказов).Привлечения родителей к участию в проекте.Анкетирование родителей по теме проекта. |
| Деятельностный | Организация совместной образовательной деятельности с детьми, родителями. |
| Завершающий | Итоговое мероприятие.Представление результатов реализации проекта. |

1. **Системная паутинка (по образовательным областям)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область  | Вид деятельности  | Содержание деятельности  |
| Социально - коммуникативное развитие | Игровая деятельность | *Сюжетно – ролевые игры:* «Аптека».«Кафе».«Продуктовый магазин».*Дидактические игры:*«Чудесный мешочек».«Полезные и вредные продукты».«Раскрась и расскажи».«Готовим обед».«Что лишнее?»*Игра – ходилка* «Путешествие в страну здоровья».*Игра – лото* «В саду, на поле, в огороде».*Игровые ситуации:*«Доктор, у меня болит живот».«Готовим витаминный салат».«В гостях у Незнайки» (как вести себя за столом).*Игра-викторина* «Знатоки правильного питания». |
| Коммуникативная деятельность  | *Беседы:*«Для чего нужны витамины?»«Кто живёт в молочной стране?»«Что ты ел вчера на ужин? Полезно это или нет».«Кто такие микробы».«Крепкие зубы».*Составление сказки* на тему «В стране Здоровляндии».*Театрализованные игры*: РНС «Репка»*Проблемные ситуации:*«Что нужно делать, чтобы быть здоровым». |
| Познавательное развитие | Познавательная деятельность  | *Рассказ* медика д/с о вкусной и полезной пище.*НОД:*«Пирамида питания».«В гостях у Витаминки».*Просмотр презентаций:*«Путешествие в страну здоровья». «Наши друзья – витамины».«Правильное питание – залог здоровья».«Полезные продукты».*Экспериментальная деятельность:*Тема: «Лук от семи недуг. Посадка лука». «У кого какие детки» (семена в овощах и фруктах).«Самый сочный» (4-5 овощей и фруктов).«Угадай на вкус» (4-5 овощей и фруктов).*Просмотр* познавательных мультфильмов «Азбука здоровья со Смешариками».*Просмотр мультфильма*  «Приключения Тани и Вани в стране продуктов».*Рассматривание* демонстративного материала «Полезные и вредные продукты». |
| Речевое развитие  | Восприятие художественной литературы | *Чтение:*«В гостях у сказки».Ю. Чуприна «Молоко, йогурт и кефир».И. Семенов «Как стать Неболейкой».«Каша из топора», р.н.с.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».Алкинская А. А. «Сказка о том, как Витамины победили Микробов»Пинясов Я. «Хитрый огурчик».В. Сутеев «Яблоко». Ульева Е. «Как появились овощи и фрукты», «Откуда взялись овощи». Ю. Тувим «Овощи». |
| Художественно-эстетическое развитие | Изобразительная деятельность | *Рисование:*«Апельсины и лимоны полезные для здоровья».«Мои любимые продукты»«В стране овощей».*Лепка:* «Витамины в корзине».*«Аппликация»:*«Морковка» (методом обрывания).«Фрукты в вазе».*Выставка поделок* «Витамины осени» совместно с родителями.*Изготовление плаката* «Где живут витамины?» |
| Музыкальная деятельность | *Прослушивание* песен про спорт, здоровье.*Импровизация*«Танец полезных и вредных продуктов».*Досуг* «Веселые поварята».*Хоровод* А. Филиппенко «Урожайная». |
| Физическое развитие | Двигательная деятельность | *Подвижные игры:*«Собери урожай»*Пальчиковая гимнастика:* **«**Мышка зёрнышко нашла», «Повар», «Дружат в нашей группе девочки и мальчики», «Помощник», «Муку в тесто замесили», «Фруктовая ладошка».*Физкультминутки:* «Обжора». «Овощи».Пальчиковые игры: «Апельсин». «В сад за сливами». |

1. **Организация взаимодействия с родителями**
* Анкетирование.
* Консультация «Как приобщить детей к здоровому образу жизни».
* Буклет для родителей «Витаминотерапия».
* Выставка поделок «Витамины осени».
* Памятки для родителей «Витамины в жизни ребёнка».
1. **Используемая литература**
2. Бабенкова Е. А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье.
3. Безруких М.М. , А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание».
4. Климович Ю. П. Учимся правильно питаться.
5. Картушина М. Быть здоровыми хотим. Методическое пособие для занятий с детьми подготовит. группы д/ сада.
6. Сонькин В. Д. Законы правильного питания.
7. Шорыгина Т. А. Фрукты. Какие они? Книга для воспитателей и родителей.
8. Шорыгина Т. А. Овощи. Какие они? Книга для воспитателей и родителей.

**Интернет-ресурсы:**

Социальная сеть работников образования. http://www.maam.ru/

**Приложения**

**Физкультминутка «Обжора»**

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натощак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу)

**Сказка о том, как Витамины победили Микробов**

Алкинская Анна Альбертовна

В одном Организме-королевстве жила, конечно же, королевская семья.

У короля и королевы была единственная красавица-дочь – принцесса, которую назвали - Бактерия. Жили они дружно, поэтому в королевстве их все любили и с удовольствием служили им.

Принцесса была такой милой, что ею просто нельзя не любоваться. Когда она выходила со своей свитой в город, то на нее оглядывались и дивились ее красоте.

У нее были коричневые глаза, окаймленные большими густыми ресницами. Брови ее напоминали размах крыльев орла. Овал лица имел нежные очертания. На нем всегда был румянец, потому что она хорошо питалась и ела очень много фруктов и овощей. Ежедневно она пила соки и питалась салатами, поэтому и волнистые волосы у нее были здоровыми и крепкими. Это особенно было видно, если смотреть на волосы днем, на солнце – они блестели и переливались.

Фигура у нее была просто загляденьем. Казалось, что стройней фигуры Бактерии не было ни у кого в их королевстве!

А как она пела! Когда она начинала петь, то многие молодые служанки или просто те, кто находился поблизости, забывались и заслушивались, приостанавливая начатую работу. Если кому приходилось проходить мимо их дворца, то прохожие останавливались, чтобы послушать ее завораживающее пение. Ходили слухи, что у некоторых из жителей, которые слушали ее пение в момент болезней боли исчезали. Например, прекращались головные боли, поднималось настроение. А как действовал ее голос на капризных детей! Мамы, которые не могли успокоить заплакавших детей, останавливались неподалеку. И дети сразу прекращали свой плач и нытье как-то сами по себе, не понимая, отчего так происходит. И к тому же внимательно слушали ее песни. А некоторые дети запоминали их и подпевали, радуя своих мам.

Часто принцесса бродила по ее любимому саду, где росли разные деревья и кустарники. Особенно она любовалась, глядя на роскошные цветы. Иногда она брала сделанную специально для нее легкую разноцветную лейку и поливала их. В саду она каждый день садилась на свою скамеечку и слушала пение птичек.

Она очень любила животных. Всюду за ней следовала любимая собака – Левретка по кличке Джесси. Она была такой игривой и ласковой, постоянно прыгала возле нее как маленький щенок, чем забавляла принцессу.

Дома у нее жил кот Барон. Он был важным и нужным, потому что считался хорошим котом во всем королевстве и просто потому, что ни одна мышь не посмела бы появиться у них во владении. А Бактерия его просто любила.

А еще она любила прогуливаться верхом на своей любимой лошади, которая тоже любила свою хозяйку и была очень послушной. Любимица принцессы была редкой красоты, лошадь ахалтекинской породы, черной масти. Когда девушка садилась на нее, то казалось, что они сошли с великолепно написанной картины. Или наоборот, они могли бы стать произведением искусства!

В детстве Бактерию многому научили в школе. У нее были замечательные учителя. Они привили ей хорошие манеры, обучили танцам, пению, рисованию, игре на клавесине. Она была старательной и послушной ученицей. Поэтому легко научилась грамотно писать, хорошо считала, с легкостью овладела несколькими языками. А еще, незаметно от родителей и строгих учителей, у нянечек научилась вязанию, вышиванию, любила слушать сказки. Словом, ученицей она была замечательной.

Когда принцессе исполнилось шестнадцать лет, она превратилась в очаровательную девушку. Тут и настала пора выдавать ее замуж.

Многие принцы стремились завоевать ее сердце. Пятьдесят принцев из разных стран прибыли в королевство, чтобы посвататься за принцессу. За пятьдесят дней она должна была решить, кому же отдать руку и сердце и на пятьдесят первый день сообщить о своем выборе.

Среди них был принц по имени Иммунитет. Он знал о ней больше, чем кто-либо из других принцев, так как он был ее соседом и любил ее с детства. Но боялся ей признаться в этом. Он был скромен, и считал, что вряд ли она посмотрит на него, ведь они знали друг друга и были друзьями. Захочет ли она иметь его в качестве мужа? Так он сомневался, что счел нужным подойти к ней в самом конце очереди. То есть пятидесятым.

Среди гостей не оказалось только одного принца. Его не пригласили. Это был старый холостяк – Кроб Микроб. За него не хотела выйти замуж ни одна порядочная принцесса. И от этого он становился все злее и злее.

Но как упустить последнюю возможность стать королем!?!

Зная, что его не пригласят, он решил силой взять принцессу в жены.

За день до того, как должно было начаться сватовство, гонец распространил печальное известие о том, что в королевстве началась Эпидемия, и Кроб Микроб, собрав свое гриппозное и ангинное войско, отправился в наступление.

Всё королевство впало в отчаяние. Ожидание переросло в невыносимое волнение. Принцесса стала грустной, перестала петь песни. Она постоянно плакала и чахнула на глазах у всех. Часто кашляла, и от этого у нее болела голова, поднималась температура. От переживаний постарели король с королевой. Они не могли себе и представить, что им может еще что-то угрожать.

И вот, в тот пасмурный день Микроб перешел в решительное наступление. Королевство стало готовиться к битве, но Кроб Микроб уже завладел половиной королевства. Ему в этом помогала его родная сестра Инфекция, которая с детства завидовала Бактерии. Она насылала свои злые чары. Каждый день шли проливные дожди, гроза не прекращалась ни на минуту, во всех королевствах доброй страны люди стали болеть: у всех стала подниматься температура, появился сильный кашель. Заболели и доблестные воины. Но они до последнего бились за честь своего любимого короля и его семьи! А Кроб Микроб еще с большим усилием стал нападать. Много жителей королевства погибли в сражении со злым Кробом Микробом. А он наступал все настойчивей и настойчивей. Вот-вот дойдет до самого сердца королевства – дворца, где чахнет прекрасная Бактерия.

Но где же принцы? Куда же девались эти накрахмаленные воротники и припудренные парики? Где же вы, принцы, которые так сильно жаждали стать королевичами?

Во дворец примчался раненый и больной гонец и рассказал, как бьются до последнего воины короля. Он сообщил обнадеживающую новость – какой-то принц в маске со своим войском уничтожил большое количество гриппозно-ангиновского войска. Но никто не знал, как его имя. Все облегченно вздохнули. Появилась надежда на спасение. Но кто же этот таинственный защитник? Откуда он взялся?

Конечно же, вы догадались, что это наш верный и покорный слуга – принц Иммунитет! Его придворные врачи и лекари очень сильно любили принца и помогли ему стать сильней. Они готовили лекарства и витамины, которые придавали воинам силу.

Заставляли ослабленных солдат хорошо питаться и пить только тёплую воду. А простудившимся защитникам давали напитки из молока с медом; в носочки каждому сыпали порошок горчицы или вкладывали в них сухие горчичники. Вместе с ними и Иммунитет стал сильным и здоровым. Крепкий молодой организм принца победил Кробовское войско! А Сам Кроб Микроб лопнул от досады.

Эта добрая весть молниеносно разнеслась по всему королевству. Все радостно встречали победителей. И когда таинственный незнакомец снял маску, то люди узнали в нем доброго принца Иммунитета.

Весь народ собрался у дворца и встречал спасителя. Когда он вошел во дворец, зазвучала торжественная музыка. Все ждали чуда. Оно не заставило себя долго ждать.

Принц подошел к принцессе, встал на колени перед ней и ее родителями. Он склонил голову, и попросил руки принцессы.

По обычаю, принцесса должна была встать перед  пятьюдесятью  принцами и дать согласие единственному избраннику. Но тут оказался всего лишь один принц. Тот, который по настоящему любил ее. Он, не дожидаясь зова о помощи, сам спас свою невесту и ее королевство от врагов.

Родители посмотрели на дочь, что она ему ответит. Но по выражению ее глаз всем было и так ясно. Ее вид сам говорил о согласии.

А что было потом, вы знаете! Пир на весь мир! Это была неслыханная свадьба! Столько веселья и радости могло быть только в настоящем и добром королевстве!

Потом они жили долго и счастливо. У них родились две девочки и два мальчика. Королева с королем состарились. Они и по сей день живут и здравствуют, и растят внуков.

А в королевстве осталось все по-прежнему. Тот же сад, те же птицы и цветы. Детей стало больше в королевстве, стало еще веселей и шумней.

Словом, зажили все дружно и радостно!

«Вот и сказочки конец», -

Так сказал вон тот гонец.

Спи, скорее, засыпай,

Баю-бай, баю-бай!

Ночка темная пришла,

Снов хороших принесла.

Ты расти во сне скорей,

Будь здоров и не болей!

**Развлечение «Веселые поварята»**

**Задачи:**

Закреплять и расширять знания детей об овощах (внешний вид, вкус, использование в кулинарии).

Развивать речевой слух и правильное произношение звуков.

Закреплять представление о роде имен существительных и умение согласовывать с ними прилагательные, совершенствовать умение соотносить звук и букву.

**Материал:** костюмы Карлсона, Осени, поварят. Корзина с муляжами овощей и фруктов, карточки с изображением ягод, фруктов и овощей, карточки с буквами (слово «винегрет». Посуда и овощи для приготовления винегрета: салатница, нож, разделочная доска.

**Ход развлечения**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам в детский сад принесли телеграмму и именно нам с вами, в нашу группу. Хотите узнать, что там в телеграмме. Что же там интересно, давайте вместе с вами и прочитаем.

Читает телеграмму: «Страна Куховария – крохотный остров, но на карте его невозможно найти. Но добраться до него и без компаса просто, всего несколько шагов. Здесь правит прекрасная добрая фея. Она одела деревья в золотой наряд, а в садах собрала урожай овощей и фруктов. Угадайте, как ее зовут?»

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что это за фея? (ответы детей).

Входит Осень (ребенок).

**Осень:** Верно, Осень к вам пришла и подарки принесла. И для супа, и для щей принесла я овощей.

Воспитатель: здравствуй, Осень! Хорошо, что ты пришла! Повтори, что принесла?

**Игра – диалог детей с Осенью**.

**Осень:** Принесла я вам муки!

Дети: Значит будут пироги?

**Осень:** Принесла вам гречки!

Дети: Каша будет в печке?

**Осень:** Принесла вам овощей!

Дети: И для супа и для щей?

**Осень:** Рады ли вы грушам?

Дети: Мы их впрок насушим! Ты и яблок, ты и меду, ты и хлеба принесла. А хорошую погоду нам в подарок привела?

**Осень:** Дождику вы рады?

Дети: Не хотим, не надо!

**Осень:** Давайте поиграем в **игру** с пальчиками **«Дождик».**

«Дождик, дождик, лей, лей, лей! – *пальчиками одной руки стучать по другой.*

Крупных капель не жалей – *на обеих руках поочередно соединять большой палец с остальными.*

Помоги немножко вырастить картошку – *ладони обеих рук поднять вверх и развести в стороны.*

**Воспитатель:** Дорогая Осень! Мы знаем много игр, давайте поиграем в игру с овощами, но сначала считалкой выберем «огородника». И ты, Осень, в круг вставай!

**Считалка:** « Чищу овощи для щей. Сколько нужно овощей?

Три картошки, три морковки, луку полторы головки.

Да петрушки корешок, да капусты кочешок.

Потеснись – ка, ты, капуста, от тебя в кастрюле густо.

Раз, два, три! Кочерыжка, выходи!».

**Русская народная игра «Огородник»**

*Дети встают в круг. Огородник, закрыв глаза, занимает место в центре, стучит ногой.*

**Дети:**Кто там?

**Огородник:** Огородник!

**Дети:** Зачем пришел?

**Огородник:** За картошкой.

*Дети заводят хоровод, приговаривая:*

«Ах, картошка, ты картошка – кормишь ты честной народ!

Если есть картошка в доме – будешь сытым круглый год».

*Воспитатель указывает на ребенка, который должен произнести слово «картошка», а огородник – по голосу узнать товарища. Если он угадывает, «картошка» убегает, а огородник догоняет. Аналогично проводится игра с другими овощами*

**Осень:** Как хорошо мы поиграли. А вот и мой подарок *(отдает корзинку с овощами воспитателю).*А мне пора уходить. До свидания! *(уходит).*

**Воспитатель:**Отгадайте загадку:

«Он приготовит вам обед, лучше в мире его нет» *(ответы детей).*

- Правильно, это повар.

«Повар, Петя Поварешкин, доктор кухонных наук.

Самый лучший друг картошкин и морковкин лучший друг.

Знает тысячи секретов щей, борщей и винегретов.

Варит даже холодец! Ай да Петя – молодец!».

**Воспитатель:**А вам интересно узнать, что же нам принесла в подарок Осень. Давайте заглянем в корзину.

*Проводится****игра «Узнай по описанию».***

Круглое, спелое, сочное, вкусное… (яблоко).

Продолговатая, оранжевая, хрустящая, сочная, сладкая… (морковь).

Круглый или овальный, твердый, горький… (лук).

Круглая, бордовая, твердая, сладкая… (свекла).

**Воспитатель:**Мы с вами знаем, что на зиму родители делают разные заготовки, не только овощей, но и ягод и фруктов.

Предлагаю поиграть: нужно в одну корзинку сложить овощи, а в другую – фрукты и ягоды. *Дети раскладывают карточки**в корзинки.*

**Воспитатель:** Что готовят впрок из фруктов и ягод? *(ответы детей: варенье, джем, сок, мармелад).*

**Воспитатель:**Предлагаю вам поиграть в игру «Назови одним словом». Слушайте внимательно.

- Варенье из слив… (сливовое).

- Варенье из малины… (малиновое)

- Сок из вишен…(вишневый).

- Компот из яблок…, груш, слив… (яблочный, грушевый, сливовый).

- Джем из персиков, клубники, смородины… (персиковый, клубничный, смородиновый).

*Звучит музыка и в зал «влетает» Карлсон.*

**Карлсон:**Здравствуйте, мои друзья! А вот и я! У вас праздник сегодня, я об этом узнал и решил у вас погостить. Разрешите представиться – я упитанный мужчина в полном расцвете сил! Самый лучший в мире Карлсон, который живет на крыше! Я и игру знаю, хотите поиграть со мной? А игра называется «Это я, это я, это все мои друзья!».

**Карлсон:** Кто подарки получает, малышей не обижает?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

**Карлсон:** Кто любит прыгать и смеяться? Летать, шутить и кувыркаться?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

**Карлсон:** И кому совсем не лень на голове стоять весь день?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

**Карлсон:** Кто сегодня вместе с нами будет шевелить ушами?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

**Карлсон:** Кто сегодня будет с нами мяукать, квакать и реветь, как кот, лягушка и медведь?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

**Воспитатель:** Карлсон, присоединяйся к нам. А наши дети знают «Съедобные» скороболтушки. В каждой из них какая-нибудь вкуснятина, потому что это и скороболтушки и скоровкусняшки одновременно. Да и сами дети у нас уже умеют готовить, например, салат и помогают своим мамам на кухне. А сейчас послушай наших ребят.

- «У царя король обедал и зеленых щей отведал.

С той поры для короля варят щи из щавеля»

- «Коту прекрасно спится, коту котлета снится.

А рядом спят котята – им снятся котлетята!»

- «Есть такая рыба ерш. Вся в колючках, будто еж.

А уха из ершиков лучше всяких коржиков».

- «Подружился квас с окрошкой- с мясом, луком и картошкой.

Со сметаной, и с яйцом, и с зеленым огурцом.

- Хороша окрошка? – спросит поварешка.

И ответит ложка: - Дай еще немножко!».

- «Мы едим кисель черничный аппетит у нас отличный.

И усы черничные очень симпатичные».

**Карлсон:** Стоп! Я так не играю. Вы все говорите, говорите. А еды то никакой я не вижу!

**Воспитатель:**Карлсон1 Не торопись! Что мы сегодня будем готовить, дети угадают по первым буквам этих картинок. *Выставляются картинки, а под ними буквы.*

- Так какое это слово?

Дети: Винегрет!

**Карлсон:** Нет, нет! Я хочу варенье и мед! Или шоколада и мармелада! Как вы думаете, кто самый большой в мире сластена?

Дети: Конечно ты, Карлсон!

**Карлсон:** Какой сладкий подарок получила Муха – цокотуха?

Дети: Мед.

**Карлсон:** Какими лакомствами угощала гостей Муха – цокотуха?

Дети: Крендельками и вареньем.

**Карлсон:** Кто написал такие стихи: «У Авоськи под подушкой лежит сладкая ватрушка».

Дети: Незнайка.

**Карлсон:** Кто в гостях съел столько сладостей, что застрял в дверях?

Дети: Винни – Пух.

**Воспитатель:** Карлсон, ты все о своем… Сегодня к нам в гости приходила осень. Она оставила в подарок корзинку с овощами. Из них мы и приготовим винегрет. А сейчас тебе дети расскажут об овощах, которые лежат в корзинке.

*Дети читают стихотворение Ю. Тувима «Овощи».*

**Воспитатель:** Ребята, скажите, а какой же овощ самый вкусный и нужный?

*(ответы детей).*

**Карлсон:** Да, много овощей принесла хозяйка с базара. А я предлагаю вам поиграть в звуки. *(прыгает на одной ножке).*

- Ор – ор – ор – засмеялся …. (помидор).

- Чок – чок – чок – пляшет вкусный … (кабачок).

- Цы – цы – цы – маршируют… (огурцы).

- Ук – ук – ук – громко плачет горький… (лук).

- Овь – овь – овь – в грядке прячется… (морковь).

- Ох – ох – ох – в домике живет… (горох).

- А еще я знаю загадку: «На грядке зеленый, а в кадке соленый».

*Ответы детей.*

**Карлсон:** Да, вы ребята – молодцы, превращайтесь в огурцы.

***Проводится физкультминутка «Огурцы».***

День за днем мы растем под ветрами и дождем.

К солнцу тянемся, растем – в одиночку и вдвоем.

Солнышко нас нарядило, как солдатиков в мундиры.

Раз, два, три! Раз, два, три! Как шагаем мы смотри!

А созреем мы в низинке, и уложат нас в корзинки.

Сразу всех, кто вырос тут, с огорода унесут.

Воспитатель: А знаешь, Карлсон, есть ведь еще загадки и про другие овощи. Сейчас тебе их ребята загадают.

- Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи – меня там ищи (капуста).

- Неказиста, шишковата, а придет на стол она.

Скажут весело ребята: «Как рассыпчата! Вкусна!» (картошка).

- Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам не нужен хвост зеленый, нужен только красный нос (морковка).

- Круглая, бордово – красная – винегрет закрасила (свекла).

-Прежде чем его мы съели, мы наплакаться успели (лук).
**Карлсон:** А я думаю, что в винегрет можно положить как можно больше конфет, чтобы он был вкуснее.

**Воспитатель:** Ребята, прав Карлсон или ошибается? *(ответы детей).* Вот видишь, Карлсон, ты не прав. А еще ребята знают и частушки об овощах.

**Карлсон:** Лучше о конфетах… Ну да ладно, послушаю.

**Дети:**

- Во саду ли, в огороде были мы, ребятки. Вам споем сейчас частушки, что растут на грядке.

- Урожай у нас хорош, уродился густо. И морковка, и горох, зеленая капуста.

- Надо свеклу для борща, и для винегрета. Кушай сам и угощай – лучше свеклы нету.

* Я приправа в каждом блюде и всегда полезен людям. Угадали? Я ваш друг, я простой зеленый лук.

- Я – картошка – так скромна: слова не сказала. Но картошка так нужна и большим и малым.

- За кудрявый хохолок лису из норки поволок. На ощупь она гладкая, морковка очень сладкая.

- Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст? Как же быть без хруста? Это ведь капуста.

- Раскололся тесный домик на две половинки. И посыпались оттуда горошинки – дробинки.

- Посадили зернышко – вырастили солнышко. Мы подсолнушек сорвем, много зерен наберем.

- Голова на ножке, в голове горошки. Соберем горох в роток иль насыплем в кузовок.

- Во саду ли, в огороде пели мы частушки. Очень просим извинять, что устали ушки.

**Карлсон:** Ну, когда уж вы мне покажете, как это делать винегрет?

**Воспитатель:** А вот сейчас и начнем. Но сначала нужно что – то сделать. Ты знаешь, что нужно сделать, Карлсон? Конечно, надо с конфеток убрать фантики.

**Воспитатель:** Ну, ты опять о своих конфетах. Ребята, помогите Карлсону. *(ответы детей).*

**Карлсон:** А в чем вы будете готовить винегрет: в ведре, в тазу или в чайнике?

**Воспитатель:** У нас есть для этого специальная посуда. И готовить мы будем в салатнике. Что мы будем делать с овощами: нарезать, солить, заправлять маслом, перемешивать, пробовать. А сначала что делали с овощами? *(мыли, чистили, варили).*

- Ребята, а интересно, к вредной или полезной пище относится винегрет?

**Карлсон:** Нет, вот добавьте конфет, меду, тогда будет вкусно и полезно!

Дети: Нет, в винегрет не надо сладостей, в нем много витаминов из овощей.

**Карлсон:** Ну ладно, когда приготовим винегрет, я его обязательно попробую. А сейчас я хочу вам рассказать болтушку «Едоки – бурундуки», но рассказывают их очень быстро.

- Едоки едят еду и болтают ерунду.

Вот такие едоки – едоки – бурундуки!

Воспитатель: Ой, а ребята у нас тоже знают такие болтушки.

- Дуня дыню проглотила и другую смолотила.

И сидит на лавке, требует добавки.

- Была печенка жареной, была девчонка жадиной.

Жевала и жевала, жевала и жевала.

Жевала и жевала – делиться не желала.

- Если с дерева упала макаронина, значит эта макаронина воронина.

Проворонила ворона макаронину, съела галка макаронину воронину.

- Школьник Шура Шумаков слопал десять шашлыков.

К десяти прибавил шесть – и теперь не встать, ни сесть.

**Карлсон:** Ух ты, молодцы! Хорошо рассказываете болтушки.

**Воспитатель:** Ну что, винегрет наш готов, пойдемте пробовать. Трудились мы с вами дружно и все у нас получилось.

**НОД «Витамины и полезные продукты**

***Задачи:***

1. Рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека.
2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.
3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

*Материал:* иллюстрации продуктов.

*Ход занятия:*

Вос – ль: «Дети! Что вы любите есть больше всего? В чём разница между «вкусным» и «полезным»? Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Вопрос: Что вы знаете о витаминах?

Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты.

В ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ.

Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

Вос – ль: Дети! Давайте разучим стишок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А,В,С. (Л. Зильберг)

Вопрос: Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т. д. (ответы детей).

Вос – ль: Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь

сырую или сок морковный пьёт.

2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

5. Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку?

Вопросы к детям:

1. Какие названия витаминов вы уже знаете?

2. В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?

3. Для чего нужны эти витамины?

4. Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?

5. Принимали ли, вы, когда нибудь витамины в таблетках (драже, в виде

сиропа?

6. Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Вос – ль: Ребята! Вы, наверное, думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Ребята! Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Ребята, А что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

Игра «Назови и найди полезный продукт» (дети ходят по группе находят на коромысле полезный продукт, показывают и называют его).

Вос – ль: Ребята! Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья.

Можно вспомнить случай из жизни: кто – то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом…

Разумеется не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

Физкультминутка.

Раз,2,3,4,5 будем овощи искать. Что растёт на нашей грядке? Огурцы,

горошек сладкий. Там редиска, там салат – наша грядка просто клад.

Раз,2,3,4 – помидор дадим мы Ире

Раз,2,3,4,5 – огурцы у мамы взять

Раз,2,3,4,5 – всё мы вместе завернём и Никите отнесём.

Чтение стихотворения Ю. Тувима «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!

Вос – ль: А сейчас, ребята, я вам загадаю загадки про полезные продукты.

Загадывание загадок:

1. Красная девица, каменное сердце (вишня)

2. Был ребёнок – не знал пелёнок, стал старичок – сто пелёнок на нём. (капуста)

3. И зелен, и густ – на грядке вырос куст. Начали щипать – стали плакать и рыдать (зелёный лук)

4. Жёлтый Антошка вертится на ножке. Где солнце стоит, туда он и глядит (подсолнух).

Зрительная гимнастика (зрительный тренажёр).

Ослик ходит, выбирает, что сначала съесть не знает. На верху созрела слива, а внизу растёт крапива; слева – свёкла, справа – клюква, снизу – свежая трава, сверху сочная ботва. Закружилась голова, кружится в глазах листва (выполняют круговые движения глазами, выбрать ничего не смог и без слов на землю лёг (закрывают глаза).

Итог занятия:

Что нового вы узнали на занятиях?

Какие продукты полезные, а какие вредные?

Что содержат полезные продукты?

Какую пользу они приносят человеку?

Вос-ль: Молодцы ребята. Очень активно работали на занятиях.

**Анкета для родителей «Питание в семье»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания? |  |
| Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов? |  |
| Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая? |  |
| Как вы выбираете продукты? |  |
| Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хотдогам, пицце? |  |
| Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка? |  |
| Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш? |  |
| Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов? |  |
| О каких витаминах вы рассказываете своему малышу? |  |
| Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду? |  |
| Что хотели бы вы узнать о правильном питании? |  |

**Спасибо за участие!**

 **Анкета**

Проводится с воспитанниками детского сада по теме **«Твой здоровый образ жизни»**

|  |  |
| --- | --- |
| Стараешься ли ты в выходные дни соблюдать режим дня, к которому привык в детском саду? |  |
| Спишь ли ты дома днём в выходные дни? |  |
| Делаешь ли ты дома утреннюю гимнастику? |  |
| Как долго ты смотришь телевизор, проводишь время у компьютера? |  |
| Гуляешь ли ты в выходные дни? |  |
| Что ты не любишь есть, какие блюда, продукты? |  |
| Какие продукты , на твой взгляд, вредные? |  |
| Посещаешь ли ты спортивную секцию, какой спортивный инвентарь есть у Вас дома? |  |
| .Как мама и папа тебя закаляют дома? |  |
| Как мама и папа тебя лечат, когда ты заболеешь? |  |
| А что надо делать, чтобы не заболеть и быть всегда здоровым? |  |

**Опросник для детей**
1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?

6. Если бы вы (ты) был (и) спортсменом (а) (и), каким видом спорта ты (вы) занимались?
7. Ты (вы) считаешь (ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?