

**Управление образования администрации
Сергиево-Посадского городского округа Московской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида № 45"**

**Проект
«Питаемся вкусно и правильно»**



Группа № 1 Раннего возраста.
*Воспитатели : Калинина Ж. А.
Иделбаева А. В.*

Актуальность:

Правильное питание детей - залог их здоровья в будущем. Это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если мы взрослые действительно хотим, чтобы наши дети имели крепкое здоровье, сильный иммунитет, были красивыми, физически и духовно активными, то правильное питание должно стать основой их жизни. Правильно организовать питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
 - разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения;
 - доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной и безопасной;
 - достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.
- Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Тип проекта: образовательный.

Сроки реализации: Долгосрочный (9 месяцев).

Участники: воспитанники 1 группы, воспитатели, помощник воспитателя, родители .

Цель: Создать условия для формирования знаний детей о правилах здорового питания через ознакомление обучающихся с информацией о продуктах, приносящих пользу или вред нашему организму.

Задачи: - расширить знания детей о продуктах здорового и не здорового питания;

- уточнить, обогатить знания о пользе витаминов, о том как витамины влияют на организм человека;
- обеспечить пропаганду здорового питания;
- формировать привычку культуры приема пищи;
- мотивировать родителей (законных представителей) детей к правильному питанию как основы для укрепления своего здоровья

Основные формы и методы реализации проекта:

Беседы, занятия, наблюдения, детское творчество, игры, работа с родителями, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов, дидактические и подвижные игры, создание лепбука, посадка лука, анкетирование.

Предполагаемый результат проекта:

1. Воспитанники группы получают первоначальные знания о правильном питании, полезных продуктах, их ценности для организма.
2. Расширится словарный запас по теме «Правильное питание».
3. Повысится уровень знаний родителей о правильном питании детей.

Этапы реализации проекта

1 этап. Подготовительный

Подбор наглядных и дидактических материалов: тематические картинки, фотографии, видеоматериалы, настольно-дидактические и подвижные игры парное лото, картинки вредных и полезных продуктов, плакаты о правильном питании.

Подбор литературы: стихи, рассказы, загадки по теме, сказки, консультации для родителей, (приложение 3) анкеты (приложение 4). Подборка мультфильмов о здоровом образе жизни, о здоровом питании, подготовка к посадке огорода на подоконнике, подготовка материала для лепбука.

2 этап. Реализация проекта

Проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта:

Дата	Тема, НОД ,мероприятия .	Цель
Сентябрь 2019		
4 я неделя сентября	Беседы по теме недели. «Дары осени». Коллективная работа (совместно с родителями) поделок на выставку. Консультация для родителей « Мойте овощи и фрукты . Ешьте больше овощей и фруктов , будьте здоровы». Чтение сказок : « Репка». Дидактические игры « Питаемся правильно (приложение 1)» по ежедневному плану ВОД.	Дать первичное представления о сборе урожая , некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах, и о их пользе. Закрепление о навыках личной гигиены.
23. 09.19	НОД .Х.Э.Р (лепка) «Съешь моего яблочка» Колдина Д.Н.	Закрепление знаний о сезонных ягодах, о их пользе,

		развитие мелкой моторики.
25.09.2019	НОД. Познание . « Морковка для зайчика» . Соломенникова О. А	Расширять представление детей об овощах (о моркови) .
Октябрь 2019		
	Беседы по теме недели « Огород. Овощи». Чтение стихотворения А. Прокофьева «Огород». Рассматривание картинок «Овощи и фрукты». Сюжетно ролевая игра «Накорми зайку овощами». Пальчиковые игры «Мы капусту рубим, рубим». « Апельсин». Игровая ситуация «Зайка заболел». «Магазин».(Приложение 2). Культура поведения за столом.	Формировать у детей представление об овощах, о их пользе для здоровья , закрепить умение узнавать и называть овощи, воспитывать отзывчивость, доброжелательность, формировать у детей познавательный интерес и культуру здорового питания, в процессе совместного приготовления и дегустации блюд из овощей совместно с родителями, развивать мелкую моторику рук. Закрепить умения различать овощи по цвету, по форме.
21.10.2019.	Беседа «Овощи фрукты полезные продукты». ООД Художественно эстетическое развитие (лепка). Тема: «Огурец». (приложение 3).	Закрепить знания детей о пользе овощей и фруктов, их значение для здоровья человека. Продолжать учить детей скатывать из пластилина шар круговыми движениями между ладоней; раскатывать толстый столбик, придавая ему форму овала. Развивать точность движений. Учить понимать содержание потешки.
22.10.2019.	ООД Речевое развитие .Чтение сказки « Репка». (приложение 3). Чтение загадок об овощах и фруктах.(пособие загадок) .	Учить узнавать и называть сказку; учить понимать содержание сказки; развивать речевой слух и речевую активность; побуждать подражать голосам животных и запоминать звукоподражания. расширять знание детей об овощах, продолжать учить детей различать овощи на ощупь, называть,

		группировать их; отгадывать загадки об овощах.
23. 10.2019	Игровая ситуация «Зайка заболел».(Приложение 2)	Развивать представление детей о здоровье. Выделять первое правило: «Чтобы быть здоровым, надо кушать чистые овощи и фрукты.
24.10 2019.	Беседа «Здоровое питание». ООД по развитию речи на тему «Овощи и фрукты для наших друзей. (приложение 3). Сюжетно ролевая игра «Накорми зайку овощами». (приложение 2).	Формирование здорового образа жизни, посредством изучения принципов правильного питания. Активизировать словарь детей: оранжевая, твердая, трут на терке, хрустит, кислый, горький, круглое, длинное; учить использовать в речи собирательные существительные: овощи, фрукты. Дать представление об овощах (морковь, капуста)
25.10. 2019	ООД Художественно эстетическое развитие «Горох для петушка» (рисование). (приложение 3). Досуг «В Деревни у бабушки»(приложение 4).	Продолжать учить детей рисовать точки пальчиками. Воспитывать отзывчивость и доброту. Учить различать Овощи и фрукты.
Ноябрь 2019		
	Фольклорное развлечение : « Огуречек, огуречек..». Дидактические игры « Питаемся правильно (приложение 1)» по ежедневному плану ВОД. Пальчиковые игры «Мы капусту рубим, рубим». (приложение 2). Культура поведения за столом.	Знакомить малышей с русским народным творчеством, воспитывать в детях эмоциональную отзывчивость на русские народные песни, пляски , игры ; доставить детям удовольствие и радость.
Декабрь 2019		
	Вечера загадок: «Вкусные загадки с грядки». Чтение сказок : « Репка». Дидактические игры « Питаемся правильно (приложение 1)» по ежедневному плану ВОД. Пальчиковые игры «Мы капусту	Формировать у детей представление об овощах, о их пользе для здоровья , закрепить умение узнавать и называть овощи.

	рубим, рубим». Культура поведения за столом.	
Январь 2020		
3 я неделя	Беседа по теме недели « Посуда». Досуг: « Овощи и фрукты полезные продукты». Чтение сказок : « Репка». Дидактические игры « Питаемся правильно (приложение 1)» по ежедневному плану ВОД. Пальчиковые игры «Мы капусту рубим, рубим». «Апельсин». (приложение 2). Культура поведения за столом.	Закрепление знаний о навыках личной гигиены, о правилах поведения за столом . Формирование элементарных понятий о здоровом образе жизни у детей. Расширять понятие о витаминах. Познакомить с полезными свойствами фруктов и овощей.
20.01.20	НОД .Х.Э.Р. (лепка) « Вкусные и полезные угощения» Лыкова И. А.	Знакомить с формой шара на примере « угощений» яблока, закрепление знаний о полезных свойств яблока.
24. 01. 20	НОД. Х.Э.Р. (рисование) « Вкусные картинки». Лыкова И. А.	Закрепление навыков рисования, закрепление знаний о полезных свойств ягод, фруктов.
Февраль 2020		
	Вечера загадок: «Вкусные загадки с грядки». Чтение сказок : « Репка». Дидактические игры « Питаемся правильно (приложение 1)» по ежедневному плану ВОД. Культура поведения за столом.	Формировать у детей представление об овощах, о их пользе для здоровья , закрепить умение узнавать и называть овощи.
Март 2020		
4.03.20	Игры эксперименты «Посадка лука»	Создание условий для формирования представлений о выращивании лука, формировать представления о строении луковицы, об условиях необходимых для роста растения
2 я неделя	Беседы по теме недели « Сад. Фрукты». Образовательная деятельность « Корзинка бабушки» (фрукты). Чтение сказок : « Репка». Дидактические игры « Питаемся	Формировать у детей представление о фруктах, дать понять где растут фрукты, закрепить умение узнавать и называть фрукты, воспитывать отзывчивость,

	правильно (приложение 1)» по ежедневному плану ВОД. Культура поведения за столом.	доброжелательность, формировать познавательный интерес, познакомить детей с витаминами , которые « живут» во фруктах и о их полезности, развивать мелкую моторику рук. Фотоконкурс « Питаемся вкусно и правильно»
12.03.20	Родительское собрание. Беседа о здоровом питании, родительский контроль. Вопросы и ответы.(приложение 5) Анкетирование и анализ анкет (приложение 6).	
13.03.20	НОД. Х.Э.Р (рисование) Конспект занятие « Яблочки для матрешки».	Закрепляем навыки рисования, знания о яблоках, и о их полезных свойствах.
Апрель 2020		
1 я неделя	Беседы по теме недели « Зеленые друзья» (комнатные растения). Огород на подоконнике. Организованная образовательная деятельность. Спортивное развлечение « Чистота залог здоровья». Чтение сказок : « Репка», потешки «Огуречик..» Дидактические игры « Питаемся правильно (приложение 1)» по ежедневному плану ВОД. Культура поведения за столом.	Познакомить детей с некоторыми комнатными растениями, условиями и уходом, необходимыми для роста комнатных растений. Обогащать словарь детей по теме « комнатные растения», познакомить с обобщающим понятием « комнатные растения». Учить детей внимательно наблюдать за растением, его внешним видом и особенностями. Формировать устойчивые представления о цвете, форме, геометрических фигурах, совершенствовать навыки наклеивания, лепки, рисования (пальчиками и кисточками). Развивать внимание, речь, зрительное и слуховое сосредоточение , мышление, мелкую и общую моторику. Цель досуга :Дать представление детям о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятиях, вызвать желание участвовать в играх.
Май 2020		
3 я неделя	Беседа по теме недели «Растем здоровыми». Развлечение «Заболел наш Петушок».(приложение 4) Фотоконкурс « Будем здоровыми и сильными». Культура поведения за столом.	Побуждать детей принимать активное участие в подвижных играх и игровых упражнениях, формировать представление о себе , как о человеке, об основных частях тела, их назначении, формирование

		первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, правильном питании.

3. Этап. Заключительный.

Для подведения итогов данного проекта было организованы развлечения , досуги, беседы и рекомендации для родителей, родительское собрание и анкетирование. Выставки детских работ выставлялись после каждого занятия. Фотоотчёт.

Правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребенка. Это та норма, освоив которую, ребенок будет здоров, и скажет вам за это спасибо!

Картотека игр

«Правильное питание»



Сюжетно ролевая игра «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке.

Задачи:

Познакомить детей с понятием витамины; Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании; Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры; Развивать логическое мышление, внимание

Оборудование: мягкая игрушка - Хрюша, корзинка, муляжи фруктов и овощей

Ход:

К нам в гости пришел наш любимый Хрюша.

Здравствуй, Хрюша! А почему ты такой невеселый, вялый? Хрюша говорит, что у него болит все от ушей до самого хвоста.

Ребята, что будет делать с Хрюшей? (Ответы детей). Правильно, его надо лечить. А как будет лечить Хрюшу? (Дети предлагают свои варианты ответов).

Хрюша шепчет мне, что надо сходить в аптеку и купить много всяких таблеток.

-Хрюша недоволен, качает головой, говорит, что в овощах и фруктах нет ничего полезного. Ребята, это правда? (Ответы детей).

-Я знаю, Хрюша, чем ты заболел! Когда весь организм болит - значит, он ослаб, и обязательно для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветках на грядках. Эти таблетки намного полезнее!

-Посмотрите, ребята, чем можно вылечить Хрюшу (воспитатель показывает детям муляжи овощей и фруктов). Что лежит у меня в корзине? Как их можно назвать одним словом? (Ответы детей).

- Хрюшенька, даже наши дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные... Что? (Витамины). Свежие фрукты и овощи можно кушать сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

-Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье). Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму

легче бороться с всякими болезнями. А когда организм здоровый и крепкий,

не будет болеть ухо, пяточка, нога, рука и хвостик.

-Давайте отдадим Хрюше корзинку с овощами и фруктами чтобы он их ел и поправлялся. (Хрюша начинает кушать фрукты прямо из корзинки и ему становится плохо).

-Ты, Хрюшенька, всегда спешишь, не думаешь, что делаешь. Скажи мне, ты руки перед едой мыл? (Нет). Скажи мне, а ты

фрукты помыл, прежде чем их съесть? (Нет). Ты съел слишком много, еще и микробов грязных наелся. А ты сколько увидел, столько и съел. И витамины пошли не на пользу. Теперь точно в аптеку бежать, лекарство покупать.

-Ребята, давайте еще раз повторим для Хрюши все правила. Чтобы вы не болели, надо есть свежие (что?) (овощи и фрукты).

А сколько можно есть овощей и фруктов? (Не ешь много, чтобы не болел живот. Ешь сколько хочешь, а не сколько видишь).

Давайте положим Хрюшу в кроватку и дадим ему таблетку, чтобы у него перестал болеть живот.

Дидактическая игра : «В суп или в компот?»

Цель: закрепление знаний об овощах и фруктах.

Ход игры. Участникам игры предлагается помочь повару приготовить обед: сварить суп и компот. Дети отбирают продукты, необходимые для приготовления этих блюд и прикрепляют их на магнитную доску.

«С чем можно сварить суп?»

Цель: дать детям знания о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Формировать у детей грамматический строй речи, расширять объем словаря существительных.

Правила игры: Правильно отбирать картинки с продуктами питания и закрывать ими клетки на больших картах.

Ход игры: Педагог предлагает детям выбрать, какое блюдо они будут готовить (сырники, рассольник, борщ, омлет). Педагог выслушивает предложения детей, а затем читает названия продуктов, которые входят в состав того или другого блюда и дети закрывают ими клетки.

«Отгадай продукт по описанию».

Цель: уточнить представления детей о продуктах; учить отгадывать описательные загадки о продуктах.

Правила игры: Узнать продукт по описанию.

Ход игры: В игре участвует подгруппа детей. Можно проводить игру индивидуально. Картинки раздаются играющим по одной, ведущий описывает каждую картинку, не называя её. Рассказывая о картинке, ведущий использует алгоритм, указывая на цвет, форму предмета, размер, вкус.

Играющие должны угадать по описанию предмет, и тот, у кого находится картинка, поднимает ее.

«Чудесный мешочек»

Цель: закрепить названия овощей, их цвета.

Оборудование: мешочек, натуральные овощи или муляжи.

Ход игры. Перед игрой ребенка знакомят с овощами и их свойствами. Малыш по одному достает из «чудесного мешочка» овощи, называет их. Затем он отвечает на вопросы взрослого о цвете, форме, величине овощей. Если ребенок затрудняется, взрослый помогает ему.

«Собери продукты одного цвета на тарелки»

Цель: закрепить названия продуктов, их цвета.

Оборудование: муляжи продуктов, разноцветные тарелки.

Ход игры. Детям предлагается разложить игрушки-продукты на тарелки разного цвета (молочные продукты - на белую тарелку, мясные - на красную и т.д.).

«Фруктовый сок для куклы »

Цель: Цель: выявить свойство воды и красок, способность красок растворяться в воде и изменять её цвет.

Ход игры: В стаканчик с водой опускаем краску разных цветов под цвет фрукта или ягоды.

«Накроем стол для кукол».

Цель. Учить детей сервировать стол, называть предметы, необходимые для справки. Знакомить с правилами этикета. Воспитывать гуманные чувства и дружеские взаимоотношения.

Ход игры: Воспитатель входит в группу с нарядной куклой. Дети рассматривают ее, называют предметы одежды. Педагог говорит, что сегодня у куклы день рождения, к ней придут гости – ее подружки. Нужно помочь кукле накрыть праздничный стол (используется кукольная мебель и посуда). Воспитатель проигрывает с детьми этапы деятельности (помыть руки, постелить скатерть, поставить в центр стола вазочку с цветами, салфетницу, приготовить чашки с блюдцами к чаю или тарелки. Затем обыгрывается эпизод встречи гостей, кукол рассаживают на места.

«Что растет на огороде»

Цель: Учить различать овощи по внешнему виду.

Игровое правило. Доставать овощи и определять, рассмотрев их внешний вид и наощупь.

Ход игры: Воспитатель приносит в группу ежика и говорит: «Ежик вырастил на своем огороде урожай овощей. Ежик хороший повар. Он решил сварить суп. Помогите ежику узнать овощи для супа»

«Фруктовый салат»

Цель : Формировать представления о фруктах, какими они могут быть вкусными и полезными.

Ход игры: Приготовим для всех самое простое и очень вкусное блюдо, которые любят детки ,

подойти к уголку «кухни» взять посуду и фрукты и приготовить салат, во время готовки называя, закреплять знания о фруктах.

«Пищевое (фруктовое , овощное) лото».

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку. Оборудование: большие карты (витамины, белки, жиры, углеводы); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов.

Дети раскладывают маленькие карточки на большие карты. Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

«Морковка и капуста для зайки»

Цель: закрепление знаний о животных ,и об овощах. Закреплять умение слушать, следовать инструкции взрослого.

Ход: Игрушка заяц пришел в гости к ребятам с пустой корзинкой и он просит помочь заполнить корзинку, собрав морковку и капусту с грядки. Мягкое пособие грядки и овощей.

« Назови одним словом»

Цель: Учить классифицировать овощи и фрукты.

Ход: Показать карточки с изображением овощей и фруктов, что растет на ветке а что на грядки!?

«Чудесный мешочек»

Цель: учить правильно, узнавать и называть фрукты и овощи.

Ход: В мешочек складываются разные овощи и фрукты. На столе ставят 2 корзины (одна под овощи, другая под фрукты). Ребенок выбирает один предмет в "чудесном мешочке" и вынимает его, воспитатель спрашивает: «Что это?», ребенок отвечает. Если овощ или фрукт был назван правильно, воспитатель спрашивает: «В какую корзинку положишь». Если ребенок ошибся, воспитатель спрашивает у других детей.

Пальчиковые игра «Мы капусту рубим, рубим», «Апельсин».

Цель: активизировать движения пальцев рук.

Капуста

Мы капусту рубим, рубим

Мы морковку трем, трем

Мы капусту солим, солим

Мы капусту жмем, жмем

(Ладонки движутся параллельно друг другу) (Кулачки трут друг друга)
("солим" щепоткой)

(Пальчики сжимаем и разжимаем

Апельсин

Мы делили апельсин

Много нас - а он - один

Эта долька - для ежа

Эта долька - для чижа

Эта долька - для котят

Эта долька - для утят

Эта долька - для бобра

А для волка - кожура!

(Правой рукой поочередно разжимаем пальцы на левой руке, начиная с мизинчика). (Встряхиваем обе кисти).

Игровая ситуация «Зайка заболел»

Цель: развивать представление детей о здоровье. Выделять первое правило: «Чтобы быть здоровым, надо кушать чистые овощи и фрукты .

Задачи:

Образовательные: Способствовать закреплению знаний детей о витаминных качествах овощей и фруктов, об их значимости в жизни людей, необходимости применять их в питании взрослых, детей.

Развивающие: Развитие речи детей, как способ общения.

Воспитательные: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням

Ход игры:

Воспитатель: Дети, к нам сегодня зайчик собирался прийти в гости. Но где, же он? Может быть, заблудился?

Зайчик: -Здравствуйте! А вот и я!

Только болен я, друзья.

У меня усталый вид,
Очень голова болит.
Ломит спину, колет бок,
Нужен врач, он мне б помог.
Воспитатель: - Хватит охать и реветь,
Стыдно зайчику болеть.
Приходи к нам в детский сад,
Здесь узнаешь от ребят:
Как здоровым, сильным быть,
Как без грусти день прожить.
Правда, дети, мы ведь сможем?

-Дети, как вы думаете, мы сможем помочь побыстрее вылечить Зайку.

Конечно, же нам в этом помогут ВИТАМИНЫ. Витамины помогают детям и взрослым быть здоровыми и крепкими. Одни витамины помогают детям расти, а другие - глазам хорошо видеть. А ещё есть витамины от болезней. Если ребёнок получает эти витамины мало, то он часто болеет, теряет аппетит и плохо растёт. Особенно богаты витаминами это фрукты и овощи.

-Назовите фрукты и овощи которые вы знаете и любите? А чтобы поправиться сделай – ка, зайка, с нами витаминную зарядку.

Витаминная зарядка

-Пейте все томатный сок. -И. п. раз, два, три, четыре- Ходьба на месте.

-Кушайте морковку. -И. п. раз, два, три, четыре -руки к плечам, руки вверх. -Все ребята будете. -И. п , руки на пояс раз, два, три, четыре

-Крепкими и ловкими. -И. п. руки на пояс раз, два, три, четыре- приседания.

Грипп, ангина, скарлатина -И. п. руки на пояс раз, два, три, четыре -прыжки – Все прогонят витамины -И. п. о. п. раз, два, три, четыре -ходьба на месте

Воспитатель: Если ты, Зайка, будешь употреблять витаминные продукты, то обязательно поправишься быстро.

Зайка: А, наши дети любят есть овощи и фрукты?

Дети: Да.

Воспитатель: Очень любят и всем советуют.

Зайка: -Я понял,

Чтоб здоровым, сильным быть -

Надо фрукты, овощи любить.

Все без исключения –

В этом нет сомненья!

Воспитатель: Ну, конечно, Зайка,

Чтобы быть здоровому,

Дары бери садовые!

Витаминная родня –
Дети солнечного дня!
Тот, кто ест морковку,
Станет сильным, крепким, ловким.
А кто любит, дети, лук –
Вырастает быстро вдруг.
Кто капусту очень любит,
Тот всегда здоровым будет!
Дети, давайте покажем Зайке, как мы готовим витаминный салат
Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим»
Зайка: - Молодцы, дети. Теперь я знаю, что нужно делать, чтобы быть
сильным, крепким и здоровым. Нужно питаться овощами и фруктами, чтобы
быть здоровыми, красивыми, умными.
Воспитатель: Да, да, и еще не забывайте мыть руки, овощи и фрукты перед
едой!
Зайка: Спасибо вам большое. Мне а нужно спешить и своим друзьям
рассказать то что я узнал у вас сегодня.

Сюжетно ролевая игра «Накорми зайку овощами».

Цель: Дать представление об овощах (морковь, капуста)

Задачи:

Образовательные: Рассказать, чем питается зайка и почему детям нужно
есть овощи (о пользе) .

Развивающие: Развить умение различать овощи зрительно, по признакам:
цвет, размер, форма.

Воспитательные: Воспитывать доброту и отзывчивость.

Демонстрационный материал: Игрушка – зайчик, муляжи: морковь и
капуста.

Ход занятия

Воспитатель показывает игрушечного зайца, читает стихотворение:

Жил-был заяц – длинные ушки,
Отморозил заяц носик на опушке,
Отморозил носик, отморозил хвостик.
И поехал греться к (имя ребенка) в гости.
Там тепло и сухо, волка нет.
И дают морковку на обед.

Воспитатель предлагает пожать зайку, погладить его носик, хвостик и
покормить его.

Воспитатель: А сейчас мы с вами узнаем, что кушает наш зайка!
(воспитатель показывает муляжи овощей) «Вот морковь, вот капуста! Все, это можно назвать одним словом. Овощи. А какие овощи любите вы?

Дети: (показывают какой из овощей ребенок любит кушать) .

Воспитатель: Дети, давайте попробуем отгадать загадку:

«Растет на грядке оранжевая, сладкая; зайчики ее очень любят»,
(доставая разгаданный овощ, рассказываем какой он формы, размера, какого цвета и где растет, даем детям потрогать его) .

Дети: Морковь.

Воспитатель: А как вы думаете, что еще любит кушать зайка?

Дети: капусту.

Воспитатель: Правильно, кроме морковки, зайка очень любит кушать капусту. Детки, а давайте накормим зайку.

Дети: по очереди кормят зайку.

Воспитатель: Предлагает сделать салат.

Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим»

Мы капусту рубим, рубим. Воспитатель совершает рубящие движения ладонями.)

Мы морковку трем, трем. (Воспитатель совершает режущие движения ладонями.

Мы капусту солим, солим. (Воспитатель «солит» щепоткой.)

Мы капусту жмем, жмем. (Воспитатель располагает кисти рук горизонтально и начинает сжимать и разжимать кулаки.)

Зайке даем и сами жуем. (Воспитатель ладони ко рту и затем выполняет жевательные движения губами.)

Воспитатель: Молодцы, дети , а теперь зайке пора домой, давайте скажем ему спасибо и помашем ручкой, приходи к нам еще в гости, зайка..

Игра ситуация «Магазин».

Цель: развивать речевое общение со сверстниками, умение играть вместе без конфликтов.

Воспитатель берет сумку и произносит, не обращаясь к детям: «Пойду я в магазин, надо купить овощи и фрукты. В магазине очередь.

Воспитатель(покупатель): Что продают? Вот кукла Катя. Катя, что ты хочешь купить?

Воспитатель говорит за куклу: Я хочу купить яблок. Я встану в очередь за тобой.

Воспитатель: Кто у нас продавец? (Обращается к девочке.) Арина, ты сегодня продавец? Мы с Катей пришли в твой магазин».

Воспитатель(покупатель): Здравствуйте, я хочу сделать салат, мне нужна капуста. Дайте мне пожалуйста.

Продавец (ребенок). Вот, берите.

Воспитатель: Мне еще нужна морковь.

Продавец. Вот пожалуйста.

Воспитатель: А у вас есть еще лук и чеснок?

Продавец: Есть.

Воспитатель: Дайте мне пожалуйста. Для супа мне нужна картошка, у вас есть картошка?

Продавец: Берите пожалуйста.

Воспитатель: Спасибо. Моя дочка будет довольна. Она любит салат . До свидания!

(После воспитатель предлагает детям самостоятельно играть).

Приложение 3

ООД Художественно эстетическое развитие (лепка)

Тема: «Огурец».

Цель: Продолжать учить детей скатывать из пластилина шар круговыми движениями между ладоней; раскатывать толстый столбик, придавая ему форму овала. Развивать точность движений. Учить понимать содержание потешки.

Задачи:

Образовательные: продолжать учить детей скатывать из пластилина шар круговыми движениями между ладоней, раскатывать толстый столбик, придавая ему форму овала; учить понимать содержание потешки.

Развивающие: развивать точность движений; развивать воображение и творчество, интерес к лепке.

Воспитательные: воспитывать любовь к окружающему миру.

Предварительная работа: беседа на тему «Что растет на грядке?»

Демонстрационный материал: натуральные овощи: несколько огурцов, картофеля, морковок; непрозрачный мешок.

Раздаточный материал: пластилин зеленого цвета, пластмассовый нож (стека), дощечка для моделирования.

Ход занятия.

Воспитатель: Дети, сегодня к нам в гости пришла мышка. Давайте поздороваемся с ней. Она хочет рассказать нам стишок. Послушаем внимательно.

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот кончик,

Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

Воспитатель: - Кто может отгрызть огурчику хвостик?

Дети: Мышка.

Воспитатель: Правильно, мышка.

Воспитатель: Показывает детям огурец. Что же это?

Дети: Огурец.

Воспитатель: Правильно, огурец. Он у нас овальной формы. Какой формы я сказала, кто запомнил?

Дети: Овальной.

Воспитатель: Какого же он цвета, кто знает?

Дети: Зеленого.

Воспитатель: Посмотрите, что же у меня ещё есть?

Дети: Картофель и морковь.

Воспитатель: Да, это морковь и картофель. Давайте же мы с вами поиграем. Положим огурец, картофелину и морковь в наш чудесный мешочек. Затем будем опускать руки в мешочек и на ощупь доставать только огурцы. Кто первый, кто смелый? (Приглашаю 2-3 детей поиграть. Хвалю за правильное выполнение.)

Воспитатель: А теперь давайте же мы слепим зеленый огурчик. Сначала пластилин нужно размягчить. Потом скатаем зеленый шар, а затем раскатаем из него толстый столбик.

Дети садятся на свои места, и приступают к работе с пластилином.

Воспитатель: Какие красивые огурцы у нас получились. Мышка очень рада нашим огурцам.

Воспитатель: Нашей мышке пора домой, скажем ей до свиданья. Дети, все сегодня молодцы. Вкусные и красивые огурцы мы слепили.

Дидактическая игра : «Что где растет?»

Цель: формировать представление о том, где растут овощи и фрукты; обогащать и развивать словарный запас; учить правильно произносить названия фруктов и овощей, развивать мышление, внимание и память.

Ход игры:

Перед детьми раскладываются макеты огорода, дерева и различных фруктов и овощей. Ребёнок берёт макет любимого фрукта или овоща, называет его, описывает (цвет, форма, размер, вкус) и определять место его произрастания. Затем ребёнок кладёт фрукт на дерево, а овощ на грядку. Дети постарше называют фруктовые деревья. Например. Яблоко растёт на яблоне.

НОД Художественно эстетическое развитие «Горох для петушка» (рисование).

Цель: Продолжать учить детей рисовать точки пальчиками. Воспитывать отзывчивость и доброту.

Задачи:

Образовательные: Учить рисовать ватными палочками.

Развивающие: Развивать восприятие дошкольников, обогащать их сенсорный опыт, путем выделения формы предмета, цвета. Развивать эстетическое восприятие.

Воспитательные: Воспитывать отзывчивость и доброту.

Демонстрационный материал: Игрушка-петушок, мольберт, блюдце с горошком, бумажные тарелочки, разведенная гуашь желтого цвета, ватные палочки, салфетки.

Ход занятия:

Воспитатель: Чтение загадки:

У нашего гостя есть гребешок,
Бородка, клюв и красивый хвост,
А еще он по утрам всех будит,
Громко поет: Ку-ка-ре-ку!
Кто же это?

Дети: Петушок.

Воспитатель: Правильно, это петушок, а давайте нашему петушку споем песенку:

Петушок, петушок, золотой гребешок,
Маслина головушка, шелкова бородушка,
Что ты рано встаешь, громко песни поешь,
Деткам спать не даешь!
Ку-ка-ре-ку!

Воспитатель: Молодцы, а скажите мне кто знает, чем кормят петушков

Дети: зернышками.

Воспитатель: А мы своего петушка покормим горошком (показывает блюдце с горошком). Посмотрите, какой он по форме?

Дети: круглый.

Воспитатель: Какого размера горох?

Дети: маленького.

Воспитатель: Правильно, горох круглый и маленький. А кого цвета он?

Дети: желтого.

Воспитатель: Дети, а петушок наш голоден, давайте нарисуем горошек нашему петушку.

(Воспитатель приглашает детей к столу, где разложены заготовки-бумажные тарелочки с гуашью, ватные палочки).

Воспитатель демонстрирует, как правильно рисовать ватными палочками.

Посмотрите, как я буду рисовать горошек. Нужно взять ватную палочку в правую руку, макнуть в желтую краску, и легким касанием сделать отпечатки на тарелочки.

Какой у меня получился горошек?

Дети: круглый.

Воспитатель: Какого цвета?

Дети: желтого.

Воспитатель: А теперь вы сами нарисуйте горошек на своей тарелочке.

(Во время работы нужно следить за осанкой детей, за тем как дети держат палочку. По мере выполнения работы нужно спрашивать, что нарисовали они, какого цвета, какой формы. Говорить им что они молодцы, очень постарались ,пальчики очень устали и хотят отдохнуть).

Пальчиковая игра:

«Петушок проснулся»

Петушок наш вдруг проснулся (ладонь вверх, указательный палец опирается на большой, остальные расставлены вверх)

Прямо к солнцу повернулся. (повертеть кистью в разные стороны)

Кукарекнул: Раз! Два! Три! (разводить и сводить указательный палец и большой)

Ты сегодня не проспи! (погрозить пальчиком)

Воспитатель: Благодарит детей от имени петушка. Дети прощаются с петушком.

Чтение стихотворения Т.Боковой «Праздничный урожай»

Цель: продолжать формировать представления детей об изменении в природе осенью.

Праздник урожая

Осень скверы украшает

Разноцветною листвою.

Осень кормит урожаем

Птиц, зверей и нас с тобой.

И в садах, и в огороде,

И в лесу, и у воды

Приготовила природа

Всевозможные плоды.

На полях идет уборка -
Собирают люди хлеб.
Тащит мышка зерна в норку,
Чтобы был зимой обед.

Сушат белочки коренья,
Запасают пчелы мед.
Варит бабушка варенье,
В погреб яблоки кладет.

Уродился урожай -
Собирай дары природы!
В холод, в стужу, в непогоду
Пригодится урожай!
(Т. Бокова)

Конспект занятия по развитию речи на тему «Овощи и фрукты для наших друзей».

Цель: Активизировать словарь детей: оранжевая, твердая, трут на терке, хрустит, кислый, горький, круглое, длинное.

Учить использовать в речи собирательные существительные: овощи, фрукты.

Развить слуховое внимание у детей.

Материал: письмо, плакат с овощами и фруктами, муляжи, игрушки: еж, заяц, козочка, натуральные овощи и фрукты, угощения.

Ход занятия:

Игровая мотивация: Кто-то нам принес письмо. Сейчас посмотрим мы его.

Проблемная ситуация

Зайчик пишет ребятам, что ему совсем нечего кушать.

Просит нас помочь и его друзьям: ежику и козочке

Поискать для них овощи и фрукты.

Рассмотрение плаката

Воспитатель предлагает вспомнить какие бывают овощи и фрукты. Беседует с детьми о том, что растет на огороде. Обращает внимание, что овощи растут на грядке, а фрукты на дереве.

Путешествие на огород

Под музыку (песня «Антошка») мы отправляемся на огород к бабушке с дедушкой за угощением для наших друзей.

Физкультминутка

Воспитатель обращает внимание на деревья и предлагает поиграть:

«Дует ветер нам в лицо. Закачалось деревцо.

Ветерок все тише – тише, деревцо все выше- выше.»

Сюрпризный момент

Воспитатель обращает внимание на то, что первый прискакал заяк (первый заяк прискакал и морковку он собрал). Вместе с ребятами обсуждается, что морковка растет в земле, а хвостик над землей. Он зеленый и пушистый.

А вот и козочка пришла (у нее есть рожки).

«А козе листы капусты показались очень вкусны»

Пальчиковая игра «капуста»

Мы капусту рубим- рубим, мы капусту мнем – мнем.

Мы капусту солим- солим, и немного потолчем

Воспитатель обращает внимание на то, что ежик прибежал (он колючий, весь в иголках)

«Ежик в огород пришел, в травке яблоко нашел». Ежик предлагает рассказать ребятам какое по вкусу, цвету и форме яблоко

Все дети вместе с нашими друзьями благодарят бабушку с дедушкой за вкусные угощения.

Воспитатель предлагает собрать оставшиеся фрукты и овощи и назвать их цвет, форму и величину.

Чтение стихотворения

- Перец

«Этот перец очень сладкий, он растет на дальней грядке

Посмотри по цвету разный: он зеленый, желтый, красный»

- Репка

«Репка спелая вкусна, вам понравится она

Эту репку детки знают мамы сказки им читают»

Вместе с детьми воспитатель складывает овощи и фрукты на поднос.

Игра «Угадай по запаху»

Предлагается лук, лимон определить по запаху с закрытыми глазами.

Игра «Угадай что это»

Предлагается на вкус яблоко и морковь.

Похвала детей

Воспитатель хвалит детей за помощь зайке, ежику и козочке. Предлагает угощения

**Конспект НОД «Овощи и фрукты» по познавательному развитию
(группа раннего возраста)**

Задачи. Образовательная: продолжать формировать у детей представление об овощах и фруктах, закрепить умение узнавать и называть овощи и фрукты.

Воспитательная: воспитывать отзывчивость, доброжелательность.

Развивающая: формировать познавательный интерес, развивать мелкую моторику рук, память, внимание.

ХОД.

Ребята, слышите, к нам кто-то стучится!

Сейчас я посмотрю, что за гость к нам пожаловал.

Ребята, посмотрите, кто это к нам пришел?

Машенька!

Правильно, это Машенька из нашего любимого мультфильма «Маша и медведь».

Здравствуй, Машенька!

Здравствуйте, ребятки!

Я к вам за помощью пришла!

А что случилось?

Мишка ушел в лес, а я хочу для него приготовить вкусный суп, собрала все, что росло в нашем огороде, а из чего варится суп, не знаю. Помогите разобраться!

Конечно, Машенька, поможем!

Давай посмотрим, что же ты собрала в огороде.

(Выкладываю содержимое Машиной корзинки на стол перед ребятами)

Ребятки, давайте разберем, что же здесь лежит.

(Показываю яблоко.)

Ребятки, что это такое?

Яблоко!

Какого цвета?

Зеленое!

Правильно, а яблоко это овощ или фрукт?

Фрукт!

Молодцы!

А какое мы стихотворение знаем про яблоко?

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

Давайте фрукты будем класть вот в эту маленькую кастрюльку.

Смотрим дальше, а это что такое?

(показываю картофель)

Это картошка!

Я на любом столе– любимый самый,

И в честь меня пора давать салют!

Ведь из картофеля на кухне мама

Вам приготовит сотню разных блюд!

Правильно, это фрукт или овощ?

Овощ!

Кладем овощи вот в эту большую кастрюлю!

А что это такое?

Груша!

Это овощ или фрукт?

Фрукт!

Молодцы! Какого цвета груша?

Желтая!

Мама мне купила грушу,

Ох, и сочная была,

Нос и щёки, даже уши

Груша соком облила.

Вот какая вкусная и сочная груша.

В какую кастрюлю мы ее положим: большую или маленькую?

Маленькую!

Ребятки, а вот это что такое?

(Показываю капусту)

Капуста!

Это фрукт или овощ?

Овощ!

Правильно!

Белая и хрусткая,

Зовут меня капусткою.

Вкусная, полезная –

Прогоню болезни я.

Куда мы положим капусту?

В большую кастрюлю!

Правильно!

А это что такое?

(показываю морковку)

Морковь!

Правильно!

Я – Морковка, рыжий хвостик.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки покраснели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!
Морковка - фрукт или овощ?
Овощ!
Значит, мы ее кладем в какую кастрюлю?
Большую!
Физультминутка:
мы капусту рубим, рубим
мы морковку трем, трем
мы капусту солим, солим
мы капусту жмем, жмем
Вот теперь мы навели порядок, фрукты и овощи лежат в своих кастрюльках.
Машенька, в большой кастрюльке лежат овощи, из них можно сварить для
Мишки суп, а в маленькой кастрюльке лежат фрукты –из них варят компот.
А теперь давайте поиграем.
Подвижная игра «Огород у нас в порядке»
Огород у нас в порядке,
Мы весной вскопали грядки (имитируем работу с лопатой).
Мы пололи огород (наклоняемся, достаем руками пол).
Поливали огород (показываем, как поливали лейкой).
В лунках маленьких не густо
Посадили мы капусту (присесть на корточки, обхватить руками колени).
Лето все она толстела,
Разрасталась вширь и ввысь (медленно поднимаемся).
А сейчас ей тесто, бедной,
Говорит: «Посторонись!» (топнуть ногой в конце фразы).
Спасибо, ребятки, я от вас столько нового узнала, а теперь побегу варить
суп для Мишки.
До свидания, ребята!
До свидания, Машенька! Приходи к нам еще!

**Конспект НОД в группе раннего возраста по развитию речи(чтение
художественной литературы) сказка «Репка»**

Цели и задачи занятия.

1. Обучающие:

- учить узнавать и называть сказку;

- учить понимать содержание сказки;
- обогащать активный словарный запас ребенка за счет звукоподражаний, а также изучения имен существительных (кошка, собака, мышка)

2. Развивающие:

- развивать эмоциональную сферу, установление эмоциональных контактов между ребенком и воспитателем
- развивать коммуникативные качества;
- развивать речевой слух и речевую активность; побуждать подражать голосам животных и запоминать звукоподражания

3. Воспитательные:

- Воспитывать желание и умение слушать художественные произведения, следить за развитием действия;
- воспитание положительных качеств личности, таких как, уверенность в себе, смелость, умение сопереживать.

Материал:

настольный театр - игрушка кошка, собачка, мышка, дедушка, бабушка, внучка, репка;

поднос для прищепок, поднос для картонных репок.

1.Организационный момент.

Создание игровой мотивации. Знакомство со сказочницей.

(Воспитатель встречает детей в костюме сказочницы.)

Сказочница. Вы меня узнали. Я сегодня сказочница. Ребята, посмотрите, сколько к нам гостей пришло. Поздоровайтесь. Проходите, садитесь. Что же я принесла в волшебной коробочке?

Тише, детки, не шумите,

Нашу сказку не спугните.

Сказка, сказка, приходи!

Будут рады малыши!

(Воспитатель под музыку открывает сундук, достает сюжетную картинку сказки Репка)

С: - Что это за сказка? (Репка)

2.Основная часть. Рассказывание сказки «Репка»

С: В сказке «репка» дедка есть (ого!),

Бабушка (ох!) и внучка, (Ау- ау)

Вместе жили кошка, (мяу-мяу)

Мышка (пи-пи), песик Жучка (ав-ав).

Дедка репку посадил,

Долго он ее растил,

Выросла какая?

Большая – пребольшая (показать) (ставлю Репку)

С: «Стал дед тянуть репку из земли. Тянет - потянет, вытянуть не может. Позвал дед кого? (бабку).

Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут».

С: «Позвала бабка внучку».

С: - Дети, давайте поможем бабке, позовем внучку. (Ау- ау).

С: «Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут – потянут, вытянуть не могут.

Позвала внучка- Жучку»

С: – Как лает собака? (ав-ав).

С: « Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут».

«Позвала Жучка - кошку»

Физкультминутка «Кошка»

С: Есть у кошки глазки: МЯУ-МЯУ (дети гладят глазки)

Есть у кошки ушки: МЯУ-МЯУ (дети гладят ушки)

Мягкие царапки: МЯУ-МЯУ (дети гладят ручки)

Кошка-кошка, не сердись

Не царапай деток, (грозят пальчиком)

Брысь!!! (салятся на стульчики)

С: Игра – кончается

Сказка продолжается!

С: «Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.

Позвала кошка кого? – (мышку) »

С: «Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, вытянули репку!».

Сенсорная игра. Работа с прищепками

С: – А у меня есть еще репка. Только листьев на ней нет. - Я прищепки беру и на репку прикреплю (наглядный показ). Какая репка красивая получилась!

- Вы к столу подойдите здесь еще есть репки, посмотрите. По одной репке все возьмите и листочки прикрепите. (На столе на каждого ребенка на тарелочках лежат: картонные репки, прищепки зеленого цвета).

– Ребята, какие по цвету репки? (желтые).

А листья?(зеленые).

А по форме репка круглая, повторите (круглая). Молодцы!

Рефлексия.

Сказочница. Хорошо у вас получилось! Посмотрите, сколько репок у нас! Все репки жёлтые, спелые. Давайте полюбуемся ими.

- Я свою репку отдам мышке, ведь именно она помогла вытянуть нам репку, без неё мы ничего не смогли бы сделать.

С: А кому вы отдадите свою репку? (Дети дарят свои репки персонажам)

Приложение 4

Конспект Досуга «В гости к бабушке .

Интеграция областей: «Познавательное развитие «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

Цель: обучать детей различать и называть цвета (красный, зеленый, «большой-маленький». Обучать детей согласовывать движения с текстом, понимать и выполнять словесную инструкцию.

Развивающая. Развивать память, чувство ритма, мелкую моторику кистей рук, координацию движений. Развивать пассивный и активный словарь по теме «Овощи».

Воспитательная. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, слушать друг друга.

Виды деятельности: коммуникативная, игровая, двигательная, познавательная.

Оборудование: демонстрационный - игрушка «бабушка», муляжи овощей, корзина, три ведра с наклеенными картинками.

Ожидаемый результат: повторяет движения за воспитателем, называет овощи, играет в игру. Эмоционально положительно настроен от проделанной работы.

Ход НОД.

1. Организационный момент.

Воспитатель.

Здравствуй, ладошки,

Хлоп-хлоп-хлоп! (хлопать)

Здравствуй, ножки,

топ-топ-топ! (топать)

Здравствуй, щёчки, (погладить свои щёчки)

Плюх-плюх-плюх! (пошлёпать себя по щёчкам)

Здравствуй, губки,

Чмок-чмок-чмок! (или три раза ритмично почмокать губами)

Здравствуй, мой носик, (потрогать кончик носа)

Бип-бип-бип! (три раза нажать на свой носик)

Здравствуй, гости! (протянуть ручки вперёд)

Привет! (помахать рукой над головой)

2. Воспитатель. Ребята нас в гости пригласила бабушка. А пойдём мы пешком.

(Дети за воспитателем имитируют ходьбу по прямой дороге).

Воспитатель. А где же наша бабушка?

Бабушка. Здравствуйте ребята! (ответы детей)

Бабушка. Я вас ждала! Все лето я трудилась - сажала да поливала, вот урожай и удался на славу!

(В гости приходит Бабушка (игрушка, приносит корзину с овощами).

Воспитатель. Ребята давайте посмотрим, что лежит в корзине?

Это овощи.

- Что это? Скажите как называется этот овощ? (Ответы детей)

Повторите ребята.

- Какого он цвета? (Ответы детей)

- Большой или маленький?

(Воспитатель опрашивает детей по овощам: помидор, капуста, огурец)

3. Дидактическая игра «Разложи овощи»

Бабушка. Все овощи в корзине перемешались. Ребята помогите разобрать овощи по вёдрам.

(Воспитатель показывает детям картинки приклеенные к вёдрам, и просит детей найти овощ и положить его в ведро которое соответствует названию овоща)

4. Физминутка.

Листики – листочки

Падают кружатся,

И на землю тихо

как ковёр ложатся

(Дети кружатся как листочки, воспитатель разбрасывает листочки, дети собирают листики в корзину).

5. Игра с бабушкой.

(Воспитатель играет с детьми. Дети - курочки и цыплята)

В огороде у ребят

Есть морковка и салат

Всё для ребят

Все для ребят

Старая бабушка ходила,

И морковку сторожила.

Кыш, кыш, кыш

Старая бабушка устала

Села на травку задремала

Бабушка спит
Куручки бегут-бегут
И цыплят к себе зовут
Морковку щипать
Бабушка услышала
Куручек всех прогнала
Кыш, кыш, кыш
Кыш, кыш, кыш

Бабушка благодарит детей: «Какие все дружные, все вместе помогли разобрать овощи, поиграли со мной. Если делать дружно, всегда все получится. Теперь мне нужно возвращаться домой. До свидания

Воспитатель. А нам нужно ребята возвращаться в детский сад

6. Итоговая беда.

Воспитатель. Ребята скажите, а куда мы с вами ходили?

Молодцы!

Приложение 5

Родительское собрание 12.03.2020.

«Питание и здоровье детей дошкольного возраста».

Известно, что любому организму для жизнедеятельности нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Белки служат пластическим материалом, т.е. входят в состав клеток, тканей, принимают активное участие в образовании ферментов, гормонов, антител, в кроветворении. Когда белка в крови становится очень мало, вода перестает удерживаться в кровеносном русле и выходит в ткани – как следствие возникают голодные отеки (человек в буквальном смысле «пухнет от голода»). В суточных рационах для детей предусмотрено не только общее количество белка но и доля белка животного происхождения, которая составляет 70-75% для детей раннего возраста, 60-65% дошкольного возраста и не менее 50% - для школьников. Для ребенка раннего возраста очень ценны белки молочных продуктов, так как они легко перевариваются и усваиваются организмом. Белки в основном содержатся в молоке, твороге, мясе, яйцах, рыбе, крупах и хлебе.

Жиры в основном обеспечивают энергетические траты и участвуют во многих жизненно важных функциях организма: входят в состав клеточных мембран, являются носителями жирорастворимых витаминов. Количество калорий, образующееся за счет жиров, должно составлять 40-50% от суточной калорийности рациона детей раннего возраста и 30% от рациона школьников.

Углеводы – главный источник энергии. Они богаты клетчаткой, способствующей процессам пищеварения. Потребность в углеводах превышает потребность в белках и жирах в 4-5 раз. Однако не следует чрезмерно увлекаться углеводистой пищей. Необходимо предусмотреть качественную характеристику углеводов, входящих в состав рациона ребенка. Всасывание и утилизация такого углевода, как глюкоза, осуществляется очень быстро.

Минеральные вещества – обязательная составная часть рациона ребенка. функции их многообразны: они необходимы для адекватного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной тканей, а так же правильной работы органов пищеварения. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые

нарушения различных видов обмена. Для детей очень важно снабжение такими минеральными веществами, как кальций, фосфор, железо, магний.

Вода участвует во всех обменных процессах благодаря растворению в ней многих химических веществ, транспортирует тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Следует помнить, что ребенок очень чувствителен как к обезвоживанию, так и к избытку воды.

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости он нуждается. В возрасте 1-3 лет необходимо 100 мл., в 3-7 лет – 80, а более старшим детям – 50 мл на 1 кг массы тела сутки. Потребность ребенка в воде в основном удовлетворяется за счет жидкости, входящей в состав пищи.

Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости, тесно связаны с процессами роста и развития организма. Витамины и витаминоподобные вещества представляют собой группу разнородных органических веществ, которые не синтезируются в организме с пищей. В связи с этим представляет особую важность определение необходимых суточных количеств витаминов для детей различных возрастных групп.

Основную часть суточного рациона питания не менее 70% дети получают в ДООУ, поэтому организация питания там соответствует следующим принципам:

Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.

Сбалансированность рациона по всем основным питательным веществам.

Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.

Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

Исключение из рациона питания продуктов и блюд, не допустимых для употребления дошкольниками.

Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных блюд).

Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности.

Дети дошкольного возраста очень подвижны, любят подвижные игры, уверенно ходят, бегают, они впечатлительны, эмоциональны и любознательны, запас знаний и умений у них постоянно обогащается. Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития, детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ, единственный источник которых полноценное, адекватное возрасту детское питание.

Таким образом, важными составляющими правильной организации питания являются:

Режим приема пищи в течение дня.

Адекватное распределение продуктов питания.

Объем пищи.

Суточная калорийность пищи между отдельными ее приемами.

Что еще должен знать родитель?

1.Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2.Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.

3.Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

4.Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6.Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7.Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

Приложение 6

Анализ анкетирования родителей группы №1 февраль 2020г

« Здоровое питание – здоровый ребенок» Цель проведения анкетирования: выявить отношение родителей к вопросам здорового и правильного питания дошкольников в детском саду и его реального осуществления в семье.

В анкетировании приняло участие 15 человек, что составляет 63% от списочного состава группы.

Следует отметить, что некоторые вопросы остались без ответа

вопросы	Кол-во/%
1. Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста:	8-34%
Овощи	7-30 %
Фрукты	1-42 %
Мясные продукты	4-17 %
Крупы	2-9 %
Кисломолочные	4 – 17%
Рыба	
2.Удовлетворяет ли Вас, в целом, питание ребенка в детском саду?	
В целом не удовлетворяет	-
Удовлетворяет	15-63%
3.Разнообразно ли по вашему мнению питание в детском саду?	
Не знаю	-
Нет	-
Да	15-63%
4.Получаете ли Вы информацию о питании детей в д/с ?	
Нет	-
да	15-63%
5. Источник информации о питании:	
Воспитатель	-
Меню	14-58,8%
Ребенок	1-4,2%
Другие родители	1-4,2%
Сайт д/с	-
6. Посему отказывается ребенок от еды в д/с . Почему ?	
Привычка не завтракать	3-13%
Особенности ребенка	6-26%
Не знаю	-
Плохо ест всегда и везде	1-4,2%

	Ест все	4- 17%
	Не ест гречку	1-4,2%
7. Какие блюда и напитки из меню д/с готовите дома?		
	Блюда из творога	
	Молочные каши	13-55 %
	Манная	9-38%
	Рисовая	1-4,2%
	Овсяная	4-17%
	Овощные и мясные запеканки	5-21%
	Жаркое по домашнему	4-17%
	Плов	12-50%
	Котлета мясная	15-63%
	Салаты	11-47%
	Овощные	9-38%
	Рыбные блюда	7-30%
	Котлеты рыбные	6-26%
	запеченная	2-9%
	Кофейный напиток	1-4,2%
	Какао	8-34%
	Кисель	5-21%
8. Что чаще всего ребенок ест после прихода из д/с дома?		
	Суп	4-17%
	Каши/крупы	6-26%
	Пельмени	4-17%
	Мясо	7-30%
	Молочные продукты	7-30 %
	Макароны	13-55%
	Сосиски	4-17%
9. Какие блюда или продукты питания в рационе ребенка дома:		
	Каши	10-42 %
	Яйца	9-38%
	Овощи	13-55%
	Фрукты	15-63%
	Молочные блюда	10-42%
	Мучные блюда	9-38%
	Творог	8-34%
	Кондитерские блюда	9-38%
	Печенье, баранки	8-34%
10. Какие напитки чаще всего пьет ребенок		
	Сок	7-30%
	Газированную воду	-
	Молоко	9-38%
	Кисломолочные напитки	7-30%
	Кофейный напиток	2-9%
	Компот	14-59%
	Минеральную воду	-
	Чай	12-51%
	Какао	6-26%
	Кисель	5-21%
11. Какие продукты просит ребенок купить в магазине		
	Мороженное	2- 5%
	Конфеты	3-13%
	Глазированные сырки	2-5%
	Огурец	1-4,2%
12. Употребляет в пищу чеснок/лук, петрушку, укроп,		
	Нет	8-34%

	Да	7-30%
13. Ест ли ребенок рыбные блюда	Да Нет	12-51%
14. Как часто готовите рыбные блюда	Редко Часто	11-43% 1-4,2%
15. Принято ли в семье готовить первые блюда?	Да Нет	11-43% 4-17%
16. Обращаете ли вы на информацию, напечатанную на этикетках продуктов?	Да Нет	15-63% -
17. Оцениваете ли вы свое питание дома как здоровое?	Да В целом здоровое, но иногда бывает послабления Хотелось чтобы было здоровее Нет	5-21% 7-30% 3-13% -
«Здоровое питание- здоровый ребенок» После обработки анкет были получены следующие результаты: Большинство опрошенных родителей удовлетворяет в целом, питание ребенка в детском саду, родители считают разнообразным питанием в д/с, получают информацию о питании детей в детском саду, и читают информацию на этикетках у продуктов (63% из списочного состава детей и 100 % из опрошенных родителей.). Источник информации о питании 59% от меню д/с. Блюда и напитки которые готовят родители из меню д/с дома : 63% это мясная котлета, молочные каши 55%, плов 50%, салаты 38% . 63% употребляют фрукты в свой рацион детям, 55% это овощи и макароны, 59% компот, каши 42%, яйца ,мучные и кондитерские изделия, молоко 38%, творог 34%, мясо и молочные продукты. сок 30%, 43%-редко готовят рыбные блюда, 5% готовят часто, 13% покупают конфеты, 30% употребляют зелень, чеснок и лук в пищу. 43 % готовят первые блюда и 17% не готовят первые блюда. 30 % семей считают питание здоровое ,но иногда бывают послабления. 21% здоровое, и 13% хотят чтобы было здоровее. В целом 63% удовлетворены питанием ребенка в саду, 26 % детей индивидуальные особенности ребенка в предпочтении рациона. 5% выделяет только конкретный продукт как для еды, так наоборот, то что не ест.		

Фотоотчет







"Питаемся вкусно и
правильно"