**Предварительная работа**

**к занятию «Путешествие в страну Здоровейка»**

**1**. Чтение художественной литературы (русские народные сказки «Вершки и

корешки», «Каша из топора», «Гуси – лебеди», «Лиса и Журавль»,

«Колосок», стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая

плохо кушала», А.Кольцов «Песня пахаря», М. Пришвин «Лисичкин

хлеб»)

**2.** Просмотр мультфильмов: «Карлсон , который живёт на крыше», «Винни–

Пух», «Варвара –Краса длинная коса» .

**3**. Подбор информации родителями на тему «Гречка из гречихи, овсянка из

овса. А манка, пшёнка , перловка из чего ?»

**4.** Разучивание пословиц и поговорокна тему «О здоровом питании».

**5.** Беседы с родителями на темы «Как бабушки и мамы готовят каши», «Из

чего изготовлена крупа?»

**6.** Аппликации из круп: «Собери урожай», «Золотые подсолнухи», «Вот

какой у нас арбуз, замечательный на вкус».

**7.** Дидактические игры: «Найди пару», «Каша – крупа – злак».

**8.** Отгадывание загадок об овощах и фруктах.

**9.** Разучивание песни: А.П. Филиппенко «Урожайная», «Огородная –

хороводная», « Что нам осень принесёт».

**10.** Лепка: Фрукты с натуры, «Загадки с грядки», «Ананас».

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №2 «Берёзка»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

**Учимся правильно питаться**

Подготовила

воспитатель І квалификационной категории

Чебыкина Тамара Анатольевна

г. Нязепетровск

2015 год

**Учимся правильно питаться**

***Участники проекта:***

***-***дети подготовительной группы и их родители

**-**воспитатель группы

***Вид проекта:*** информационно – исследовательский

***Объекты исследования*:** каши,крупы , колосья и зёрна злаковых культур , овощи и фрукты .

***Продолжительность:*** в течение 7 месяцев (сентябрь- март).

***Цель проекта :***

Формировать у детей ценностное отношение к собственному здоровью, осваивать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

***Задачи проекта :***

**1**.Формировать у детей представления о полезностях тех или иных

продуктов питания**.**

**2.** Обогащать речь детей в называниикруп, злаков**,** видов каши**.**

**3.** Уточнять знания детей о правилах здорового питания.

**4**. Прививать навыки культуры питания **.**

***Ожидаемый результат:***

- Расширение знаний детей о полезных компонентах , содержащихся

в различных продуктах питания .

- Стремление детей самостоятельно следить за своим здоровьем,

разнообразием и сбалансированностью питания.

**-** Активизирование словарного запаса детей при называниикруп, злаков**,**

видов каши и использовании русских народных пословиц и поговорок

о щах, кашах, хлебе**.**

**-** Проявление у детей положительных эмоций и умения поддерживать

беседу.

- Стремление детей свободно высказывать свою точку зрения .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная**  **область** | **Вид**  **деятельности** | **Содержание деятельности** |
| Социально-коммуникативное развитие | Коммуникативная  Познавательная | **Беседа:** «Зерновые культуры нашего края»  Беседа «Как мы получаем крупу» |
| Познавательное развитие | Познавательная  Познавательно-исследовательская  Игровая | **Дидактические игры :** «Витаминная семья», «Узнай по запаху», «Найди различия», «Вредно – полезно» ,«Найди пару», «Каша – крупа – злак». **Просмотр мультфильмов:** «Карлсон , который живёт на крыше», «Винни–Пух», «Варвара –Краса длинная коса» .  **Словесные игры :** «Отгадай что опишу» , «Кто больше назовёт…»  **Экскурсия** на кухню ДОУ «Щи да каша – пища наша» |
| Речевое развитие | Игровая  Познавательная  Коммуникативная | **Разучивание загадок** , стихов , пословиц и поговорок.  **Чтение художественной литературы** (русские народные сказки «Вершки и корешки», «Каша из топора», «Гуси – лебеди», «Лиса и Журавль»,  «Колосок», стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», А.Кольцов «Песня пахаря», М. Пришвин «Лисичкин хлеб») |
| Художественно-эстетическое развитие | Продуктивная  Музыкальная | **Лепка**: Фрукты с натуры, «Загадки с грядки», «Ананас»  **Аппликации из круп**: «Собери урожай», «Золотые подсолнухи», «Вот какой у нас арбуз, замечательный на вкус».  **Разучивание песни:** А.П. Филиппенко «Урожайная», «Огородная – хороводная», « Что нам осень принесёт». |
| Физическое развитие | Двигательная | **Пальчиковая гимнастика** : «Каша в поле росла…»  **Физминутка** «Колоски» , «Вита-минки – солнышка крупинки»  **Игра** «Перетяни канат» |

**Технологическая карта**

**Работа с родителями**

* Беседы родителей с детьми на темы «Как бабушки и мамы готовят

каши», «Из чего изготовлена крупа?»

* Подбор информации родителями на тему «Гречка из гречихи,

овсянка из овса. А манка, пшёнка , перловка из чего ?»

* Консультации для родителей «Рекомендации родителям по питанию

маленьких детей», «Характеристика основных компонентов пищи», «Организация питания, рацион, режим и примерное меню»

* Родительское собрание «Правильное питание – залог здоровья

дошкольников».

* Подбор информации для оформления альбома «Так нельзя , а так можно и нужно»

**Путешествие в страну Здоровейка.**

Занятие по познанию окружающего мира.

**Цель:** Формировать у детей ценностное отношение к собственному здоровью, осваивать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:** Формировать у детей представления о полезностях тех или иных продуктов питания**.** Обогащать речь детей в называниикруп, злаков**,** видов каши**.** Уточнять знания детей о правилах здорового питания. Прививать навыки культуры питания **.**

**Материал :** карточки с крупами, кашами, злаками, письмо от Карлсона, карточки с изображениями приёмов пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), муляжи фруктов, овощей и продуктов,предметная картинка с изображением совы, игрушка – заяц, магнитная доска, магниты, музыкальное оформление, две корзинки, котелок, топор, модели часов, бутафорские деревья , схемы правил здорового питания, тарелочка с дольками свежей моркови, канат.

**Ход занятия.**

*Звучит русская зазывная музыка.*

**Воспитатель** - Здравствуйте, люди добрые! Вот мы опять с вами встретились, чтобы что-то интересное узнать. Дети, сегодня мы с вами будем говорить о правилах здорового питания.

- Какой сегодня прекрасный день. Весна! Солнце ярко светит. Ой, что это? *(беру с подоконника конверт, на нём изображён Карлсон )*

- Письмо из больницы, от Карлсона (читаю): ***«У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться и я составил себе меню: торт с лимоном, варенье, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. А доктор смеётся надо мной и называет меня глупым. Ребята, подскажите как мне снова стать здоровым?»***

- Чтобы помочь Карлсону я предлагаю вам, ребята, отправиться в путешествие по тропе «Здоровейка».

***«Но дорога непроста:***

***Из-за каждого куста***

***Может недруг появиться-***

***Вам придётся с ним сразиться.***

***Вы готовы к испытаниям?***

- Вперёд, за мной, друзья. Стоп! Сова! *(запрещающий знак)* Дальше двигаться нельзя.

- Она просит нас ответить, в любое ли время дня и ночи можно принимать пищу? *( Ответы детей ).*

- Что значит по режиму? (*ответы детей).*

**Дидактическая игра «Найди пару».**

**Вовпитатель -** Сейчас я раздам 4 детям карточки с написанием слов: завтрак, обед, полдник, ужин и 4 детям карточки с изображением часов, которые показывают время завтрака, обеда, полдника и ужина. Вы должны образовать пару, взявшись за руки , так , чтобы ваши часы правильно показывали время приёма завтрака , обеда , полдника или ужина .

- Молодцы, ребята, вы справились с этим заданием. На Руси существует пословица ***«Всякому нужен обед и ужин***». Как вы понимаете смысл этой пословицы? *(Нельзя пропускать приёмы пищи). При затруднении детей воспитатель поясняет сам) .* А почему нельзя пропускать обед или ужин ? Теперь только нужно запомнить  **первое** правило, **что есть нужно в определённое время**. Запомнили?

- Ну, что ж, продолжим дальше свой путь. Мне кажется, что напахнуло дымком. Смотрите, ребята, костёр горит, котелок висит, а в нём топор лежит… Сюжет из какой сказки? *(«Каша из топора»)*

*Выскакивает Девчушка- Веселушка:*

**Д.В.** - Кручу, верчу, обхитрить всех хочу *( делает вид, что мешает кашу, а нас не замечает )*

**В.** – Здравствуй, Веселушка! Что это ты приготовить решила?

**Д. В.** - Здравствуйте, люди добрые. Кашу! Манную, вкусную!

**В.** (*удивлённо спрашивает у детей*)

– А разве манную кашу из топора варят? *( Из манной крупы ).*

**Дидактическая игра « Каша - крупа - злак»**

***Воспитатель на магнитной доске прикрепляют карточки***

*Манная - манка - пшеница*

**В.** - А крупа манная из чего получается*? (Из пшеницы )*

**В**. - Может мы расскажем Девчушке Веселушке, какие каши нам повара готовят в детском саду и из каких круп. ( *Дети называют кашу).*

**В.-** Покажи карточку с …. кашей.

**В.** – Кто найдёт карточку с крупой, из которой варят … кашу.

(*Ребёнок выходит и показывает карточку с крупой, встаёт рядом с первым ребёнком).*

**В. –** Кто найдёт карточку, на которой изображено злаковое растение, из которого получают эту крупу? (*Ребёнок выходит и показывает карточку со злаком, встаёт рядом со вторым ребёнком).*

**Д. В.** - Ух, ты! Молодцы!

**В. –** Какие ещё вы знаете каши? Кто сам может рассказать: как называется крупа и зерно, из которых варят эти каши? *(Дети выходят и показывают карточку, соответствующую своему ответу)*

*гречневая– гречка - гречиха*

*перловая - перловка - ячмень*

*пшенная - пшено - просо*

*геркулесовая– геркулес – овёс.*

**Д. В.** - Какие умные дети! Как много вы знаете!

**В.** – Да, молодцы ребята, и с этим заданием вы справились. А что ещё интересного вы знаете о кашах? ( *Дети рассказывают о кашах)*

**Д. В.** - Вот здорово! А я этого и не знала! Скажите, а вы все кушаете каши? А мы сейчас проверим. Вот вам канат. Посмотрим, кто из вас больше каши съел.

***Перетягивание каната.***

***(Девчушка Веселушка хитрит , помогая слабой стороне детей)***

**Д. В.** - Молодцы, победила Дружба. Понравились вы мне ребята, интересно с вами было поиграть.

На прощанье хочу

Я совет такой дать:

**«Питаться надо умеренно и не переедать»** . (2 пр.)

Но и приёмы пищи не пропускать

**«Всякому нужен и обед и ужин» (**1 пр.)

**Д. В.** - До свидания, ребята ! *(Уходит)*

**В.** - А что значит переедать? (*Переедать-есть много. Если много есть, то желудок не успевает переваривать съеденную пищу, будет болеть*.)

**В.** - Наши путешествие продолжается. Ребята, зайчиха сидит и что-то грустит. *(Наклоняюсь к ней).* Она хотела для своих зайчат щи сварить и компот приготовить, а они шалунишки все продукты перепутали. Нужно помочь зайчихе.

**Дид/игра – соревнование «Помоги хозяйке»**

**В. -**  Девочкам предлагаю положить в корзину продукты для приготовления щей, а мальчики соберут то, что нужно для компота в свою корзинку.

**В. –** Девочки, почему вы не взяли оставшиеся на столе продукты? (сыр, хлеб, пирог и др.) (*Из них не варят щи).* А вы, мальчики, почему не взяли эти продукты ? *(Из них не варят компот).*

**В.-** А чем полезны щи? (*Овощи содержат много разных витаминов)*

- Верно, недаром в народе говорят «**Если хороши щи - другой пищи не ищи.»**

**В.** – Наша зайчиха – мудрая хозяйка и следовала **третьему** правилу здорового питания: **Еда должна быть разнообразной, а овощи и** **фрукты нужно есть чаще, чем сладости.**

- Зайчиха в благодарность за вашу помощь приготовила вам гостинцы***. (Дольки моркови на тарелочке***). Спасибо тебе, хозяюшка!

**В.** - А 4 правило я вам сама подскажу **«Есть надо не спеша, тщательно пережёвывая пищу до 30 раз» .** Многие люди глотают пищу быстро, не жуя. Пища не успевает перевариваться, желудок переполняется и болит.

Но прежде, чем начать кушать , что мы должны сделать ребята?

- Да, обязательно **вымыть руки с мылом**.

**В.** – Вот мы и прошли по тропе «Здоровейка». Узнали много нового. Теперь мы сможем помочь Карлсону. И что же мы ему напишем? (ответы детей).

- Главное правило – **руки** **мой перед едой, грязь грозит тебе бедой**. И мы сейчас пойдем в группу мыть руки, отведаем гостинцев от зайчихи.