

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 45 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

454030, Челябинская область, г.Челябинск, ул. Хариса Юсупова 101-Б тел./факс (8-351) 724-11-90
detsad_45@mail.ru

Тема проекта: «Знакомство детей с блюдами из меню детского сада»

Срок реализации проекта: сентябрь 2021 - май2022г

Возраст детей: 5-6 лет

Выполнила: Каримова Гузель Габдракиповна
воспитатель

Челябинск, 2021

Содержание:

1.	Введение: актуальность темы «Знакомство детей с меню детского сада»	3
2.	Содержание проекта «Знакомство детей с меню детского сада»	4
2.1.	Цель, задачи проекта.	4
2.2.	Планируемые результаты проекта.	4
2.3.	Перспективный план проекта	5
3.	Результат проекта «Знакомство детей с меню детского сада»	8
4.	Приложение	9
4.1.	Диагностическая карта	9
4.2.	Беседа «Если хочешь быть здоровым».	15
4.3.	«Марафон спортивных достижений»,	18
4.4.	«Экскурсия на пищеблок»	19
4.5.	Беседа «Самые полезные продукты»	23
4.6.	Пальчиковая гимнастика «Варим компот»	24
4.7.	Занятие «Овощи и фрукты – витаминные продукты»	25
4.8.	Дидактическая игра «Вершки и корешки»	29
4.9.	«Как правильно есть» (гигиена и культура питания в детском саду)	31
5.	Беседа «Режим правильного питания»	33
5.1.	Беседа «Полезный завтрак» и составление фотоальбома блюд детского сада.	35
5.2.	Дидактической игры «Приготовим свое меню»	37
5.3.	«Беседа с чего начинается обед, сервируем стол к обеду»	39
5.4.	«Беседа с чего начинается обед, сервируем стол к обеду»	42
5.4.	«Время есть булочки»	43
5.5.	Показ презентации «Откуда хлеб к нам пришел?»	47
5.6.	Беседа «На вкус и цвет товарищей нет». «Что я больше люблю кушать» и дидактическая игра «Определи на вкус»	49
5.7.	«Лепим коржики как в детском саду»	55

1. Введение

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья дошкольника.

Только правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Именно в дошкольном возрасте мы должны заложить у детей понятия «правильное питание», «здоровое питание», «полезное питание», чтоб оградить наших детей от часто рекламируемых чипсов, шоколадок, гамбургеров и газировки.

Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Оно обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Питание показывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Актуальность: В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни.

Проблема заключается в том, что дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточно употребляют в пищу натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья.

2. Содержание проекта

2.1 Целью проекта является: расширять и закреплять представления детей о продуктах питания, которые дают в детском саду.

Задачами является:

- Расширять и закреплять представления детей о продуктах питания.
- Формировать ответственность и желание вести здоровый образ жизни.
- Развивать у детей общие познавательные способности: умение описывать, развивать память и речь.

2.2 Ожидаемые результаты реализации проекта:

1. Обогащение социального опыта дошкольников, расширение их кругозора;
2. Формирование у детей представления о здоровом образе жизни;
3. Повышение интереса у родителей к здоровому образу жизни.

Гипотеза: реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с блюдами нашего детского сада.

Для начала реализации проекта, мной была составлена диагностическая карта с вопросами, для понимания, как составлять план образовательной деятельности и какие формы проведения необходимы:

- беседы с детьми индивидуальные и по подгруппам,
- самостоятельные игры детей,
- индивидуальные занятия воспитателя и ребенка,
- взаимодействие с семьей.

дата	мероприятия	ответственный	результат
Сентябрь	<p>Диагностическая карта</p> <p>Беседа «Если хочешь быть здоровым»</p> <p>Экскурсия на пищеблок. (Знакомство с цехами для приготовления различных блюд)</p>	<p>Воспитатель Повара</p>	<p>Мониторинг (см.приложение 4.1)</p> <p>Познавательная деятельность (см. приложение 4.2)</p> <p>Фотовыставка «Марафон спортивных достижений» (см. приложение 4.3)</p> <p>Наблюдения детей (см. приложение 4.4)</p>
	<p>Беседа « Самые полезные продукты»</p> <p>Разучивание пальчиковой гимнастики «Варим компот»</p> <p>Занятие« Овощи и фрукты - витаминные продукты»</p> <p>Дидактическая игра «Вершки и корешки»</p>	<p>Воспитатель</p>	<p>Познавательная деятельность детей (см. приложение 4.5 и ссылка на видео)</p> <p>Игровая деятельность детей (см. приложение 4.6 и ссылка на видео)</p> <p>Игровая деятельность детей (см. приложение 4.5 и 4.7, также видео ролик)</p> <p>Познавательная, игровая деятельность(см. приложение 4.8)</p>
Ноябрь	<p>«Как правильно есть» (гигиена и</p>	<p>Воспитатель</p>	<p>Беседы о привитие личной гигиены перед завтраком, обедом, ужином (см.приложение 4.9)</p>

	культура питания в детском саду)		
декабрь	Беседа «Режим правильного питания»	Воспитатель	Познавательная деятельность детей (см. приложение 5)
январь	Беседа «Полезный завтрак» Дидактическая игра «Приготовим свое меню»	Воспитатели	Познавательная деятельность детей (см. приложение 5.1) Познавательно-игровая деятельность детей (см. приложение 5.2)
февраль	«С чего начинается обед, сервируем стол к обеду» (см. приложение 4.9 и 5.3) Беседа как приготовить любимый борщ и почему его так любят дети?	Воспитатель	Чтение и помощь детей к подготовке к обеду (см. приложение 4.9 и 5.3) Познавательная деятельность и показ ребенка о приготовлении борща дома с родителями (см.приложение 5.4 и видео)

<p style="text-align: center;">март</p>	<p>Беседа. « Полдник. Время есть булочки»</p> <p>Показ презентации «Откуда хлеб к нам пришел?»</p>	<p>Воспитатель</p>	<p>Познавательная деятельность детей (см. приложение 5.4 видео)</p> <p>Увлекательное развлечение для детей (см. приложение 5.5)</p>
<p style="text-align: center;">апрель</p>	<p>Составление рассказа «Что я больше всего люблю кушать на ужин»</p> <p>Беседа «На вкус и цвет товарищей нет».</p> <p>Дидактическая игра «Определи на вкус»</p>	<p>Воспитатель</p>	<p>Речевая деятельность детей в группе (см. приложение 5.6)</p> <p>Познавательная деятельность детей (см.приложение 5.6)</p> <p>Познавательно-игровая деятельность детей (см. приложение 5.6)</p>
<p style="text-align: center;">май</p>	<p>«Лепим коржики как в детском саду»</p> <p>Отчет о проделанной работе проекта</p>	<p>Воспитатель</p>	<p>Развлечение для детей в виде лепки из соленого теста (см. приложение 5.6)</p> <p>Презентация проекта (см. приложение 5.7)</p>

3.Результат

Как бы не осуждали дети старшей группы, меню нашего детского садика, оно по факту более полезное для растущего ребенка, чем домашнее меню. Обед или завтрак в садике – это не только прием пищи, но и большой урок поведения в обществе, за столом, который ребенок усвоит, только если он ходит в садик. Из приведенных выше мероприятий, были достигнуты следующие результаты:

- a. Дети познакомились с блюдами детского сада, где и как их готовят;
- b. Сформированы основные понятия рационального питания;
- c. Дети научились выбирать полезные продукты;
- d. Сформированы знания о пользе витаминов, находящихся в продуктах.

По окончании своего проекта, была проведена еще раз диагностика детей, в ходе которой был получены следующие результаты: см. (приложение: 4.1)

4 приложение:

4.1 Диагностическая карта на сентябрь месяц 2021год

ФИО ребенка группы №3 (Лучистая)	Имеет ли представление о рациональном питании?	Знает ли профессию повара?	Имеет ли представление о блюдах, которые готовят в детском саду?	Имеет ли хороший аппетит (любимые и не любимые блюда)
1.Андреева Полина	-	+	+	-
2.Ахметов Роман	-	-	-	-
3.Бедских Вика	-	-	+	+
4.Воронина Кристина	-	+	+	+
5.Гайфуллина Алсу	-	+	-	+
6.Галлеев Даниил	-	-	-	-
7.Гладышева Виктория	-	+	+	+
8.Горных Максим	-	+	-	-
9.Дайнеко Сергей	-	-	+	-
10.Журавлева София	+	+	-	+
11.Закиров Наиль	-	-	+	-
12.Иванов Никита	-	+	+	-
13.Ишмаев Дмитрий	-	+	-	-
14.Каримов Роман	+	+	+	+
15.Коробань Василиса	-	-	-	-
16.Лукьянов Илья	-	+	-	-

17.Мешалкин Максим	+	+	+	+
18.Милютина Алиса	-	+	-	+
19.Нагорная Алена	+	+	-	-
20.Наянзова Ксения	-	-	+	-
21.Орловская Юстина	+	+	-	+
22.Пичугина Елиаветта	-	+	-	+
23.Пономаренко Дима	-	+	+	-
24.Русских Мария	-	-	+	+
25.Рябинин Миша	-	+	-	+
26.Токун Алексей	+	+	-	-
27.Чумачев Платон	+	+	+	+
28.Шайморданов Эмиль	+	+	+	+

ВСЕГО:

70/30

18/82

43/57

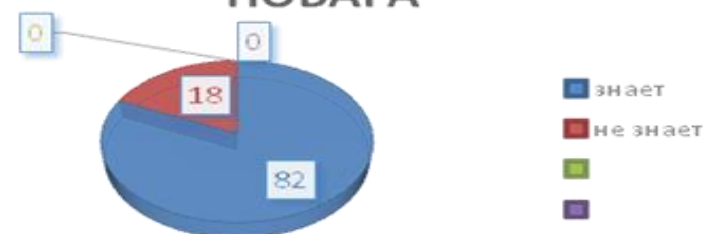
38/62

Педагогическая диагностика (сентябрь 2021)

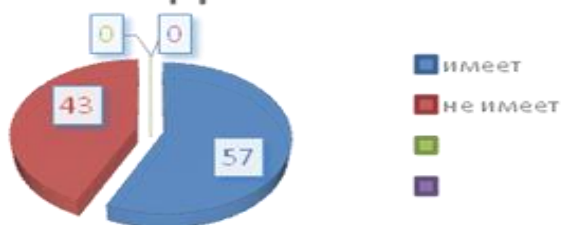
ИМЕЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ



ЗНАЕТ ПРОФЕССИЮ ПОВАРА



ИМЕЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О БЛЮДАХ, КОТОРЫЕ ГОТОВЯТ В ДЕТСКОМ САДУ



ИМЕЕТ ХОРОШИЙ АППЕТИТ



4.1 Диагностическая карта на апрель месяц 2022год

ФИО ребенка группы №3 (Лучистая)	Имеет ли представление о рациональном питании?	Знает ли профессию повара?	Имеет ли представление о блюдах, которые готовят в детском саду?	Имеет ли хороший аппетит (любимые и не любимые блюда)
1.Андреева Полина	+	+	+	+
2.Ахметов Роман	-	+	-	+
3.Бедских Вика	+	+	+	+
4.Воронина Кристина	+	+	+	+
5.Гайфуллина Алсу	+	+	+	+
6.Галлеев Даниил	-	+	+	-
7.Гладышева Виктория	+	+	+	+
8.Горных Максим	+	+	-	+
9.Дайнеко Сергей	-	-	+	+
10.Журавлева София	+	+	-	+
11.Закиров Наиль	-	+	+	+
12.Иванов Никита	+	+	+	-
13.Ишмаев Дмитрий	+	+	-	+
14.Каримов Роман	+	+	+	+
15.Коробань Василиса	-	-	-	-
16.Лукьянов Илья	-	+	+	+
17.Мешалкин Максим	+	+	+	+

18.Милютина Алиса	+	+	+	+
19.Нагорная Алена	+	+	-	+
20.Наянзова Ксения	+	+	+	-
21.Орловская Юстина	+	+	+	+
22.Пичугина Елиаветта	+	+	-	+
23.Пономаренко Дима	+	+	+	+
24.Русских Мария	-	+	+	+
25.Рябинин Миша	-	+	+	+
26.Токун Алексей	+	+	+	-
27.Чумачев Платон	+	+	+	+
28.Шайморданов Эмиль	+	+	+	+

ВСЕГО:

25/75

2/98

20/80

15/85

Результаты мониторинга на апрель 2022 года

Педагогическая диагностика (апрель 2022)



Приложение 4.2

Тема: Беседа «Если хочешь быть здоровым».

(Старшая группа)

Цель: Формировать обобщенные представления об овощах: овощи - это растения, которые выращивают на огороде для употребления в пищу, они богаты витаминами и очень полезны для здоровья человека. Дать знания о животных, которые помогают выращивать хороший урожай овощей (крот, червяк, лягушка)

Задачи:

- формировать представления о здоровом питании;
- расширять знания о полезных свойствах овощей и фруктов;
- способствовать осознанию необходимости витаминов в пище;
- воспитывать полезные пищевые привычки; развивать познавательный интерес;
- обогащать словарный запас.

Материалы: Иллюстрации с изображением овощей и работе в огороде, "Чудесный мешочек", д\и "Вершки и корешки", энциклопедия о растениях.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, а давайте с вами поиграем в игру "Чудесный мешочек"- д\игра: в мешочке лежат различные овощи, дети пытаются нащупать овощ в мешке и не глядя назвать его, угаданные овощи складывают на поднос.

- Что это, как назвать одним словом? (овощи)
- Где растут овощи? (в огороде, на грядках)
- Как можно назвать людей, которые умеют выращивать овощи? (овощеводы)
- Зачем люди выращивают овощи? (чтобы употреблять их в пищу)
- В каком виде можно есть овощи? (сырыми и вареными)

Воспитатель: - Интересно, а давно ли люди начали выращивать овощи, и как это все начиналось, послушайте: Когда-то давно люди не знали, что из картошки можно приготовить столько разных блюд, каких? Они выращивали картофель для красоты, как цветы на клумбах. А когда картофель зацвел нежно розовыми или голубыми цветами придворные дамы украшали себе платья и прически этими цветами.

Название "капуста" придумали древние люди, жили они в Риме. Они решили, что кочан похож на голову, а голова на их языке означала "капут".

В старину войны носили на себе кулоны из лука, как символ защиты от стрел и мечей. А чтобы война не настигла болезнь, они должны были каждый день съедать по тарелке лука. В луке много полезных веществ, которые могут побороться с микробами болезней. Поэтому полезно ставить у кровати больного тарелку с нарезанным луком.

Чеснок носили, чтоб было здоровье и удача, считали его "змеиной травкой", т. к. запах чеснока мог отпугивать ядовитых змей и вредных насекомых

Помидоры считают северными апельсинами, т. к. в них столько же витамин.

Там, где растут и цветут тыква, кабачки, огурцы можно ставить улья, пчелы будут собирать вкусный нектар с цветов.

ЧЕРВИ и КРОТЫ: они рыхлят почву, в почву попадает больше воздуха, корешки дышат, черви и кроты измельчают и съедают остатки растений, уничтожают вредных насекомых.

Лягушки: поедают слизней, которые забираются в листья капусты. Где в огороде живут лягушки, там растет здоровая капуста, с целыми и не объеденными листьями.

Воспитатель: Молодцы ребята! Вы хорошо поработали.....





Приложение 4.3

После беседы оформили фотовыставку «Марафон спортивных достижений», где дети приносили фото с различных видов спорта (коньки, дзюдо, хоккей, художественная гимнастика и тд.), где дети занимали призовые места.



Приложение 4.4

Экскурсия на пищеблок

Цель: формирование у детей старшей группы представления о важности правильного питания.

Задачи:

- формирование представления о работе поваров у детей старшего дошкольного возраста;
- закрепление знаний о том какой кухонный инвентарь используется для приготовления пищи (оборудование, посуда); как хранятся и обрабатываются продукты питания;
- обогащение словарного запаса детей словами : - пищеблок, плита, кастрюля, сковорода, чайник, поднос, колпак, и т. д. ;
- воспитание у детей положительное отношение к труду;

Перед началом экскурсии с детьми провели беседу «Готовим еду по всем правилам» и инструктаж «Как вести себя в пищеблоке».

На входе в пищеблок нас поприветствовал шеф-повар Марина Васильевна.



Она рассказала нам о **пищеблоке**, кухонной утвари и оборудовании.



Дети с интересом рассматривали большой жарочный шкаф, огромную плиту, большие кастрюли, половники, дуршлаг, тёрки, поварские ножи, разделочные доски.



Рассказала о том, как готовят вкусные и полезные блюда, поговорила с детьми о том у кого какие любимые блюда.



Детям понравилось посещение кухни и после, когда мы вернулись в группу некоторые из них изъявили желание, помогать дома мамам готовить пищу.

Приложение 4.5

Беседа «Самые полезные продукты»

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье, закрепить знания о правильном питании, познакомить с понятием «*Витамины*».

Задачи: Формировать умения у детей различать витаминосодержащие **продукты**; объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, развивать внимание, мышление, воображение, воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: раскрасить и вырезать **полезные и вредные продукты**, выучить стихи о витаминах, приготовить шапочки витаминов А, В, С, Д.

Материал:

Иллюстрации овощей и фруктов; нарисованные и вырезанные **полезные и вредные продукты питания**, фрукты, овощи нарезка, стенгазеты «*Полезные продукты*», «*Вредные продукты*».



Далее, мы проводили занятие с использованием мультимедиа на тему «Витамины»

https://vk.com/video-200346771_456239073

Приложение 4.6

Разучивание пальчиковой гимнастики «Варим компот»

Цель пальчиковых игр – развитие мелкой и общей моторики дошкольников. Развитие тонких движений пальцев рук.

Задачи:

- 1.Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений.
- 2.Совершенствовать зрительно–двигательную координацию и ориентировку в микропространстве.
- 3.Совершенствовать умение подражать взрослому, понимать смысл речи.
- 4.Совершенствовать произвольное внимание, зрительную память, аналитическое восприятие речи.

Целевые ориентиры:

- 1.Совершенствование развития мелкой моторики рук.
- 2.Эмоциональное развитие ребенка.
- 3.Совершенствование творческих способностей.
- 4.Совершенствование познавательных способностей.



Видео формат https://vk.com/video-200346771_456239074

Приложение 4.7

Занятие «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

Задачи:

- 1) образовательные: познакомить с тем, что разнообразие овощей, фруктов, ягод является главным источником витаминов, со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- 2) развивающие: развивать мелкую моторику и творческие способности, мышление, память, связную речь;
- 3) воспитательные: развивать устойчивый интерес к правильному питанию и образу жизни, стремление к самостоятельной деятельности, воспитывать чувство товарищества и коллективизма, желание заботиться о своём здоровье.

Оформление: плакаты с овощами и фруктами; пословицы об овощах; корзина для овощей; рисунки овощей и фруктов; шапочки овощей для сценки.

Предварительная работа:

- 1) Рассматривание иллюстраций, натуральных овощей, фруктов и ягод.
- 2) Разгадывание загадок о фруктах, овощах, ягодах;
- 3) Рисование по трафаретам и раскрашивание овощей, фруктов и ягод;
- 4) Дидактические игры: «Что где растёт?», «Разложи на группы»; «Отгадай по описанию» и т.д.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Чтобы группа наша стала светлее,

Мы поделимся добром.

Вы ладони протяните,

В них любовь свою вложите,

Ей с друзьями поделитесь

И друг другу улыбнитесь.

Все расселись по местам?

Никому не тесно?

По секрету скажу вам

Будет интересно.

2. Введение в тему.

- Сегодня я хочу рассказать вам о вкусных и полезных продуктах. А о каких, я думаю, вы догадаетесь сами, отгадав загадки. Отгадывая загадки, назовите часть растения, которую используем в пищу.

1. На жарком солнышке подсох
И рвётся из стручков... (Горох – семена)
2. Хоть я и сахарной зовусь,
Но от дождей я не размокла.
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я... (Свёкла – корень)
3. Лоскуток на лоскутке –
Зелёные заплатки... (Капуста – лист)
4. Красна девица сидит в темнице,
А коса на улице... (Морковь – корень)
5. Росли на грядке зелёные ветки,
А на них красные детки. (Томат – плоды)
6. Прежде, чем его съели,
Все наплакаться успели... (Лук – лист)
7. Неказиста, мешковата,
А придёт на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну рассыпчата, вкусна!». (Картофель – клубни)

3. Основная часть.

- Ребята, как много овощей вы знаете! А какой из овощей и вкуснее и нужнее? (*Ответы детей*)

- Ребята, давайте послушаем, что нам скажут овощи.

Сценка «Спор овощей»

Овощи: Кто из нас из овощей, и вкуснее и нужнее? Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Воспитатель: Выскочил горошек — ну и хвастунишка!

Горошек: (*весело*) Я такой хорошенький, зелененький мальчишка! Если только захочу, всех горошком угощу!

Воспитатель: От обиды покраснев, свекла проворчала...

Свекла: (*важно*) Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала. Свеклу надо для борщай для винегрета. Кушай сам и угощай. Лучше свеклы нет!

Капуста: (*перебивая*) Ты уж, свекла, помолчи! Из капусты варят щи. А какие вкусные пироги капустные!

Огурец: (*задорно*). Очень будете довольны, съев огурчик малосольный. А уж свежийогуречик всем понравится, конечно!

Редиска:(скромно). Я — румяная редиска, поклонюсь вам низко-низко. А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

Морковь:(кокетливо). Про меня рассказ недлинный: кто не знает витамины? Пей всегда морковный сок и грызи морковку — будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.

Хозяйка: Тут надулся помидор и промолвил строго...

Помидор: Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного. Самый вкусный и приятный, уж конечно, сок томатный.

Лук:(заманчиво) Я — приправа в каждом блюде и всегда полезен людям.

Картошка: (скромно) Я, картошка так нужна и большим и малым.

Баклажаны:(робко) Баклажанная икра так вкусна, полезна...

Воспитатель: Спор давно кончать пора! Спорить бесполезно! Чтоб здоровым, сильным быть, надо овощи любить все без исключения, в этом нет сомнения!

!!! СМОТРИ https://vk.com/video-200346771_456239073

Приложение 4.8

Разработка дидактической игры «Вершки и корешки»

Цель: закреплять знания детей о том, что в овощах есть съедобные корни – корешки и плоды – вершки (у некоторых овощей съедобные и вершки и корешки); упражнять в составлении целого растения из его частей.

Задачи:

Обучающая: принимать детьми игровую задачу, выполнять игровые действия по правилам; добиваться правильного результата.

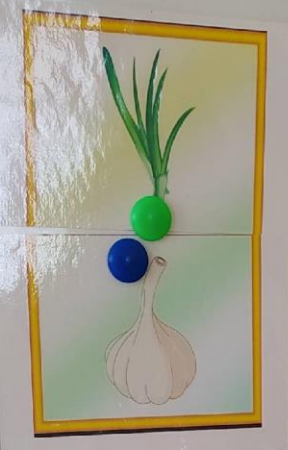
Развивающая: развивать у детей связную речь; умение определять сущие признаки предметов; зрительное внимание; координацию речи с движением.

Воспитательная: воспитывать у детей наблюдательность; вежливость; активность;



доброжелательное отношение и интерес к совместной игре.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Приложение 4.9

«Как правильно есть» (гигиена и культура питания в детском саду)

Культура питания в дошкольном учреждении — наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в дошкольной группе, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет) учат:

брать пищу небольшими порциями;

есть тихо;

правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом);

сидеть с прямой спиной;

аккуратно составлять посуду после еды;

относить за собой часть посуды.







Приложение 5

Беседа «Режим правильного питания»

Цели: Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно-гигиенических правил.

Задачи:

1. Образовательная и развивающая: Показать значимость правильного и регулярного питания для здоровья человека; формировать стремление соблюдать правила здорового питания.

2. Воспитательная: Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход занятия:

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, шутить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно вовремя и правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Итак, мы поговорим сегодня с вами о режиме питания. У каждого из вас есть свой режим дня. Что это такое? *(ответы детей)*

Вот и режим питания нужен нам для того, чтобы мы в течение дня вовремя питались.

В жизни правила нужны,
В жизни правила важны.
И для здоровья тоже есть -
Что, когда, во сколько съесть.

Всем запомнить надо нам -
Кушать нужно по часам.
Есть питания режим,
Он нам всем необходим.

Внутри каждого из вас "спрятана" передвижная кухня. Сидите ли вы за столом или играете с друзьями во дворе, смотрите любимую сказку или спите - в ней постоянно идет приготовление пищи, которая нужна клеткам вашего организма.

Главное отделение нашей "внутренней кухни" - желудок. В его мускулистых стенках таятся особые железки. Они выделяют кислые соки. Эти соки растворяют

вещества, из которых состоит наша пища. Кусочек хлеба еще у вас во рту, а железки желудка уже готовят такой состав сока, в котором лучше всего "сварится" именно хлеб, а не мясо или яблоко. Для разной пищи они выделяют и разные соки.

Трудится желудок добросовестно, но медленно. Процесс пищеварения длится в желудке несколько часов. Только жидкость начинает переходить в кишечник почти сразу после поступления в желудок. Пища же богатая белками (мясо, рыба), особенно жирная, надолго задерживается в желудке. Основная масса пищи покидает наш желудок примерно через 4 - 5 часов, и при этом наступает ощущение легкого голода. Значит, интервалы (промежутки времени) между приемами пищи не должны превышать 4 - 4,5 часа. И чтобы насытиться, мы будем есть больше, чем это нужно нашему организму, переедать.

Двухразовое питание (8 часов утра - 8 часов вечера) тоже вызывает плохое самочувствие. Человек испытывает сильный голод. А самое главное пищевое вещество - белок усваивается организмом только на 75%.

При трехразовом питании человек чувствует себя лучше. Чувство голода не ощущается, аппетит хороший, а белок усваивается на 85%.

Утро с завтрака начни -
Свой желудок "разбуди".
Если не позавтракал с утра,
То в детском саду может закружиться голова.



Приложение 5.1

Беседа «Полезный завтрак» и составление фотоальбома блюд детского сада.

Цель: Сформировать у детей понятие о завтраке, о обязательном компоненте ежедневного меню и различных вариантах завтрака».

Задачи:

Образовательная: объяснить воспитаннику важность и необходимость утреннего приема пищи; изучить разные виды круп.

Коррекционная – развивающая: формирование правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания; умения выбирать **полезные продукты питания**.

Воспитательная: воспитание культуры приема пищи.





REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA



REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA

Приложение 5.2

Создание дидактической игры «Приготовим свое меню»

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, но стиль жизни. Все, чему мы учим детей, они должны уметь применять. Эта игра помогает составить примерное меню с учётом выбора полезных продуктов.

Цель: Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни посредством правильного, здорового питания. Формировать умение отбирать полезные продукты, готовые блюда и напитки и составлять из них меню на завтрак, обед, ужин. Закрепить умение обосновывать свой выбор.

Количество игроков: В игру может играть как один ребёнок, так и несколько человек сразу. Можно играть в игру разделившись на три небольшие команды.

Правила

игры.



На столе лежат несколько картинок с изображением полезных и вредных продуктов и напитков, и карточки с изображением тарелок: завтрак (голубая линия), обед (желтая линия), ужин (темно-синяя линия). Ребёнку или подгруппе из детей предлагается составить меню на завтрак, обед и ужин только из полезных продуктов и напитков и обосновать свой выбор.



Приложение 5.3

«Беседа с чего начинается обед, сервируем стол к обеду»

Задачи:

1. Образовательная задача:

Приучать детей добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол. Учить оценивать результат своей работы с помощью взрослого.

2. Развивающая задача:

Развивать диалогическую речь.

3. Воспитательная задача:

1. Воспитывать у детей желание участвовать в совместной трудовой деятельности.
2. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки: аккуратно мыть и насухо вытирать руки.
3. Создавать условия для повышения качества деятельности детей по самообслуживанию во время подготовки к приему пищи.
4. Формировать привычку к здоровому образу жизни (профилактика нарушений осанки во время приёма пищи);
5. Продолжать формировать культуру поведения во время еды: правильно пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой); умение аккуратно пользоваться салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать во время еды.
6. Соблюдать врачебные назначения по индивидуальному питанию.
7. Воспитывать вежливость (благодарить за еду), потребность в чистоте и аккуратности.
8. Познакомить детей с комплексом упражнений для оптимизации работы системы пищеварения.
9. Воспитывать осознанное отношение к здоровью через практическое овладение комплексом гимнастики.
10. Сервировка стола: беседа с дежурными; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетическому оформлению столов.
11. Привлечение внимания детей к пище; индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.
12. Подготовка ко сну: гигиенические процедуры; создание условий для организации сна; укладывание спать.

Оборудование: салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, нож), столовая посуда (глубокая тарелка, мелкая тарелка, чашка, хлебница), салфетница.

Словарная работа: сервировать, столовые приборы.

Ход режимного момента:

За 20-30 минут до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Организация гигиенических процедур после прогулки проводится постепенно, небольшими группами детей. Следует напомнить детям правила поведения в умывальной комнате - дети не должны разбрызгивать воду, должны поддерживать порядок и чистоту, после мытья рук сразу же закрывать воду и ни в коем случае не оставлять краны открытыми. Необходимо обратить внимание и на действия детей — они должны закатать рукава, намыливать руки и выполнять прочие процедуры над раковиной. Дети должны знать, что пользоваться можно только своим полотенцем. Данные процедуры должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке, что обеспечит хорошее настроение детям во время приема пищи.

«Умывалочка»

Дети с улицы пришли,

Дружно руки мыть пошли.

Кран откроем, льём водицу.

Мы хотим сейчас умыться.



Мылом, мылом руки трем

И водичкой обольём.

Посмотрите вы на нас –

Ручки чистые у нас.



Правила поведения за столом



УМЕЙ ЕСТЬ НЕСПЕША И АККУРАТНО!

Приложение 5.4

В ходе реализации своего проекта, мной были даны не только рекомендации по питанию детей, но и рекомендовала привлечь детей к приготовлению определенных блюд. После чего дети выступали в роли шеф повара, презентовали фото и видео, как они помогали маме....

«Люблю маме помогать» Варим борщ



Смотри видео!!!

https://vk.com/video-200346771_456239076

« Время есть булочки»

«Как я маме помогаю» печем булочки





Смотри видео!!!https://vk.com/video-200346771_456239075

Выступление детей в роли шеф повара по разработке меню



дидактической игры: Варим борщ



Печем булочки:





Приложение 5.5

Показ презентации «Откуда хлеб к нам пришел?»

Программное содержание:

- закрепить знания детей о **хлебе** как одном из величайших богатств на земле.
- расширить знания детей о том, как выращивают **хлеб**, донести до детей, что **хлеб** на столе - итог большой работы людей;

Познакомить с зерновыми культурами: овес, ячмень, пшеница, рожь. Учить определять из каких злаков получается, какая мука и крупы. Закрепить названия профессий людей, растивших и изготавливающих **хлеб**. Воспитывать уважительное отношение к **хлебу**.





●○ REDMI NOTE 8T
∞ AI QUAD CAMERA

Приложение 5.6

Беседа «На вкус и цвет товарищей нет». «Что я больше люблю кушать» и дидактическая игра «Определи на вкус»

Цель: дать детям элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи, развивать знания о витамине «С».

Задачи.

1. «Познание» - продолжать формировать знание детей об овощах и фруктах, различать и называть вкус разных продуктов.
- 2.. «Здоровье» - воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. «Коммуникация» - развивать связную речь, упражнять в образовании однокоренных слов.
- 4.«Чтение художественной литературы» - продолжать развивать у детей интерес к загадкам, художественному слову.

Организационная часть.

Воспитатель загадывает детям загадку:

Если б не было его,

Не сказал бы ничего.

(Язык)

О чём эта загадка?

Дети отвечают.

Покажите свой язычок. Язык у вас один или много?

Дети отвечают.

Теперь послушайте стихотворение Е. Бандуренко, которое называется «Уши и язык» :

Спросили как-то дедушку Кондрата

Весёлые болтливые ребята:

К чему – уже мы думали не раз –

Язык один, а уха два у нас?

Ответил дед: Могу вам объяснить:

Чтоб больше слушать, меньше говорить.

Язык у человека только один!

Ребята, зачем нам нужен язык?

Дети отвечают.

Ещё наш язык – это орган вкуса. Снаружи он покрыт бесчисленным множеством крохотных сосочков. В них есть кончики нервов, умеющих ощущать, что попало в твой рот: кислое или сладкое, солёное или горькое, вкусное или безвкусное. Замечали ли вы, что кончик языка наиболее чувствителен к сладкому? Достаточно лизнуть мороженое, и сразу узнаешь его вкус. Края языка лучше всего ощущают кислое, а его основание – горькое.

Основная часть.

Игра «Узнай на вкус».

Воспитатель предлагает детям попробовать продукты: апельсин, солёный огурец, лук, лимон.

Апельсин какой?

Огурец какой?

Лук какой?

Лимон какой?

Дети отвечают.

Если дети не стали пробовать какой-то продукт, они должны объяснить почему.

Ваш язычок может сообщать и о состоянии тела.

Если вы заболели, язык «закутывается в полотно, белое покрывало». Он, как говорит мама, «обложен». Всё кажется теперь ему невкусным, а у вас пропадает аппетит. Приходит доктор, прописывает лекарства, и вам приходится исправно глотать горькие порошки и таблетки.

Но существуют продукты, которые защищают ваш организм от болезней, назовите их.

Дети отвечают.

Правильно. Овощи и фрукты богаты витаминами, благодаря им наш организм устойчив к различным заболеваниям.

Одним из таких витаминов является витамин «С». А в каких овощах и фруктах он содержится, вы узнаете, отгадав мои загадки:

Красные и чёрные,

Кислые и сладкие.

Так и просятся нам в рот,

И в варенье, и в компот.

(Ягоды)

Щёки розовы, нос белый.

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.

(Редис)

Раскололся тесный домик

На две половинки,

И посыпались в ладони

Бусинки-дробинки.

(Горох)

Что копали из земли,

Жарили, варили?

Что в золе мы испекли,

Ели да хвалили?

(Картофель)

В огороде вырастаю.

А когда я созреваю,

Варят из меня томат,

В щи кладут и так едят.

(Помидор)

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах.

(Капуста)

Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он...

Обжигает... Не лимон.

(Лук)

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно.

(Апельсин)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень.

(Лимон)

Дети отгадывают и показывают картинки с правильным ответом.

Д/и «Кислый, сладкий, горький»

Дети соотносят определённый продукт с подходящим символом.





Приложение 5.7

«Лепим коржики как в детском саду»

Цель: учить видеть основные формы предметов, выделять их наиболее характерные признаки.

Задачи:

- учить раскатывать скалкой, с помощью ладоней придавливая тесто, и формочкой в виде сердца выдавливать коржик.

- активизация в речи; уточнить понятия толстый, тонкий, просвечивающий, узкий; воспитание потребности в речевом общении.



