

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №21»

Исследовательский проект

"Полезные и вредные продукты"



Подготовили:

Воспитатели: Сандалова О.А

Болотова С.А.

Артёмовский 2021г.

Паспорт проекта

Название проекта	«Полезные и вредные продукты»
Образовательная область	Познавательное развитие; интеграция: социально - коммуникативное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие
Участники	Воспитанники средней группы, родители, воспитатели
Тип проекта	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Информационно-исследовательский, групповой ➤ Краткосрочный (3 недели)
Цель проекта	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Узнать о влиянии вредных привычек и полезных продуктов на здоровье человека
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма. ➤ Показать детям через практическую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит «Кока-кола» и чипсы. ➤ Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым. ➤ Вызвать интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд из овощей и фруктов. ➤ Способствовать формированию полезных пищевых привычек.
Необходимое оборудование	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ПК, мультимедиа проектор, Интернет-ресурсы для поиска информации, наборы для опытно-экспериментальной и художественно-творческой деятельности.
Продукт проекта	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедийный продукт презентация (Power Point) «Полезные и вредные продукты». ➤ Изготовление сока «Витаминный сок» ➤ Изготовление фруктового салата «Фантазия»

Аннотация

С помощью проекта дети узнают о влиянии вредных и полезных продуктов на здоровье человека.

Ключевые слова:

полезные и вредные продукты, здоровье человека, пищевые привычки

Актуальность проекта:

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

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, чупа-чупсы и другие вредные продукты питания. Беседы с родителями и с детьми не всегда дают желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Правильное питание – здоровые дети», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Проблема: Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.

Гипотеза: Мы предполагаем, что вредят нашему здоровью: кока-кола; чипсы; леденцы; жевательные резинки и т.д.

Предполагаемый результат: сформировать знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья человека продуктах; повысить интерес детей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

Дети:

- приобретут первичные представления о полезности пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья.

- получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к

своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

Родители: обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получают представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

Ход проекта: направлен на реализацию деятельностного подхода в формировании навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище. Свой проект я назвала «Полезные и вредные привычки».

Методы реализации проекта:

1. Беседы.
2. Дидактические, речевые, подвижные игры.
3. Занятия (НОД).
4. Рисование и раскрашивание, лепка, аппликация.
5. Подбор информации по теме проекта.
6. Составление рассказов из личного опыта и по сюжетным картинкам.
7. Наблюдения.
8. Проблемные ситуации.
9. Чтение художественной литературы.
10. Самостоятельная деятельность детей.
11. Отгадывание загадок.
12. Просмотр презентации, интерактивная игра.
13. Экспериментирование, опыты, поисковая деятельность
14. Консультации для родителей, анкетирование.

Этапы работы над проектом:

1 этап

этап – организационный

- Подбор наглядных и дидактических материалов: фото- и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, плакаты;

- Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки;

- Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности:

- материалы для изготовления книжек-малышек по теме проекта;
- атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кухня», «Магазин»;
- схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов.

- Обсуждение проблемных ситуаций:

- «Что будет если питаться только садкими продуктами?»

- «Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине»

2 этап – основной: проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта:

Работа с детьми: создаем проблемную ситуацию, через чтение стихотворения «Мой кот» Почему кот не растет? А также чтение книг, рассматривание иллюстраций, беседы по содержанию книг, мультфильмов, ответы на вопросы, беседы с детьми.

Познакомить с пирамидой питания.

Сравнение главных героев разных книг (большие – маленькие, сильные – слабые);

Слушание записей русских народных сказок;

Просмотр обучающих мультфильмов;

Создание предметно - развивающей среды: предметные и сюжетные картинки по теме «Витамины», муляжи продуктов питания, пазлы и др.

Познавательное развитие	<p>Цель: сформировать представление детей о завтраке, как обязательном компоненте меню. Воспитание привычки к вкусной и здоровой пище. Закрепление навыков культуры поведения за столом, правила сервировки стола.</p> <ul style="list-style-type: none">- Культура поведения за столом.- Правила питания.- <i>Использование компьютерных презентаций:</i> «Азбука здорового питания», «Вкусные продукты», «Что мы едим», «Овощи и фрукты», «Для каждого продукта своя посуда», «Правильное питание».- Обучающая онлайн – игра Полезная и вредная еда для зубов», живые мнемотаблицы «Продукты»- НОД в средней группе «Что такое витамины? Где живут витамины?»- Дидактическая игра-презентация «Четвертый лишний. Полезные и вредные продукты»- <i>Дидактические игры:</i> «Полезные и вредные продукты для зубов» (с прищепками), «Вкусная и здоровая пища». «Разложи продукты», «Четвертый лишний», «Найди вредную и полезную еду», «Хорошо или плохо», «Угадай на ощупь», «Это можно или нет», «Что вредно и что полезно» и т.д.- Огород на подоконнике «Выращивание лука».- <i>Опытно – экспериментальная деятельность:</i> <p>Серия опытов «Что же это за Кока – кола?»</p> <p>1 Опыт: Два яйца сырых, одно помещается в воду, второе</p>
--------------------------------	---

	<p>– в колу. Через день сырое яйцо, помещенное в воду - не изменилось, а в коле скорлупа стала мягкой, прозрачной;</p> <p>2. Опыт: Ржавый денежка, помещённая в колу, очищается от ржавчины;</p> <p>3. Опыт: Чашку со следами от чая сполоснули водой – следы от заварки не отмылись, залили грязную чашку колой, через некоторое время чашку сполоснули – следы от чая пропали.</p> <p><i>Вывод:</i> кока – кола содержит вещества, разъедающие стойкие пятна, сильно красящие вещества, вредна для желудка и для всего организма.</p>
<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сюжетно – ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе», «Мы поварята», «Семья», «Пикник» - Тренинговая игра: «Случай во время обеда». - Сервировка стола. Дежурство. - Драматизация сказки «Репка». - Театрализованное представление сказка «Почему помидор стал красным». - Конкурс: «Самый аккуратный за столом», «Сервируем стол». - <u>Словесные игры:</u> «Узнай по описанию», «Четвертый лишний», «Составим меню блюд на обед для игрушек»; - Д. и. «Правильно, правильно, совершенно верно», «Да – нет», «Помогите Незнайке накрыть на стол», «Подбери продукты для завтрака», «От зернышка до колоска». - Театрализованные игры: «Мы варили суп», «Спор овощей». - Встреча с медсестрой: «Чем полезен лук и чеснок, и зачем осенью и зимой нужно добавлять их в пищу».
<p>Речевое развитие</p>	<p>Цель: выявить предпочтения детей к продуктам питания, соответствие между любимыми и полезными продуктами, выяснить знания детей о полезных свойствах продуктов. Продолжать формировать умение вести беседу, закрепить умение составлять рассказы по картинкам.</p> <p>Беседа: «Что мы делаем, когда едим?»</p> <p>Цель: Расширить знания детей о пользе еды для нашего организма в целом;</p> <p>Беседа: «Витамины и полезные продукты», «Витамины –</p>

	<p>укрепляют организм»</p> <p>Беседа: «Подружись с зубной щеткой»</p> <p>Цель: Дать понятия что такое зубная щетка и для чего она нужна.</p> <p>Беседа: «Полезная и вредная еда»</p> <p>Цель: формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни.</p> <p>Беседа: «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>Цель: Дать представление о витаминах, содержащихся в продуктах питания. Определение слова «Витамины»;</p> <p>Беседа: «Полезные и вредные привычки»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Рассматривание иллюстраций о полезных продуктах, пирамида здорового питания, иллюстрации процесса приготовления пищи, составление описательных рассказов по схемам-моделям: «Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей», «Как мы кормили Хрюшу и Степашку», «Встречаем гостей»; - Мнемотаблица составление стихотворения «Компот» и мнемотаблица по загадкам; - Инсценировка стихотворения «Спор овощей» Н. Семёнова; -Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций: <p><u>Стихи:</u> «Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли», Ю.Тувим «Овощи», с. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;</p> <p><u>Чтение сказки:</u> «Репка», «Жихарка», «Горшочек каши» Братья Гримм, «Яблоко» В. Сутеев;</p> <p><u>Рассказы:</u> «Огурцы», «Мишкина каша» Н. Носов, «Слава хлебу!» С. Погореловский, «Дети, которые плохо едят в детском саду» Э. Успенской, «Малыш и Карлсон» Л. Лунгина;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пословицы и поговорки о продуктах. - Отгадывание загадок.
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Лепка «Овощи и фрукты», «Вкусный и полезный завтрак»;</p> <p>Рисование коллаж: «Вредные и полезные продукты»;</p> <p>Апликация «Фрукты на тарелке», «Витаминный натюрморт».</p>

Физкультурное развитие	<p>Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде», «Подрастает зёрнышко»;</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин», «Овощи», «Огурцы», «солим капусту», «варим суп»</p> <p>Физкультминутка «Огород», «Подрастает зёрнышко».</p> <p>Подвижные игры «У медведя во бору», «Яблоня» «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»; «Посадка овощей», «Кто быстрее накормит корову»</p> <p>Игра с мячом «Полезно – не полезно».</p>
-------------------------------	---

III ЭТАП-ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

- диагностика, анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме;
- Родительское собрание по теме: «Кто сказал, что каша не пустяк», подведение итогов по проекту;
- Игра викторина «Азбука здорового питания».

РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА в результате работы проекта дети:

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какая еда вредна, и какая полезна для здоровья;
2. Узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов, научились определять вредные и полезные продукты питания;
3. Познакомились с некоторыми группами витаминов, стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов;
4. Получили представления о соблюдении режима питания, о важности утреннего приема пищи – завтрака, у детей появилось положительное отношение к завтраку;
5. Воспитанники активно принимали участие в творческой деятельности, даже малоактивные дети охотно участвовали в проекте;
6. Родители проявили заинтересованность и сотрудничество в процессе проекта.

Работа с родителями

- Консультация для родителей «Основные принципы здорового питания» - расширить знания родителей о здоровом питании.
- Анкетирование родителей «Какую пищу предпочитает ваш ребёнок?»
- Составление рекламы полезного продукта.
- Изготовление костюмов и масок к театрализованному представлению «Спор овощей».

ВЫВОД: наиболее перспективным путём обновления содержания работы по организации правильного питания является создание единого информационного пространства для обучения основам здорового питания и формирования мотивации к нему как у детей, так и у родителей.

Гипотеза подтвердилась: вредят нашему здоровью: кока-кола; чипсы; леденцы; жевательные резинки.

Беседа № 1

Тема: «Что мы делаем, когда едим?»

Цель: Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Воспитатель объясняет детям, что все живые существа питаются. Ребенку, как и всякому человеку, необходимо определенное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией.

Ты съел кашу или выпил стакан молока - и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь почему?

Пища, которую мы съели, проходит сложный длинный путь:

Сначала мы ее пережевываем зубами во рту, затем глотаем и она продвигается по пищеводу в желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник- это длинный- предлинный шланг. Он также переваривает пищу, которая наконец превращается в вещества, полезные нашему организму. Эти полезные вещества растворяются, попадают в крови разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

Воспитатель с детьми рассматривает картинку, изображающую, как путешествует пища по нашему телу. Воспитатель предлагает детям найти и пощупать у себя живот. Желудок находится с левой стороны- там, где оканчиваются ребра.

Чтобы переварить еду, которую ты съел, обязательно нужна вода. Без воды жить нельзя. Сколько нужно воды человеку каждый день? В прохладную погоду - не очень много. В жаркую погоду, летом, особенно если ты много двигался, пить надо много. Суп, компот, чай, так же как вода, помогают усваивать пищу.

За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

Вопросы для запоминания:

Зачем человек ест? Для чего нужны зубы? Почему говорят: здоровые зубы - здоровое тело? Как нужно ухаживать за зубами?

Беседа № 2.

Тема: «Витамины и полезные продукты».

Цель: Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Воспитатель рассказывает детям, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Спросить у детей, а что они знают о витаминах?

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

Показывается рисунок тела человека, и воспитатель рассказывает, на какие органы влияют те или иные витамины.

Витамин А – зрение, Витамин В – сердце, Витамин С – органы дыхания, укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным

простудам Витамин Д – скелет, делает наши руки и ноги крепкими.

Задать детям вопрос: Что вы любите есть больше всего? В чем разница между вкусным продуктом и полезным? Какие названия витаминов вы знаете?

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

Теперь, ребята, вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять, никогда не унываои улыбка на лице. Потому что принимаю витамины А, В, С, Д.

Беседа № 3.

Тема: «Полезная и вредная еда»

Цель:

формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формирование знаний детей о правильном и рациональном питании.
2. Закрепить у детей понятие «витамины».
3. Воспитывать у детей желание и потребность быть здоровым.

Материал: иллюстрации овощей и фруктов, вредной пищи, кукла, тарелочки (зеленая и красная)

Ход беседы:

Помни истину простую — лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней, хоть противный — надо пить.

Он спасает от болезней, без болезней — лучше жить!

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он. (Л. Зильберг)

(Дети сидят полукругом на стульчиках. Стук в дверь. Заходит кукла Маша)

Воспитатель:

- Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша, а пришла она не просто так, а спросить у нас совет. У ее младшей сестренки разболелся живот, потому что она съела целую коробку конфет. Ребята, можно ли съесть целую коробку конфет за раз?

Дети: - (Нет, нельзя.)

Воспитатель:

- Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Маше, как вылечить сестренку.

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда?

Дети: - Чтобы расти, быть сильным и здоровым. Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы.

Воспитатель:

- Как вы думаете еда нужна чтобы расти?

Дети: - чтобы быть сильными и здоровыми?

Воспитатель:

- А вся ли еда полезна для нашего здоровья.

Дети: - Нет, не вся еда полезна для здоровья.

Воспитатель:

- Да вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете?

Дети: - Овощи, фрукты, каша.

Воспитатель:

- Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся витамины.

Сейчас я расскажу, какие витамины для чего нужны.

Дидактическая игра «Правильно-неправильно»:

Слушайте внимательно, делайте старательно.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет, вы топайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно: фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет).

3. Зубы вы почистили, и идите спать.

Захватите булочку, сладкую в кровать (топают - нет, нет).

Показ мультимедийной презентации «Витамины»

Воспитатель:

- Витамин А важен для зрения. Он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Витамин В нужен нашему сердцу. Он находится в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе. Витамин С помогает бороться с простудой. Он содержится в цитрусовые (апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине). Витамин Д помогает укреплять наши кости. Он находится в рыбе и рыбьем жире.

Воспитатель:

- Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода — это полезные продукты?

Дети: - Нет, это вредные продукты.

Воспитатель:

- Да, ребята, эти продукты вредны для здоровья. Если много их есть можно заболеть, как сестренка Маши (звенит колокольчик)

Воспитатель:

- Теперь, давайте немного поиграем. У меня на столе есть зеленая тарелочка и красная. В зеленую, мы положим полезные продукты, а в красную вредные.

Воспитатель приглашает детей к столу, где заранее разложены картинки с продуктами. Дети берут по две картинки, по-очереди подходят к столу, решают в какую тарелку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети садятся на стульчики. Воспитатель вместе с детьми разбирает, правильно ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему, мотивирует детей давать полный ответ. Если ребенок не может сформулировать полный ответ, воспитатель помогает ему и просит повторить.

Воспитатель:

- Молодцы, ребята, теперь Маша и мы узнали, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие наоборот вредные. Маша говорит вам «спасибо» за помощь, она обязательно передаст своей сестренке, что нужно есть, чтобы быть здоровым и не болеть.

Беседа № 4.

Тема: «Подружись с зубной щеткой»

Воспитатель:

-Ребята, отгадайте загадки:

- 1) Хвостик из кости, а на спинке – щетинка?
- 2) Полон хлебец белых овец

Правильно, ребята — это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них. Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек не красивый), - а зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб) – всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки болят. Как вы думаете от чего могут появиться дырочки? (от сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного мороженого, когда грызут орехи зубами, открывают зубами крышки, сухари грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

Послушайте стихотворение:

«Как поел, почисти зубы
Делай так два раза в сутки
Предпочти конфетам
Фрукты, очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил
Помни правило такое: К стоматологу идем

В год два раза на прием.
И тогда улыбок свет
Сохранишь на много лет!»

- Ребята, давайте подумаем, какие продукты питания помогают поддерживать здоровье зубов? «Есть творог, молоко, кашу овсяную, морковь, яблоки, капусту, рыбу».

Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать рот).
Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы, они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы).
Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие друзья для

наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые?(ответы детей).

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные – какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ее трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой, трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить, и они будут кровоточить. Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (щетку мой проточной, горячей водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стаканчик, менять щетку надо раз в 3-4 месяца).

Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад. Не забудьте почистить язык.

Ребята, и помните, если заботиться о зубах, то они всегда будут белыми, чистыми и здоровыми.

Беседа №5

Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?
- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже старину говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например, «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

(Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё здоровье?

- Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться.

- Ребята, а в детском саду мы чем занимаемся (ответы детей)

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода.

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закалять наш организм, хождение босиком по влажному песку, по траве. А ещё есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться.

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это

залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Беседа №6

Тема: «Витамины – укрепляют организм»

- Ребята, мы сегодня с вами познакомимся с витаминами.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

- Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины!

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространённые обитатели земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух.

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А; В; С; D; РР; Е; К.

Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой весной необходимо покупать витамины в аптеке. Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать это, он должен получать витамины с пищей. В природе есть растения и животные, которые вырабатывают определённые витамины.

Например, шиповник, чёрная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин А, который важен для зрения содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и он содержится в молоке, мясе, чёрном хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Витамин Е и D помогают росту нашего организма и укрепляют кости. Они содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре.

- Вы теперь много знаете о витаминах и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать, то ваш организм будет здоровый и сильный.

Конспект НОД средней группы «Что такое витамины? Где живут витамины?»

Предварительная работа:

1. Дидактическая игра «Витаминная семья»
2. Сюжетно-ролевая игра: «Готовим витаминный обед для гостей».
3. Беседа с подгруппой детей на тему: «Зачем нужна еда?» (*рассматривание иллюстраций*).
4. Перед завтраком узнать у детей, что приготовили на завтрак повара, если это каша, провести краткую беседу на тему: «Из чего варят каши? и как кашу сделать вкусной».
5. Рассматривание видов круп в уголке экспериментирования: гречка, горох, манка, перловка, рис и т. д.
6. Беседы по ознакомлению с окружающим на тему: «Витамины в жизни человека. Как витамины укрепляют организм».

Работа с родителями:

Консультация «Роль витаминов для здорового образа жизни ребенка»

Цель:

Продолжить программу оздоровления детей в группе для ЧБД

Задачи:

1. Закрепить знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.
2. формировать у детей представление о том, что телу человека для роста и развития необходимы полезные вещества и витамины
3. Рассказать детям о роли витаминов в жизни человека.
4. Познакомить их с понятием «витамины»
5. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
6. Воспитывать культуру питания, чувство меры и правила культурного поведения.
7. Закрепить умения детей отражать в игре эпизоды их окружающей жизни, воспитывать чувство коллективизма.

Материал: игрушка- зайка, картинки с продуктами, овощами, фруктами, ягодами. Набор продуктов, хлебных изделий, подносы, раскраски овощей

Словарная работа: витамины, жиры, углеводы, белки, свертываемость, сопротивляемость.

Ход деятельности:

На доске у воспитателя картины с изображением овощей, фруктов, ягод, хлебных изделий. На столе продукты с игрового уголка. В гости к детям приходит Незнайка.

- Ребята, к нам сегодня в гости пришел зайка, поздоровайтесь с ним. Он любит покушать, а вы любите покушать?

- Какое самое любимое блюдо готовит ваша мама? *(дети отвечают)*.

- Посмотрите ребята, зайка принес картины, много продуктов, он хочет у нас узнать, какие полезные продукты, а какие нет. Давайте мы с вами поможем ему разобраться в этой ситуации: что надо кушать для нормального развития и роста нашего тела, а что нет.

- Ребята, подойдите к столу *(дети подходят к столу и называют продукты, лежащие на столе: рыба, яйцо, сосиски, жареная курица)*.

- Это белки, они формируют наше тело и поддерживают его в форме, благодаря белкам человек нормально растет.

Дети подходят ко второму столу, на котором лежат картофель, макароны, хлеб, печенье, сахар *(называют их)*.

- Это ребята углеводы. Они дают энергию, развивают выносливость, благодаря углеводам человек активно работает, двигается, занимается спортом.

- Ребята, зайка приглашает вас к третьему столу. Назовите продукты, которые вы видите на столе. *(Дети называют: молоко, йогурт, сыр, орехи)*.

- Это ребята жиры. Они накапливают энергию, развивают мозг. Когда человек заболевает, то именно энергия жиров помогает бороться с болезнью.

- Ребята, давайте еще раз назовем для Незнайки вещества, которые так нужны нашему телу: белки, углеводы, жиры.

Физминутка: «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

Воспитатель приглашает детей сесть на стулья.

- Ребята, а еще есть продукты, в которых содержится очень много витаминов, я вам сейчас буду загадывать про них загадки, а вы будете отгадывать, хорошо.

Послушайте загадку:

Красный спрятан корешок

Сверху виден лишь вершок,

А подцепишь ловко

И в руках ... *(морковка)*.

Воспитатель показывает картинку

- Это ребята витамин А - для зрения и кожи. Давайте расскажем зайке, какие блюда можно приготовить из моркови. *(Дети называют)*.

- Послушайте еще загадку:

Там на грядке вырос куст,

Слышно только хруст, да хруст.

В щах, в солянке густо -

Это я ... *(капуста)*.

- Это витамин С - для сопротивления болезням.

- Следующая загадка:

Вот горит костер нам ярко

Сядем рядом - очень жарко.

А потух огонь немножко -

В сласть печеная ... (*картошка*).

- Это витамин В - для пищеварения.

Воспитатель загадывает следующую загадку:

Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Из плодов он тверже всех

Называется... (*орех*).

- Это ребята витамин Е - против старения.

Послушайте загадку:

Всех крупнее и краснее

Он в салате всех вкуснее

И ребята с давних пор

Очень любят ...(*помидор*).

- Это ребятки витамин К - для свертываемости крови.

- И последняя ребятки загадка:

Жидкая, но не вода

Белая, не снег... (*молоко*).

- Это витамин D - для роста.

- Молодцы ребята! Загадки отгадали, а теперь давайте поиграем в игру «Чудесный мешочек», вы будете отгадывать овощи на ощупь.

Ребята, зайке очень понравилось у нас в гостях. Он сегодня много узнал о витаминах, о полезных продуктах, о разнообразной еде, в этом вы помогли ему, ребята.

- А теперь давайте нарисуем для нашего гостя те продукты, в которых содержится много витамин, чтобы зайка всегда помнил о них.

«Сюжетно - ролевые игры»

Основные цели и задачи:

Создание условий для развития игровой деятельности детей. Формирование игровых умений, развитие культурных форм игры. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).

Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.



Сюжетно - ролевая игра " **Продуктовый магазин** "

Цель: научить детей классифицировать предметы по общим признакам, воспитывать чувство взаимопомощи, расширить словарный запас детей: ввести понятия «игрушки», «мебель», «продукты питания», «посуда».

Оборудование: все игрушки, изображающие товары, которые можно купить в магазине, расположенные на витрине, деньги.

Ход игры: воспитатель предлагает детям разместить в удобном месте огромный супермаркет с такими отделами, как овощной, продуктовый, молочный, булочная и прочие, куда будут ходить покупатели. Дети самостоятельно распределяют роли продавцов, кассиров, торговых работников в отделах, рассортировывают товары по отделам – продукты, рыба, хлебобулочные изделия, мясо, молоко, бытовая химия и т. д. Они приходят в супермаркет за покупками

вместе со своими друзьями, выбирают товар, советуются с продавцами, расплачиваются в кассе. В ходе игры педагогу необходимо обращать внимание на взаимоотношения между продавцами и покупателями. Чем старше дети, тем больше отделов и товаров может быть в супермаркете.

Сюжетно - ролевая игра "Семья".

Цель: формировать представление о коллективном ведении хозяйства, семейном бюджете, о семейных взаимоотношениях, совместных досугах, воспитывать любовь, доброжелательное, заботливое отношение к членам семьи, интерес к их деятельности.

Оборудование: все игрушки, необходимые для игры в семью: куклы, мебель, посуда, вещи и т. д.

Ход игры: воспитатель предлагает детям «поиграть в семью». Роли распределяются по желанию. Семья очень большая, у Бабушки предстоит день рождения. Все хлопочут об устройении праздника. Одни Члены семьи закупают продукты, другие готовят праздничный обед, сервируют стол, третьи подготавливают развлекательную программу. В ходе игры нужно наблюдать за взаимоотношениями между Членами семьи, вовремя помогать им.

Сюжетно - ролевая игра "Кафе"

Цель: учить культуре поведения в общественных местах, уметь выполнять обязанности повара, официанта.

Оборудование: необходимое оборудование для кафе, игрушки-куклы, деньги.

Ход игры: в гости к детям приходит Буратино. Он познакомился со всеми детьми, подружился с другими игрушками. Буратино решает пригласить своих новых друзей в кафе, чтобы угостить их мороженым. Все отправляются в кафе. Там их обслуживают Официанты. Дети учатся правильно делать заказ, благодарят за обслуживание.

Сюжетно-ролевая игра «Мы поварята»

Цель: Продолжать знакомить детей с профессией повар, развивать умение у детей реализовывать игровой замысел, выбирать роль, выполнять в игре несколько взаимосвязанных действий, использовать предметы - заместители.

Предварительная работа: Чтение и обсуждение рассказа Н. Калининой «Помощники», дидактические и настольные игры: «Профессии»; «У кого что?»; «Собери картинку из кубиков»; «Кто что делает»; «Чудесный мешочек».

Пополнить библиотеку книгами: Б. Заходер «Все работы хороши»; В. Маяковский «Кем быть?»; К. Чуковский «Федорино горе».

Оборудование: Наличие игровой зоны с мебелью, набор посуды, муляжи овощей, корзина, поварские колпаки, фартуки, предметы-заместители.

Игровые роли: повар, поварята.

Ход игры:

Дети самостоятельно распределяют обязанности, кто будет работать поварами, а кто будет гостями. Потом меняются.

Ребята, а как вы думаете, готовить – это просто? (Ответы детей.) Согласна. На самом деле, готовить – это очень ответственное занятие! Чтобы хорошо готовить, повара долго учатся. И на первых порах не всегда всё у них получается хорошо, случаются и ошибки.

Вот мы с вами распределили роли, теперь выбирайте нужные вам атрибуты и начнем игру. Дети сервируют стол посудой и приборами. Поварята готовят обед. В процессе игры воспитатель помогает детям ненавязчивыми советами.

Сюжетно-ролевая игра «Пикник»

Цель: Развитие творческой инициативы дошкольников в сюжетно-ролевой игре.

Оборудование: палатка детская, рюкзаки, котелок, одноразовая посуда, набор кукольной посуды, детские стулья, руль, набор продуктов, искусственные ёлочки, набор деревянных грибочков, сухие ветки для костра, удочки, рыбки с магнитами, сачок, фотоаппарат, компас, карта.

Ход игры

Приветствие: дети встают в круг, берутся за руки и говорят: “Дружно за руки возьмёмся и друг другу улыбнёмся”. От улыбки у всех сразу поднялось настроение, ведь улыбка дарит людям радость.

- Ребята, за окном у нас поздняя осень, холодно, сыро. Сегодня я, когда шла на работу, вспомнила солнечные летние дни и отдых на берегу озера, и мне очень захотелось там ещё раз побывать. А вам не хотелось отдохнуть на берегу озера, погреться на солнышке?

- Давайте отправимся на пикник, т.е. однодневный отдых.

1. Распределение ролей. *Педагог берёт на себя роль руководителя группы.*

2. Определение игровых целей:

А) водитель, что вы будете делать?

В) я буду вести автобус, следить за дорогой и светофорами.

Руководитель группы: давайте, ребята, распределим обязанности, чтобы каждый знал, чем он будет заниматься, когда мы приедем.

Любители рыбной ловли: Мы накопаем червей будем ловить рыбу для ухи.

Любители сбора грибов: Мы будем собирать грибы для обеда.

Повар: Я буду готовить обед.

Помощники повара: Мы будем помогать чистить картошку и рыбу.

Младшие ребята: Мы будем собирать хворост для костра.

Фотограф: Я буду всех фотографировать.

- Молодцы, все готовы.

3. Создание игровой обстановки.

Дети строят автобус из стульчиков, расставляют елочки и грибочки, кубиками обозначают озеро и запускают в него рыб, собирают необходимое продовольствие в рюкзаки, берут компас, карту и удочки.

4. Игра.

Дети надевают рюкзаки и садятся в автобус. Звучит запись песни “ Мы едем, едем, едем”. По окончании которой дети выходят из автобуса.

Руководитель группы:

- Вот мы приехали. Давайте выберем место для привала.

Выбирается место для привала, дети обосновывают выбор этого места.

Мальчики ставят палатку, рыбаки отправляются копать червей, а затем идут рыбачить, грибники собирают грибы.

Руководитель группы разводит костёр, девочки готовят посуду и продукты, начинают готовить еду, остальные дети собирают хворост.

Рыбаки приносят рыбу, все их хвалят за хороший улов, они рассказывают, кто какую рыбу поймал.

Повар берёт рыбу и с помощницей её чистит, затем берет грибы и жарят их.

Пока готовится обед, все играют в мяч. Ловят бабочек, фотографируются.

Повар подаёт сигнал и приглашает всех на обед. Разливает уху по тарелкам. Все едят, хвалят обед. Затем повар раздаёт жареные грибы. Все кушают и благодарят за вкусную еду.

Руководитель группы предлагает поиграть в любимую игру “ Поехали, поехали ”

-Поехали. Поехали... и приехали в магазин “ Овощи-фрукты”. Что там можно купить? *(дети называют овощи и фрукты)*

-Поехали. Поехали... и приехали в молочный магазин. Что там можно купить? *(дети называют молочные продукты)*

-Молодцы ребята! Хорошо поиграли. Давайте теперь споём песню под гитару.

Звучит фонограмма песни “ Улыбка”. Дети поют, а один ребёнок играет на гитаре.

Фотограф: а теперь фотография на память.

-Ребята, солнышко садится, пора собираться домой.

Дети собирают вещи в рюкзак, мусор в пакеты, заливают костёр водой, засыпают землёй. Садятся в автобус и едут домой.

Звучит запись песни “Мы едем, едем, едем”

Руководитель группы: Вот мы и приехали домой. Хорошо отдохнули. Немного устали, но это приятная усталость.

5. Обсуждение с детьми игры.

- Понравилось вам наше путешествие?

-Кому что понравилось?

-В такую игру вы можете играть на прогулке и в группе в свободное время.

Наш фотоотчёт















