



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 57»**
Алтайский край, г. Бийск, улица Степана Разина 78,
телефон: 8 (3854) 30-26-17
e-mail: radyga57@mail.ru

Проект на тему: «Загадочный мир здорового питания»



Разработал:
воспитатель
Шепеленко Л.Г.

Бийск, 2025

Тема: «Загадочный мир здорового питания»

Тип проекта: познавательно - исследовательский;

Участники проекта: воспитатель, воспитанники подготовительной группы, родители.

Сроки реализации: долгосрочный: один год

Образовательные области: познавательное, речевое, социально- коммуникативное, физическое развитие.

Актуальность

В основу проекта легла программа «Разговор о правильном питании» (авторы: академик РАО М.М. Безруких, кандидат биологических наук Т.А. Филлипова, кандидат педагогических наук А.Г. Макеева), одобренная министерством образования Российской Федерации. Проблема сохранения жизни, и здоровья детей в возрасте до 6 лет является важнейшей стратегической задачей сохранения жизни и здоровья детей; здоровье детей на ранних этапах развития предполагают получение большой отдачи на следующих этапах их жизни.

Проект раскрывает актуальные проблемы - сохранение и укрепление здоровья дошкольников; формирование осознанного отношения к своему здоровью, правильному питанию, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания. Физическое здоровье, социальное благополучие детей, требуют от работников дошкольного образования и родителей, осмысления стоящих перед ними задач. От этого зависит здоровье детей, их жизнерадостность, умственное развитие, прочность знаний, вера в собственные силы. В сохранении здоровья не менее важен и образ жизни, под которым следует понимать достаточную двигательную активность, рациональное питание, продуманный режим дня, отсутствие вредных привычек.

Вопросы, связанные с познаниями ребенка в области правильного и здорового питания, его опыта и эмоционального отношения можно рассматривать как определенную компетентность, оказывающую влияние на его пищевые предпочтения. Для развития компетентности, необходимо создать условия в процессе игры.

Работа в данном направлении будет интересна не только педагогам, но и родителям, так как они будут вовлечены в воспитательно- образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Конечно того, кто способен организовывать свое питание в соответствии с потребностями своего организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению своего

здоровья. А может ли ребенок дошкольного возраста оценить свое питание? Как считает О.А. Моталыгина, ребенок 6 -7 лет может и должен самостоятельно оценивать свое питание, если взрослые ему в этом помогают.

Цель:

Способствовать осознанно относиться к своему здоровью с детства.

Задачи:

Образовательная:

- обогащать представления детей о полезной и вредной еде, её роли в жизни человека;

Развивающие:

- содействовать сохранению и укреплению здоровья детей, развивать потребность в здоровом, активном образе жизни;

Воспитательные:

- воспитывать осознанное отношение их своему здоровью.

Ресурсы и условия, необходимые для реализации проекта:

Базы, которая уже существует в ДООУ: плакаты, муляжи, оборудование для сюжетно-ролевых, дидактических игр, литература. Педагог отбирает формы, методы и приёмы по вопросам речевой компетентности родителей, организует выставки, открытые занятия, анкетирование для привлечения родителей в воспитательно – образовательный процесс. Оказание индивидуальной помощи родителям. Изготовить необходимые материалы для занятий и игр.

Проблема

Недостаточно знаний у детей и их родителей о правилах здорового питания. В дошкольном детстве, необходимо закладывать потребность быть здоровым. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Основная авторская идея

Забота о здоровье – это важнейший труд взрослых. От жизнерадостности, бодрости детей зависят умственное развитие. Здоровье ребенка напрямую зависит от выполнения обязанностей взрослых по отношению к сохранению здоровья каждого ребенка. Родители зачастую не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Новизна

Питание в дошкольном детстве должно покрывать расходуемую детьми энергию, обеспечивать материалом, необходимым для роста и развития всех органов и систем организма.

Значимость

Данный проект будет полезен воспитателям детских садов, родителям.

Результативность

На протяжении работы проекта дети узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов. Познакомились с некоторыми группами витаминов. Стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов. Активно принимали участие в творческой деятельности. Даже малоактивные дети охотно участвовали.

Работа с родителями прошла плодотворно. Были изготовлены атрибуты, составлены рассказы. Хочется отметить, что родители стали намного активнее. Также родители стали замечать, что дети указывают на вредные блюда, приготовленные дома и даже отказываются есть.

Сводная таблица педагогических наблюдений формирования полезных привычек и развитие положительного эмоционального отношения в области полезного здорового питания детей

Этап \ Уровни	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий

Начало года	16,7%	33,3%	50%
Промежуточный	27,8%	44, 4%	27,8%
Конец года	66,7	33.3%	0%

Этапы достижения результатов

Фаза	Этапы проекта	Деятельность педагога	Деятельность детей
Проек		разработка проекта	Где можем это узнатьСпросить у

тирование		-накопление информационной базы; - информирование родителей по данному вопросу.	взрослых. В энциклопедии. В интернете посмотреть видео. В художественной литературе
Технологический	Целеполагание	выявить уровень развития компетентности детей. Вызвать интерес у родителей к здоровью своего ребёнка	Объяснение задач. Вживание в ситуацию, распределение экспериментальных заданий. Систематизировать информацию
	Организация работ над проектом: Цель: практическая помощь взрослых	Изготовить картотеки игр по формированию полезных привычек и развитие положительного эмоционального отношения в области полезного здорового питания. Консультация по формированию полезных привычек и развитие положительного эмоционального отношения в области полезного здорового питания детей в соответствии с планом, учётом интересов и потребностей родителей и возможностей ДОУ.	Что мы знаем? Для детей нужны витамины.
	Выполнение проекта: Цель: контроль за осуществлением проекта.	Помочь овладению родителями педагогическими методами и приёмами по формированию полезных привычек и развитие положительного эмоционального отношения в области полезного здорового питания детей.	Что хотим узнать? Какие нужны витамины? Нужно следить за чистотой рук. Что такое микробы? Что такое полезная еда? Как здоровье беречь?
	Презентация проекта	Подготовить презентацию	Представление продуктов деятельности: Изготовления плаката о здоровом образе жизни.
	Обсуждение нового проекта	Подведение итогов и постановка цели для изучения новых проблем по теме	
Рефлексивный	Цель: Анализ эффективности сотрудничества	Выявить уровень повышения уровня развития формирования полезных привычек и развитие положительного эмоционального отношения в области	

	ДОУ и семьи	полезного здорового питания детей Перспективность выбранного направления.	
--	-------------	--	--

Содержание технологической фазы реализации проекта

Этапы	Срок	Место проведения	Содержание работы воспитателя
Целеполагание	Сентябрь	группа	сбор фактов, информации о «полезных» и «вредных» продуктах. Анализ научной и методической литературы. Проведение диагностики познавательных способностей детей Разработка перспективного планирования с детьми. Организация предметно – развивающей среды. Оформление родительского уголка, размещение рекомендаций родителям по работе с детьми по проекту Беседа с родителями «Знакомство с проектом». Круглый стол: Как сохранить здоровье ребенка. Определить цели. Изучить литературу. Введение в словарь новых терминов о здоровом питании.
Организация работы над проектом	Октябрь	группа	Щи да каша – пища наша» ООД «Из чего варили кашу наши бабушки» Д/и «С чем можно есть кашу» Приготовление Гурьевской каши. Пословицы и поговорки о каше. Д/и «Назови кашу из крупы», ООД «Откуда хлеб появился» Практическая деятельность «Изготовление ржаных лепешек» Исследовательская деятельность «Как сделать муку» Д/и «Определи, что за колосок»
	ноябрь		«Чем утоляли жажду наши предки» Беседа «Русский напиток квас» Беседа «Какой бывает чай» ООД «Путешествие чая по разным странам»

			Совместная деятельность , аппликация «Чайная пара». Д/и «Мы пришли в кафе»
Выполнение проекта	Декабрь -	группа	«Как питались наши предки» Презентация «Основные продукты питания наших предков» Создание альбома «Вкусные и полезные блюда наших бабушек»
	Январь		«Где прячутся витамины» знакомит детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. «Овощи и фрукты – витаминные продукты» Ягоды, овощи и фрукты – основные источники витаминов и минеральных веществ.
	Февраль, Март		«Традиции наших предков. Масленица» Беседа «Масленица на Руси» Беседа «Из чего пекут блины» Практическая деятельность «Выпекание блинов» Развлечение «Встречаем масленицу» «Любимое лакомство наших предков - мед» Презентация проекта «Кашка – кашечка»
презентация проекта	Апрель	группа	Оформление совместно с родителями тематическую папку «Здоровое питание» Плакаты «Я здоровый», «Полезные продукты», «Вредные продукты», «Книгу сказок о продуктах». Совместный труд – изготовление соков из овощей и фруктов. Выполнение совместно с родителями творческих работ (рисунки, поделки) «Здоровая пища» Конкурс рисунков: «Путешествие по стране Здоровья»
Подведение итогов	Май	группа	Определить эффективность проведённой работы

Формы, средства методы и приёмы работы
-Беседы

- Дидактические игры
- Сюжетно — ролевые игры
- Развлечения
- Моделирование ситуаций
- Консультации
- Наблюдения
- Театрализованные игры
- личный пример взрослых
- использование художественной литературы, фольклора
- схемы- модели
- соблюдение правил этикета.

Образовательные технологии:

- здоровьесберегающая (проблемно-игровые, коммуникативные игры; динамические паузы, подвижные игры, дыхательная гимнастика, сказкотерапия, пальчиковая гимнастика);
- лично- социально- ориентированная (игры, занятия, упражнения, наблюдения, образно- ролевые игры);
- социои-гровые (игры-драматизации, игры с правилами, метод создания проблемных ситуаций).

Ведущие принципы

Регулярность – то есть режим питания.

Разнообразие – сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы нравились разные продукты и блюда.

Адекватность – сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

Безопасность – если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя.знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.

Удовольствие – прием пищи должен проходить в уютной атмосфере, за красиво сервированным столом, пища вкусно приготовлена, разнообразная.

Ожидаемый результат:

- Совершенствованы начальные знания детей составляющих здоровья.
- У детей появилось желание заботиться о своём здоровье.

- Сформированы представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины
- Сформирована осознанность в подходе к своему питанию, уточнены знания о витаминной ценности продуктов,
- Закреплены знания о витаминах, умения передавать в рисунке своё отношение к витаминам;
Умеют проявлять чувство радости от приготовления витаминов

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия питания наших предков, потребность в здоровом питании и образе жизни, умении выбирать полезные продукты, воспитание чувства ответственности за свое здоровье; формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Вывод:

В рамках воспитательно-образовательного процесса с детьми во время проекта были актуальны такие формы работы, как чтение художественных произведений, организация подвижных игр на улице и в группе, рассматривание иллюстраций о фруктах и овощах, о их полезности. Просмотр презентаций на ноутбуке. Составление рассказов о витаминах, об овощах и фруктах, из которых делают соки, салаты. Рисование, лепка, аппликация на витаминную тематику, что поспособствовало укреплению представлений о возможных опасных ситуациях при не правильном питании, выработки модели поведения в экстремальных ситуациях при изготовлении соков, салатов, получению новых знаний о полезности здорового питания с помощью наглядного материала и компьютерных технологий.

Родители с удовольствием участвовали в создании фотогазеты «Витамины помогают быть здоровым», видео презентации «Полезное питание». Для детей и их родителей были созданы условия для мотиваций вести здоровый образ жизни.

Таким образом, динамика результатов проводимой работы, позволяет сделать вывод о том, что целенаправленная работа, проводимая нами в ходе проекта «Здоровое питание – здоровые мы» способствовала формированию компетентности правильного питания у детей старшего дошкольного возраста, как составной части здорового образа жизни.

В настоящее время работа по данному направлению продолжается. Мы стараемся больше внимания уделять региональному компоненту и более активно вести работу с родителями.

Литература:

1. *Безруких, М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.* Разговор о правильном питании./ Методическое пособие,[Текст)]/М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.– М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
2. *Богина, Т.И.* Современные методы оздоровления дошкольников.Т.И.Богина,[Текст)] / М., 2001
3. *Голицына, Н.С., Шумова И.М.* Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.Н.С.Голицына,[Текст)] / И.М Шумова– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2008.
4. *Доскин, В.А.* Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры, [Текст)] / В.А. Доскин– М.: Просвещение, 200.
5. *Картушина, М.Ю.* Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада,[Текст)] /М.Ю.Картушина– М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. *Коростелёв, Н.* От А до Я детям о здоровье,[Текст)] /Н. Коростелёв. – М.: Медицина, 1987
7. *Лазарев, М.Л.*Предшкольный курс «Здравик»: программа для педагогов, [Текст)] / М.Л. Лазарев.– М.: Мнемозина, 2008.
8. *Новикова, И.М.* «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», [Текст)] /И.М.Новикова -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
9. *Кравцова, Е.Е.* Психологические новообразования дошкольного возраста,[Текст)] / Е.Е. Кравцова. - Вопр. Психол.–1996,№6.
10. *Тихомирова, Л.Ф.* Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет, [Текст)] / Л.Ф.Тихомирова.– Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К проекту
«Загадочный мир здорового питания»

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - каши;
 - яйца;
 - молочную пищу;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирную и жареную пищу;
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? _____
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день? _____
7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - газированные напитки;
 - соки;
 - молоко или кефир;
 - воду;
 - минеральную воду;
 - чай;
 - кофе;
 - компот;
 - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный,

недостаточный, избыточный.

Вопросы для беседы с детьми старшего дошкольного возраста:

- Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей? Назови их и расскажи в чем их польза.
 - Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?
 - Знаешь ли ты, какие продукты вредны для детей? Почему они считаются вредными?
 - Какие из них ты любишь и кушаешь?
- наблюдение за ребенком. Схема наблюдения за поведением детей за столом:

Приложение 2

ООД (познавательное развитие): «ФЭМП»

Тема: «Сколько овощей или фруктов входит в вкусный сок»

Интеграция: социально - коммуникативная, познавательная, речевая

1. Воспитатель предлагает демонстрационный материал «Витамины» и раздаточный материал.

Рассмотреть иллюстрации. Посчитать количество фруктов и овощей, ...

2. Уточняет знания детей о времени года.

Когда лучше собирать овощи и фрукты, чтоб они дольше хранились.

Дети выделяют картинку на календаре времён года. Отвечают на вопросы, какой день был вчера и будет завтра.

Дети рассматривают часы. Обсуждают время для приёма витаминного сока?

Дидактическая игра «Эхо».

Воспитатель: Мы в горах. Я кричу вам слово, а вы мне отвечаете.

Отвечают громко и протяжно на вопрос педагога:

- Сегодня понедельник... (По-не-дель-ник)

- Какой сок можно выпить в понедельник? (Морковный)

А завтра... (вторник-вторник...)

- Какой сок можно выпить во вторник? (Грей фруктовый)
 - После завтра ... (среда)
 - Какой сок можно выпить в среду? (Яблочный)
 - Четвёртый день недели? (четверг)
 - Какой сок можно выпить в четверг? (Яблочно- абрикосовый)
 - Пятый день (пятница)
 - Какой сок можно выпить в пятницу? (Яблочно-виноградный)
 - Выходные дни (суббота, воскресенье)
2. Чтение и пересказ сказки «Про витамин»

Творческое рассказывание по сюжетным картинкам

«Как дети готовили сок для своих близких»

Цель: составить небольшой связный рассказ по сюжетным картинкам

Развивать монологическую, диалогическую и связную речь.

Активизировать словарь по теме «Витамины».

Словесная игра «Подскажи словечко»

Подготовка к работе детей. Зачем наблюдали на прошлой неделе? (яблоней)

Какие витамины в яблочном соке? (железо)

Для чего необходимо в организме человека железо?

Выполнение работы детьми. Воспитатель предлагает детям нарисовать любимый фрукт.

Походу самостоятельной деятельности воспитатель подходит к каждому ребёнку, наблюдает за работой. В случае затруднений советует и помогает, к примеру, отмечает различные способы изображения овощей и фруктов, цвета, натюрмортов.

Заключительная часть.

Дети составляют рассказы о здоровой еде (соках, салатах).

Например: "Я люблю каждое утро пить морковный сок. Морковный сок способствует укреплению костей и росту организма.

Чтобы быть здоровым, сильным и выносливым, нужно каждый день пить сок или есть витаминизированные фрукты и овощи.

(В рассказах отмечается последовательность изложения, использования выразительных средств, умение начинать и завершать рассказ, проявление творчества в рисовании и рассказывании).

Воспитатель: Из ваших рассказов видно, какой сок необходим для роста детей, для здорового образа жизни. Чтоб заниматься спортом, вырастите смелыми, сильными, ловкими, выносливыми, не боясь трудностей жизни

Игра «Подбери овощ или фрукт»

(Кто больше овощей или фруктов соберет?)

Посмотрите все ребята. Как на нашем огороде,

Быстро поднялись все всходы! Не простые - разноцветные,

Узорчатые, все красивые, сказочные и хрупкие!

Давайте дружно соберем плоды!

Незаметно появляется Осень и интересуется, что же тут делается? Почему так шумно ведут все взрослые и дети? Дети отвечают. Они рассказывают, что изобразили на рисунке. В знак благодарности, Осень приглашает к себе в гости. Дети знакомятся с её огромными владениями, которые изображены из пластилина. (Дети прощаются с Осенью).

Рисование. Коллективная работа «Наши зимние витаминны».

Цели и задачи: закреплять умение передавать в рисунке своё отношение к здоровому образу жизни; развивать воображение, восприимчивость к происходящему, воспитывать чувство открытости, коллективизма, сотрудничества.

Материалы: аудиокассета: П. Чайковского "Времена года", иллюстрации с изображением фруктов и овощей, сложение на хранение в зиму, альбомный лист разные изобразительные материалы, кисточки, баночки, салфетки, подставки двух разных размеров.

Предварительная работа: наблюдение за фруктовыми деревьями детей на целевых и ежедневных прогулках, чтение стихов, рассказов о витаминах.

Ход работы:

Вводная часть. Рассматривание иллюстраций с изображением фруктов и овощей. Детям под "Прелюдию" предлагается рассмотреть репродукции картины, иллюстрации с изображением фруктов и овощей.

Рисование Коллективная работа «Мы готовим сок для близких»

Цели и задачи: закреплять умение передавать в рисунке свои впечатления от совместного изготовления соков, развивать мышление, моторику кисти, воспитывать желание передавать настроение в коллективной работе.

Материалы: костюм Осени, ватман, фломастеры, карандаши, муляжи фруктов овощей.

Предварительная работа: беседа о пользе витаминов, наблюдение за деревом, разучивание стихотворений о витаминах.

Ход работы:

Организационная часть.

Воспитатель: (Рассматривает иллюстрации с витаминами), читает стихи:

7. Практическая работа. Рисование.

– Дети, как вы отдыхали с родителями на дачах? Кто помогал родителям на даче и чем? Какие еще зимние забавы вы знаете? (Ответы детей.)

- Давайте нарисуем активный отдых на даче.

(Дети рисуют коллективную работу фломастерами и карандашами).

Лепка Тема: «Сокопроизводитель»

Цели и задачи: продолжать учить передавать разнообразные движения человека (ходьба, стойка) в лепке из пластилина, закрепить способ лепки из цилиндра (валика), надрезанного с двух концов, развивать способности к формообразованию, воспитывать желание передавать в работе несложные взаимоотношения между действующими лицами.

Материалы: иллюстрации с овощами и фруктами, пластилин, стека, доска для лепки.

Интеграция: Наблюдение во время работы на дачах с семьей, беседа о том, что можно вырастить на дачах. Анализ особенностей строения человека, соотнесение по величине и пропорции частей фигуры, форм овощей и фруктов.

Взаимодействие с семьей. Побеседовать с родителями о здоровом питании, о выращивании полезных овощей и фруктов на даче для здоровья детей и развития семейных отношений.

Досуг. Тема: «Папа, мама, я – дружная семья»

Использование компьютерных технологий. Просмотр видео презентаций, сделанных родителями. В ходе беседы дети рассказали, чем они занимаются на даче. С папой вскапывал грядки, с мамой пололи сорняки, с бабушкой сеяли и выращивали рассаду, затем рассаду высаживали в грунт. Ждали, когда вырастут наши витамины. Прогулка на огород в детском саду. Наблюдение. Сюжетно – ролевая игра. Создание осенних пейзажей.

Подвижные игры на прогулке. Игра «Овощи и фрукты» На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадке. Выбирается 2 водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Овощ и Фрукт. По сигналу воспитателя «Начинайте!» оба водящих говорят слова. После слов все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а водящие ловят: овощи к овощу, а фрукт к фрукту. Пойманные дети останавливаются там, где их захватили овощ и фрукт, и стоят так до окончания перебежки.

Игра «Затейники».

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят: «Ровным кругом, друг за другом, мы идем за шагом шаг, Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так». Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение. Все дети должны повторить это движение руки. Ведущий выбирает темп движения, проводит колонну «сквозь строй», подлезая под руками или перешагивая через них, стремясь «не разорвать ниточку».

Образовательная область деятельности

Тема: «Где спрятались витамины?»

«фрукт и семена, овощ и семена» Ходьба в колонне в разных направлениях за ведущим: овощ и фрукт, держась за руки. Ведущий выбирает темп движения, проводит колонну «сквозь строй», подлезая под руками или перешагивая через них, стремясь «не разорвать ниточку».

1. Загадки о разных овощах и фруктах.

Отгадывание загадок с рассматриванием демонстрационного материала.

2. Введение в словарь новых терминов о здоровом питании:

3. Физкультминутка «Мы – спортсмены, потому что употребляем здоровую пищу»

Дети имитируют движения спортсменов, употреблявших овощи и фрукты.

4. Дидактическая игра «Назови правильно»

Закрепляют значение новых терминов в речи о здоровом питании.

Какой сок можно выпить в выходные дни (суббота, воскресенье)?

Сказка – загадка о пользе гречневой каши «Волшебное зернышко»

Бежала мышка по дороге и нашла круглое, маленькое коричневое зернышко.

Зернышко показалось ей незнакомым, и мышка решила отнести его домой.

Чтобы мышата случайно не съели зернышко, мышка выкопала ямку в огороде, положила в нее зернышко и присыпала землей.

Через неделю из земли появился зеленый росток, а через месяц росток подрос и зацвел.

Вскоре, на месте цветов появились бутоны, а затем плоды. В конце лета мышка сорвала плоды. Одну часть плодов она обмолотила, а вторую часть спрятала в амбаре. Обмолоченные зерна были одно к одному, блестящими и заманчивыми. Взяла мышка глиняный горшок, налила в него воды, насыпала немного зерен и поставила горшок в горячую печь.

К обеду прибежали домой голодные мышата и, почувствовав вкусный запах, быстро расселись за столом.

Мышка достала из печи горшок и увидела, что он был полон коричневых, дымящихся ароматом зерен. Мышата так ловко работали ложками, что через минуту горшок был уже пуст.

Теперь мышка не думала о том, чем ей накормить голодных мышат.

Через месяц пришла в гости к мышке зайчиха.

Она не узнала маленьких мышат. Теперь это были хорошо подросшие, крепкие, быстрые и веселые малыши. Мышка рассказала ей о волшебных коричневых зернах, которыми она каждый день кормит мышат. Мышка была доброй и дала зайчихе мешочек семян для высадки.

С тех пор и у зайчихи в огороде стали расти волшебные зерна, из которых она варила зайчатам вкусные завтраки, обеды и ужины.

По соседству с зайчихой жил медведь-пасечник. Он славился добычей вкусного цветочного меда. Однажды летом его желтый мед стал коричневого цвета. Медведь расстроился и хотел вылить мед. Но от него шел такой волшебный запах, что медведь, не удержавшись, облизал бочонок. Такого ароматного меда медведь никогда еще не ел. На следующий день решил медведь проследить, с каких это волшебных цветов собирают нектар его пчелы.

Косолапый удивился, когда увидел, что пчелы собирают нектар с незнакомых ему цветов, растущих в огороде у зайчихи.

Зайчиха рассказала медведю о волшебном зернышке, которое нашла на дороге мышка, как из зернышка выросло растение, которое принесло сотню таких зерен. Медведь попросил у зайчихи немного зерен для себя.

С тех пор у каждого жителя лесной деревушки росли в огороде волшебные коричневые зерна. Взрослые и детеныши этой деревни были самыми крепкими и здоровыми во всей округе, потому что ели самую полезную кашу и лакомились ароматным медом.

Ответьте на вопросы:

- Ребята, вы узнали, какое зернышко нашла на дороге мышка?
- Какую кашу варила мышка мышатам?
- Почему детеныши лесной деревни были самыми здоровыми в округе?
- Чем полезна гречневая каша?

Пед наблюдения формирования полезных привычек и развитие положительного эмоционального отношения в области полезного здорового питания детей на начало года

Методы наблюдения

Индивидуальную беседу с ребенком.

Вопросы для беседы

- Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей? Назови их и расскажи в чем их польза.
- Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?
- Знаешь ли ты, какие продукты вредны для детей? Почему они считаются вредными?
- Какие из них ты любишь и кушаешь?

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что преобладающий уровень формирования полезных привычек и развитие положительного эмоционального отношения в области полезного здорового питания детей дошкольного возраста низкий. Поэтому необходима работа, направленная на его развитие.

Сводная таблица пед. наблюдения формирования полезных привычек и развитие положительного эмоционального отношения в области полезного здорового питания детей

Этап	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий

Начало года	16,7%	33,3%	50%
Промежуточный	27,8%	44, 4%	27,8%
Конец года	66,7	33.3%	0%

Проанализировав показатели, высокий уровень компетентности правильного здорового питания у детей увеличился. Низкого уровня при повторном исследовании не отмечалось. Полученные результаты свидетельствуют о позитивных изменениях в когнитивном и поведенческом компонентах.

Повторное изучение эмоционального отношения к ситуации принятия пищи в детском саду также свидетельствует о том, что увеличился процент детей с положительным эмоциональным состоянием. Высокий уровень компетентности здорового правильного питания стал преобладающим. По мере реализации проекта отмечались видимые изменения в отношении детей к приему пищу в детском саду и к полезным продуктам в целом. Дети стали более осознанно делать свой выбор в отношении тех или иных продуктов. О том, что у детей появились знания о пользе и вреде продуктов свидетельствовали беседы с родителями, которые отмечали новые знания детей, приобретенные в ходе деятельности в детском саду.

Таким образом, в настоящее время, динамика результатов проводимой работы, позволяет сделать вывод о том, что курс специально организованной деятельности может способствовать формированию компетентности правильного здорового питания у детей дошкольного возраста.

Что значит быть здоровым?

Здоровый-это когда тебе весело

Не болеешь

Не больной

Значит сильный

Я, здоровая, потому что у меня румяные щёчки

Здоровая, потому что мама даёт по утрам свежий сок

Кто ходит в д-с, тот здоров, а кто не ходит часто болеет

Здоровый играет, а больной лежит в кровати.

У меня здоровые зубы и волосы.

Что значит быть больным?