Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сланцевская средняя общеобразовательная школа №6»
(дошкольное отделение)

Проект по формированию культуры здорового питания в средней группе

«Еда – без вреда!»

Подготовила:
воспитатель: Завьялова Т.В.

2018

Проект по формированию культуры здорового питания в средней группе «Еда - без вреда!»

Проблема: Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.

Актуальность: Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важным соблюдением принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, кириешек, чупа-чупсов, газир. воды и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Объект проектной деятельности: Объектом нашего проекта стал образ жизни детей нашей группы, их режим питания.

Предмет проектной деятельности: Организация здорового питания натуральными продуктами детей дома и в детском саду.

Цель проекта: Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах здорового питания.

Задачи проекта:

- ✓ Формировать знания о правилах здорового питания;
- ✓ Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
- ✓ Познакомить с группами витаминов;
- ✓ Учить самостоятельно добывать информацию из различных источников;
- ✓ Развивать творческие способности детей и умение работать сообща;
- ✓ Пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.

Гипотеза: Реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.

Ресурсы проекта:

- ✓ Учебно-методическая литература;
- ✓ Интернет;
- ✓ Аудио, видео проигрыватели;
- ✓ Материалы для детского творчества;
- ✓ Витаминные продукты;
- ✓ Родители.
- ✓ **Интеграция образовательных областей:**

«**Здоровье**», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Участники проекта: воспитатель, воспитанники группы «Теремок» (4-5 лет, родители воспитанников**.**

Сроки реализации проекта: 14 дней.

Тип проекта: краткосрочный, познавательно-исследовательский, коллективный.

Прогнозируемые результаты реализации проекта:

1. Осознание детьми понятия ***«правильная еда»***, ***«здоровый образ жизни»***.
2. Приобретение детьми определенного объема знания по теме ***«здоровое питание»***.
3. Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с детским садом.

Итоговое мероприятие: тематическое развлечение *«В гостях у Витаминки»*.

Продукт проектной деятельности:

мини-библиотека книжек-малышек *«Витаминка»*, создание родителей атрибутов для спортивного уголка, оформление альбома *«Поделись рецептиком своим»* , создание презентация *«Правильно питайся – здоровья набирайся!»*

Формы работы с родителями:

- ✓ размещение информации на стенде;
- ✓ участие в беседах по проблемной теме;
- ✓ анкетирование *«Питание ребенк**а**»*;

✓ участие родителей в создании мини-библиотеки книжек-малышек *«Витаминка»*, коллекции рецептов выходного дня «*Поделись рецептиком своим*».

✓ Пополнение спортивного уголка в группе.

Этапы реализации проекта:

1. **Организационный** *(подготовительный)*:

✓ Проведение диагностики детей в начале проекта

✓ Подготовка информационного и наглядного материала для просвещения родителей

✓ Изготовление наглядного материала для родителей (*«книжка-раскладушка»*, памятки, для детей *(наглядность для занятий)*

✓ Разработка анкеты для родителей

✓ Подбор художественной литературы по теме

✓ Подбор демонстрационного материала по теме

✓ Разработка *«домашнего задания»* для родителей по проблемной теме

✓ Определение тематики бесед

✓ Планирование НОД в соответствии с темой проекта

✓ Разработка сценария развлечения для детей *«В гостях у Витаминки»*.

✓

2. Основной *(реализация проекта)*:

✓ Проведение цикла занятий по теме проекта**;**

✓

<u>Познавательное развитие</u>:

1. Проблемные вопросы:

«Что такое правильное питание?», «Что такое полезные продукты?», «Почему продукты называются вредными?», «Что такое витамины?», «Почему питание должно быть разнообразным?», «Что значит быть здоровым?»

2. **<u>Исследовательская деятельность</u>**:

«Где нужно хранить продукты, чтобы они не испортились?»,

«Если ешь одно и то же, что произойдет?»

<u>3.Речевое развитие</u>

Коммуникация: Беседы – *«Правильно питаться. Это как?», «Какие витамины живут в продуктах питания?», «Какие бывают витамины?» «Какую еду мы называем полезной?».*

Развитие речи:

Чтение и заучивание стихов про овощи, фрукты; стихи – А. Митрофанович *«Каша»*, О. Русенко *«Вкусный суп»*, Л. Зилберг *«Витамины»*, К. Луцис *«Здоровый желудок»*, Т. Шарыгина *«Ваза с фруктами»*.

Сказки: Б. Гримм *«Горшочек каши»*, Н. Носов *«Горшочек каши»*.

Словотворчество – физминутка *«Винегрет»*

4.Художественно-эстетическое развитие

Лепка - *«Блюдо с витаминами»*

Рисование: - *«Полезные продукты»*.

5.Социально-коммуникативное развитие:

Дидактические игры: *«Аскорбинка и ее друзья», «Найди нужный витамин», «Четвертый лишний», «Найди полезный продукт», «Доскажи словечко»*.

Подвижная игра: *«Овощи-фрукты»*

Пальчиковые игры по теме *«Овощи», «Фрукты»*.

Сюжетно ролевые игры: *«В магазине», «Помогаем маме готовить»*.

3. Заключительный этап

- ✓ Проведение диагностики детей в конце проекта
- ✓ Создание презентации *«Правильно питайся – здоровья набирайся»*
- ✓ Оформление выставки книжек-малышек *«Витаминка»*
- ✓ Оформление меню выходного дня «*Поделись рецептиком своим»*
- ✓ Оформление выставки газет *«Мы со спортом очень дружим!»*
- ✓ Проведение тематического развлечения *«В гостях у Витаминки»*.

Вывод:

Дети приобрели первичные представления о полезности витаминов, пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья.

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

По результатам проекта можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания.

Родители перестали давать детям в детский сад сладости, жевательную резинку.

Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях. Таким образом, можно сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.

Список используемой литературы:

1.Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007

2.Журнал *«Дошкольное воспитание»* №4 2008.

3.Журнал *«Дошкольное воспитание»* №9 2005.

4.Змановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств.

5. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

6. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века /под ред. Ю.Е. Антонова и др. М., 2003

7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.– М.: ТЦ Сфера, 2004.

8. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

9. Лазарев М.Л. Предшкольный курс «Здравик»: программа для педагогов. – М.: Мнемозина, 2008.

10. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

Приложение

Приложение №1.

1. НОД по окружающему миру.

НОД по здоровому питанию в средней группе "Кто с кашей дружит - тот живёт, не тужит".

Цель: Формирование у детей навыков здорового питания и бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:
- расширить представления детей о каше, как традиционном русском блюде, полезном для здоровья человека;
- закрепить знания детей о различных видах круп (рис, пшено, гречка, овсянка, манка) и каш из них;
- упражнять в умении различать крупы визуально и на ощупь;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Подготовительная работа: знакомство детей с крупами, рассматривание образцов круп, игры с крупами «Выложи букву или цифру из крупы», «Кастрюля с кашей», определение во время завтрака названия каши визуальным и органолептическим способом, заучивание поговорок и стишков про кашу.

Ход занятия:

Организационный момент:
Воспитатель: Ребята, попробуйте отгадать загадку!
В кастрюлю насыпают,
Водою заливают,
Молока добавят,
Затем чуть-чуть поварят,
Сахарком заправят,
Кто съест — похвалит. ***(Каша)***

Воспитатель: Молодцы, ребята! Да, это каша.

Воспитатель: Скажите, что вы обычно едите на завтрак в детском саду? *(ответы детей - кашу)* Как вы думаете, почему именно кашу готовят вам на завтрак повара? (ответы детей). Конечно, чтобы вы росли здоровыми, крепкими и не болели!
Каша – кушанье из крупы на молоке или воде была любимым блюдом славян.
В старину говорили: «Где каша, там и наши», «Каша – мать наша». Русская каша — самое важное блюдо национальной русской кухни. К кашам на Руси всегда относились трепетно. Ели кашу и на завтрак, и в обед, и на ужин, приговаривали «Щи да каша – пища наша». В деревнях кашу готовили в больших чугунах в печи на всю большую семью. Все от мала до велика ели кашу с удовольствием, подкладывая добавку. Деревенские дети, выросшие на каше, отличались отменным здоровьем, силой, сметливостью.
- Ребята, а какие каши вы знаете? *(ответы детей)* Я сегодня принесла с собой узелки с разными крупами. Давайте поиграем в игру «Назови крупу и кашу из неё».

Игра «Назови крупу и кашу из неё»
Показ презентации «Откуда берется крупа для каши. Каша – залог здоровья!»

Воспитатель: Предложить детям заучить стихи и поговорки про кашу.
Воспитатель: Каша для русского человека всегда была не просто едой, а обрядовым блюдом. Без традиционной русской каши на столе невозможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Причём к разным значимым событиям обязательно готовилась своя обрядовая каша. Кашу варили на свадьбу, при рождении ребёнка, на крестины и именины. С малого возраста родители разучивали с ребёнком пальчиковую игру про кашу «Сорока-белобока». А вы, ребята, помните эту игру? Давайте поиграем!

Физкультминутка «Сорока-белобока»

Сорока-белобока, *(указательным пальцем водят по кругу по ладошке)*
-Где была?
-Далёко,
Кашку варила,
деток кормила.
Этому дала, *(загибают поочерёдно пальцы руки, начиная с мизинца)*
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
А этому не дала –
Он дров не рубил,
Он печку не топил,
За водичкой не ходил,
Ему и нет ничего.
Кыш-кыш полетели,
на головку сели. *(Кладут руки на головы)*
Проводят 2 раза с левой и правой рукой.

Воспитатель: Кто с кашей дружит, тот живёт, не тужит.
Ребята, помните, в сказке «Принцесса на горошине» принцесса смогла почувствовать горошину через сто матрасов. А вот я хочу узнать, смогли бы вы определить крупу на ощупь?

Игра «Волшебный мешочек»

Воспитатель: Каша обогащает организм полезными и питательными веществами и заряжает энергией на весь день. Вот поэтому наши ребята такие весёлые и жизнерадостные, любят играть и заниматься, петь и танцевать.
И сейчас я приглашаю всех в круг на танец «Варись, варись, кашка».

Танец-импровизация «Варись, варись, кашка»

(аудио- или видеозапись песни "Варись, варись кашка" в исполнении детского танцевального коллектива «Талисман»)

2. Конспект занятия по математике в средней группе «Путешествие в город Считалово»

Цели:

-упражнять в счёте в пределах 5;

Задачи:

-продолжать учить различать количественный и порядковый счёт в пределах 5;

-учить детей правильно отвечать на вопросы: Сколько? Который по счёту?

- продолжать учить называть предыдущее и последующее число к названному числу;

-упражнять детей в счёте на слух;

-продолжать учить сравнивать предметы по форме, цвету и размеру;

-развивать познавательные процессы (восприятие, внимание, память, речь, мышление);

-развивать мелкую моторику, зрительную координацию;

-воспитывать у детей умение слушать своих товарищей, не перебивать;

-отвечать на вопросы по очереди, не выкрикивать ответы хором.

Демонстрационный материал: мольберт, магнитная доска, мяч, бубен. Пять картинок с шарами разных цветов и разной величины.

Раздаточный материал: набор цифр (1-5, числовые карточки (1-5), набор геометрических фигур.

Методические приёмы: дидактическая игра, показ, вопросы, художественное слово, физкультминутка.

Ход занятия:

I. Организационный момент

Воспитатель: - Ребята повернитесь ко мне. Подарите мне улыбки, а я вам дарю свою улыбку.

- Ребята, сегодня мы с вами совершим путешествие в город «Считалово».

- Кто догадался, почему он так называется? (ответы детей).

- Для того чтобы отправиться в путешествие нужно проговорить нашу математическую считалочку. Приготовьте, пожалуйста, свои ручки и считайте вместе со мной:

Дружат в нашей группе девочки и мальчики,

Мы с тобой подружим маленькие пальчики:

1,2,3,4,5!

Начинаем счет опять:

1,2,3,4,5 – Вот и кончили считать!

II. Актуализация знаний

- Вот мы с вами и прибыли в город «Считалово».

1. Игра «Сколько?»

- В городе, в честь нашего приезда устроен праздник. На площади развешаны разноцветные воздушные шары.

На мольберте (5 воздушных шариков разного цвета).

- Посчитайте по порядку воздушные шары (первый, второй).

- Сколько всего воздушных шаров вы видите? (5)

- Одинаковые ли шары?

- Скажите, чем отличаются шары? (Шары отличаются цветом).

- Что у шаров одинаковое? (У шаров одинаковая форма и размер). Какого цвета первый, третий, пятый шарик

- Который по счёту стоит красный шар? Жёлтый? Синий? И т. д.

- Вдруг подул ветер, и один воздушный шар улетел.

- Которого по счёту шара нет?

(Педагог убирает по одному воздушному шарику, и дети называют, которого по счёту шара нет).

Дети садятся на свои места.

2. Счёт предметов до 5

Как мы уже знаем, жители города очень любят считать. И просят вас, ребята, посчитать вместе с ними зайчиков. Возле каждого из вас лежит набор цифр от 1-5. Я прочту вам стих о зайчиках, а вам необходимо в нужном месте поднять число соответствующее количеству зайчиков.

Бежал раз заяц вдоль равнин, а значит, заяц был один.
К нему зайчиха прибежала, тогда всего два зайца стало.
Ещё одни к ним сел, смотри. Теперь уж зайцев стало три.
Мчит новый заяц: «Путь мне шире». И стало их теперь четыре.
Вот бежит один опять, теперь уж зайцев стало пять.

3. Составление числового ряда, последовательность чисел при счете

А теперь выложите числа от 1 до 5 в порядке возрастания, а затем в порядке убывания. Выкладывать числа мы с вами будем с лева на право. Вы будете выкладывать на столе, а я на доске.

- Какое число будет первым? Какое последним?

На доске выставлены числа от 1 до 5. Прочитайте числа. Найдите число 4. Какое число стоит перед 4? Это число называется предыдущим. Какое число стоит после 4? Это число называется следующим. Назовите предыдущее число к 3. Назовите следующее число к 2.

III. Физкультминутка

- Молодцы! С вами просто радостно сегодня работать и вы заслужили маленькую передышку – физкультурную минутку

Дети становятся в круг. Выполнение движений с речевым сопровождением:
Сколько раз ударит бубен,
Столько раз мы хлопать будем.
Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.
Наклонились столько раз,
Сколько бабочек у нас.
Приседаем столько раз,
Сколько листиков у нас.
Сколько покажу кружков,
Столько выполним прыжков.

IV. Игра «Скажи наоборот» (с мячом).

– Чтобы вернуться домой, нужно сказать заветное слово.

Дети становятся в круг.

Большой – маленький, длинный – короткий, высокий – низкий, широкий – узкий, толстый – тонкий.

- Молодцы! Путешествие окончено!

VI. Итог непосредственно-образовательной деятельности.

- Ребята, где мы с вами побывали?
- Что вам больше всего понравилось?
- А что вызвало затруднение?

3.Конспект непосредственно образовательной деятельности
в группе «Фантазия без границ!»
(приготовление бутербродов)

Цель:
Ознакомление с различными видами бутербродов, с образованием слова «бутерброд», учить детей самостоятельному их приготовлению, удовлетворяя тем самым их потребность в проявлении самостоятельности и фантазии; поддерживать уважение и интерес к трудовой деятельности родителей, взрослых; развивать мелкую моторику рук.
Задачи:
- Образовательные: формирование умения у детей использовать ранее полученные знания при решении познавательных и практических задач,
узнавать различные продукты на слух и вкус, соблюдать правила личной гигиены и безопасности; расширение представлений о мире взрослых.

Развивающие: создание условий для обогащения словарного запаса детей в процессе трудовой деятельности; формирование положительных качеств личности ребенка, нравственного и культурного поведения; развитие мелкой моторики рук, внимания, наблюдательности, умения правильно обращаться с предметами; формирование и развитие творческого мышления, художественного вкуса.
Воспитательные: воспитание культуры речевого общения со сверстниками и взрослыми, желания участвовать в совместной трудовой деятельности, заниматься домашними делами, помогать родным; воспитание аккуратности, самостоятельности, понимания того, что культурно-гигиенические навыки – важнейший элемент здорового образа жизни; поощрять умение планировать деятельность, договариваться; воспитание доброжелательных отношений между детьми.
Словарь: бутерброд открытый, закрытый - «сэндвичи», ломоть, хлебница, масленка, дегустатор, намазывать, раскладывать, украшать.

Предварительная работа: занятия по развитию речи, ознакомлению с окружающим миром и др. с детьми на тему «Продукты питания», «Путь хлеба» ,«Виды кухонных бытовых приборов», (беседы, дидактические игры, чтение художественной литературы, заучивание стихов, пословиц по данной тематике, наблюдения за трудом помощника воспитателя).

Материал: Мячик, бытовая кухонная техника «Тостер», продукты (батон, масло, сыр, помидор, огурец, зелень (укроп, петрушка, лук – по выбору); оборудование (ножи, тарелки; чашки, блюдца, чайные ложки (для организации чаепития); фартуки на каждого ребенка и шапочки.

Ход занятия:

Организационный момент:

Воспитатель: Возьмите друг друга за руки, сделайте круг. Наш круг похож на ломоть хлеба.
В круг широкий, вижу я
Встали все мои друзья.
Можно ль этот хоровод
Превратить в бутерброд?

Вместе надо нам решить,
Что на хлеб положить?

- Игра «Выберите все съедобное, чтобы сделать большой бутерброд» -(если подходит названный предмет-продукт для бутерброда, то хлопайте в ладоши и кивайте головой, если несъедобное или просто не подходит для бутерброда – убирайте руки за спину, громко топайте и машите головой влево- вправо).
- Вот какой получился вкусный бутерброд! Давайте вместе покажем, что такое бутерброд.
(Чтение стихотворения «Что такое бутерброд» А. Усачева с движениями):

Что такое бутерброд?
Это - НА и это - ПОД.
Что кладется сверху - НА?
Масло, рыба, ветчина,
Огурец, икра и сыр,
И кусочек колбасы (при перечислении продуктов показываем-хлопаем ладошкой сверху).
Только хлеб кладется – ПОД (ладошкой снизу вверх)
И выходит бутерброд (две ладошки как бутерброд)

- Молодцы, ребята! Вот какой мы вкусный приготовили бутерброд!
- Ребята, а вы знаете, что означает слово бутерброд? (слово «бутерброд» произошло от 2-х немецких: бутер – масло и брод – хлеб (масло на хлеб – так можно перевести). Давайте рассмотрим, какие еще бывают бутерброды: открытые бутерброды, когда хлеб – снизу, а бывают закрытые – хлеб снизу и сверху – «сэндвичи»; есть бутерброды большие и маленькие – холодные и горячие.
Воспитатель: Предлагает сделать бутерброд в тостере.
Трудовые правила ты соблюдай:
Руки помой, фартук надевай.
Работай дружно, соседу помоги,
Дело начатое до конца доведи!

Показ презентации «Фантазия без границ!»
- Показ техники безопасности работы с тостером.
-Виды бутербродов.

Приготовление бутербродов детьми совместно с воспитателем и младшем воспитателем.

- Вот и закончили приготовление бутербродов. Их на всех хватит. Мы на славу потрудились!
-Давайте придумаем название нашим бутербродам («витаминный», «вкусный», «Весенний» и др.варианты).
Затем приглашаются все к столу на чаепитие с собственноручно сделанными бутербродами.

Открываю шире рот,
Съесть хочу я бутерброд.
Очень я его люблю,
Приготовить сам могу.
Здесь мы все готовим сами,
Поварята - повара,
Мы сюрприз готовим маме!
Мы помощники! Ура!

4.Занятие на развитие речи: "Путешествие в молочную страну"

Цель: закрепить знания детей о пользе молока и молочных продуктов.

Задачи:
• учить детей осознанно относиться к своему питанию;
• расширить знания детей о молочных продуктах, их получении;
• продолжать формирование у детей представление о ценности здоровья, желания вести здоровый образ жизни;
• развивать зрительную память и мышление детей; развивать разговорную речь детей, расширять словарный запас;
• воспитывать умение работать в коллективе;
• развивать координацию и мелкую моторику рук; умение ориентироваться в пространстве.

Предварительная работа:
Беседа с детьми о молоке и молочных продуктах.
Разучивание музыкально - ритмической игры "Шёл козёл по лесу".

Оборудование:
• Стенд «Молочная страна»
•Конверт с письмом, плакат с нарисованной коровой
• Наборы муляжей молочных продуктов
• Музыкальные композиции « На лугу пасутся…», «Шёл козёл по лесу»
• Мультимедийное оборудование, презентация по теме занятия
• Продукты для приготовление молочного коктейля, кухонный блендер.

Ход занятия «Путешествие в Молочную страну»

Ребят встречает Бабушка – молочница. Мы совершим путешествие. А чтобы узнать, куда мы отправимся и о чём будем говорить, вам необходимо отгадать загадку:

От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.
Молоко.

Совершенно верно. Молоко иногда называют первым продуктом в диетологии, подчеркивая его роль в лечебном питании.
История молока как продукта и лечебного средства уходит в глубокую древность. Задолго до нашей эры египтяне использовали молоко в пищу, а также для лечения различных заболеваний.

А путешествие наше будет в Молочную страну. А в месте с нами туда отправится моя любимица, отгадайте загадку кто же это?
Выгоняли рога
Погулять на луга.
И рога вечерком
Прибрели с молочком.
Корова.

Бабушка – молочница знакомит детей с коровой Бурёнкой (игрушка корова) Она будет помогать нам , искать ответы на все наши вопросы.
Ребята, садитесь на наш ковёр - самолёт!
Наш ковёр – самолёт
Отправляется в полёт!
Дружно все мы сядем с вами,
Полетим над облаками!
Держим курс на Молочную страну!
Ой, ребята, а куда мы попали? Что это?
Изображение луга с пасущимися на нём коровами. Дети рассказывают о коровах, что они дают молоко, питаются травой.
Бабушка- молочница: - А где живут коровы-то? Где же их дом? (ответы детей)
Игра "Прикрепи корове хвост".
Большой плакат с изображением коровы (без хвоста) вешается на магнитную доску. Ребенку даем в руки хвост, завязываем глаза, раскручиваем. Ребенку необходимо прикрепить корове хвост. Игра проходит под музыкальное сопровождение песня "Кто пасется на лугу? ".

Бабушка-молочница: - Дети, а кто кроме коровы дает нам молоко? (Коза)
Музыкальная игра "Шёл козёл по лесу".
Бабушка-молочница: Ух ты! Понятно… А куда же теперь поехало молоко?
Но прежде чем мы отправимся за ним, давайте поближе познакомимся с жителями Молочной страны?! В этой стране живут разные молочные продукты. Какие молочные продукты вы знаете? Давайте поиграем?

Игра с мячом «Назови продукт». Дети называют различные молочные продукты. Для подсказки висит стенд «Молочная страна»

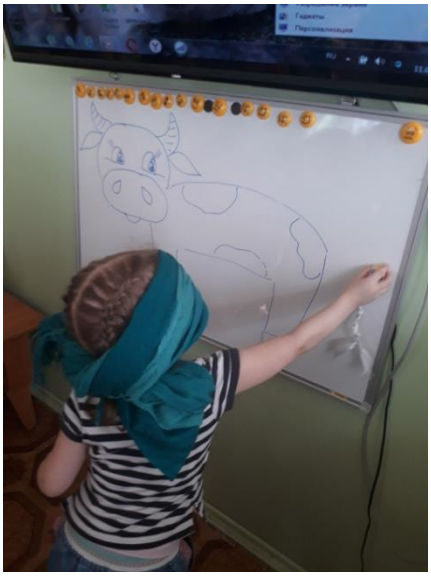
Бабушка-молочница: Молодцы! Как много продуктов вы знаете, все их кушаете? Всегда? Я вам предлагаю узнать, от куда берётся молоко? (показ презентации)

(стук в дверь, принесли письмо)
Ой , смотрите нам письмо! Что же в нём?
Распечатывают конверт, читают. Это жители Молочной страны услышали свои имена и предлагают ребятам дружить с ними. Согласны? Но для этого они приготовили загадки, в которых спрятаны их названия.
Цепочка загадок для детей.
Главный фермер дядя Вова
Подоил с утра корову,
Ведь она траву легко
Превращает в …
Молоко на всей планете
Любят взрослые и дети.
Если не сварить с ним кашу,
Скиснет - будет …
С простоквашей все непросто,
Нужно пить ее для роста.

А не любишь - бабушка
Испечет …
У оладушек дружок,
Он похож на пирожок.
Творог в нем сидит как пленник,
И зовут его …
Всяк вареник вверх всплывает.
Каждый повар точно знает,
Что все это не игра -
Доставать его пора.
После этой ванны странной
Окунется он в …
Ах, сметана! Блюд царица!
Ей и суп, и борщ гордится.
И в сметану влюблены
Братья круглые …
Блин не может укатиться,

В приключения пуститься.
Пачкать о тропинку бок
Станет только …
Колобка лиса поймает,
Пополам его сломает,
Смазав маслом, сунет в рот,
Ведь теперь он …
Бутерброд берут в дорогу,
Чтоб перекусить немного.
Всех туристов выручает
Термос с ароматным …
Чай придумали китайцы,
Есть морковь - лесные зайцы,
А Италия гордится
Тем, что там возникла …
Пиццу можно очень ловко
Разогреть в своей духовке.
Ну а повар бы нам смог
В ней испечь большой …
Где пирог, там будет праздник,
Аромат гостей всех дразнит,
Но, быть может, любишь ты
С кремом сладкие …
Торт разрежут на кусочки -
Папе, маме, сыну, дочке.
И придут к ним в гости снова
Добрый фермер и корова!

Бабушка-молочница предлагает приготовить молочный коктейль всем вместе. (Приготовление вместе с детьми).



5.Конспект занятия по художественно-эстетическому развитию для средней группы по теме «Фрукты в вазе»

Цель: Закрепить знание овальной формы.

Задачи: Продолжать формировать у детей умение рисовать предметы овальной формы, образно отражать в рисунке фрукты**,** предавая их основные признаки *(цвет и форму)*

Материалы и оборудование: Игрушка ёжик, муляжи и рисунки фруктов**,** альбомные листы в виде вазы, гуашь, кисти, вода.

Ход занятия:

Игровая мотивация. Дети сидят за столом. Воспитатель показывает игрушку ёжика.

Воспитатель:
Повстречался ёжик мне,
Нёс он **фрукты на спине**,
Добрый день, колючий ёж!
Далеко ли ты живёшь?
Ёжик глазками сверкнул
И в кусты скорей свернул,
Зашуршал сухой листвой,
Приглашая в домик свой.

Воспитатель: А зачем ёжик нёс **фрукты в свой домик**?
(ответы детей)
Воспитатель: Что же у ёжика в корзине, отгадайте:

Круглое, румяное, я расту на дереве,

Любят меня взрослые и маленькие детки (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, ребятки, это – яблоко.

Воспитатель: Какие же вы молодцы, и эту загадку разгадали. А теперь попробуйте угадать следующую:

Но на вкус кислейший он,

А зовут его…(ответы детей)

Воспитатель: Ребятки, а вот эта загадка чуть-чуть сложнее, давайте послушаем его:

С виду он, как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин-

Это спелый….(ответы детей)

Воспитатель: Как много про **фрукты вы знаете**.
*(Воспитатель показывает муляжи **фруктов**)*
Какие красивые **фрукты у ёжика**! (задаёт вопросы, дети на них отвечают)

- Какого они цвета?

- Какой формы?

- Где они растут?

Воспитатель: Давайте разложим **фрукты на вазу**.
Замечательный натюрморт получился! А вы знаете, что такое натюрморт?
(ответы детей).
Воспитатель:
Вот послушайте:

Если видишь на картине

Чашку кофе на столе,

Или морс в большом графине,

Или розу в хрустале,

Или бронзовую вазу,

Или груши, или торт,

Или все предметы сразу,

Знай, что это *(натюрморт)*
(Воспитатель показывает рисунки)

Физминутка.

Раз, два, три, четыре, пять-

Вышли ёжики гулять, *(шагают)*

А с лисой столкнулись,

Клубочками свернулись *(приседают, обнимая себя за колени)*

4. Постановка учебной и игровой задачи.

Воспитатель: Ёжику пора возвращаться в свой домик. Давайте на память ёжику нарисуем красивые натюрморты.

5. Руководство выполнением заданий.

Воспитатель: Давайте на ваших **вазах нарисуем фрукты разной формы**: и круглые, и овальные. Какие **фрукты** круглой формы вы видите? Какие **фрукты** овальной формы вы видите? Какого они цвета? Как **рисовать овал** *(закругляю, вытягиваю, закругляю, опять вытягиваю)*

6. Самостоятельная работа детей.

6. Конспект занятия «Здоровей-ка. Аппликация «Витаминная страна»

Цель: Формировать у детей умение работать в коллективе.

Задачи:

1) учить детей работать в коллективе, вырезать детали **аппликации** по предварительной разметке, располагать их на общей основе;

2) познакомить детей с понятием “**витамины”**, сформировать у них представление о необходимости наличия **витаминов** в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся **витамины А,В,С**;

3) воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

Оборудование: письмо из Страны витаминов; картинки витаминов- полезных продуктов. Заготовки овощей и фруктов из бумаги, плакат нарисованных улиц (А,В,С) , клей, ножницы, салфетка,

Ход занятия

Воспитатель: Дорогие ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими **здоровыми и красивыми**. А с каким настроением вы пришли сегодня на **занятие**? *(Ответ детей)*

Беседа о витаминах**.**

Воспитатель: Сегодня в садик принесли письмо из СТРАНЫ ВИТАМИНОВ:

Здравствуйте, дорогие ребятишки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда ,злобные микробы и вирусы украли все продукты в которых живут витаминки – А,В,С. Помогите их вернуть на свои улицы.

Воспитатель: Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь ? *(Ответы детей)*

-А кто знает, что такое витамины**?**

Воспитатель: Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины**,** которые защищают нас от болезней. Витамины живут в продуктах**.** *(Прикрепить к доске картинку с продуктами)*

Воспитатель: Чтобы быть здоровым**,** умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей**.** Если ребёнок получает этих витаминов мало**,** то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего**?** *(Ответ детей)*

Воспитатель: Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. *(прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске)*.

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите. *(Ответ детей)*

- Ну и конечно же, нашим ребятам здоровыми**,** ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

Физминутка.

Пейте все томатный сок,

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре,

Кушайте морковку!

Все ребята будете

Раз, два, три, четыре

Раз, два, три, четыре,

Крепкими и ловкими

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре,

Грипп, ангину, скарлатину -

Раз, два, три, четыре, прыжки

Раз, два, три, четыре,

Все прогонят витамины**!**

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре,

Воспитатель: Как же нам вернуть все витаминки на свои улицы? В каких продуктах содержаться витамин А, В, С? (ответы детей)

Воспитатель: У нас есть улицы с названием витаминов : УЛИЦА «А», УЛИЦА «В», УЛИЦА «С». Давайте поселим продукты на эти улицы (на пример морковка содержит витамин а -значит живёт на улице с названием «А» и т.д.) Приступаем к работе. *(Дети выполняют аппликацию, воспитатель помогает.)*
Оформление выставки.

Итоговое занятие по проекту: Викторина «Здоровейка» для детей средней группы №6

Сценарий викторины «Здоровейка» для детей средней группы №6

Цель: Пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

Задачи:

• закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье;

• формировать привычки здорового образа жизни;

• воспитывать у детей стремление быть здоровым.

• доставлять радость и удовольствие от игр развивающей направленности;

• создавать условия для проявления настойчивости, находчивости, смекалки, взаимопомощи.

Оборудование:

• Иллюстрации продуктов полезные и вредные для здоровья

• два стола; цветы с кусочками лимона и чеснока;

• Д/и «Последовательность»;

• Корзина *(с фруктами)*;

Место проведение: музыкальный зал;

Продолжительность: 30 минут;

Участники: средняя группа *«Теремок»*;

План проведения викторины.

Вступление

1 конкурс *«Загадки»*;

2 конкурс *«Знаю ли я своё тело»*;

3 конкурс *«Полезные продукты»*;

4 конкурс *Д/и «Последовательность»;*

5 конкурс «*Физминутка».*

Организационная часть.

Ведущий (воспитатель): Здравствуйте ребята! Сказав *«здравствуйте»*, мы желаем друг другу крепкого здоровья.

Послушайте стихотворение:

Сам я встал сегодня рано, чистить зубы сам пошёл,
Сам умылся из-под крана, и расческу сам нашёл.
Перед зеркалом стою – посмотрите на меня, неужели это я!
Чистим зубы дважды в сутки, чистим долго три минутки,
Щёткой чистим не лохматой, пастой вкусной ароматной.
Чистим щёткой вверх и вниз – ну, микробы, берегись!
Кран откройся, нос умойся. Мойтесь сразу оба глаза.
Мойтесь уши, мойся шейка, мойся, мойся, обливайся,
Грязь смывайся, грязь смывайся!

Ведущий: О чём эти стихи? *(о чистоте)*. А чистота – залог здоровья.

Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми.

Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать.

В нашей игре участвуют две команды.

Команда *«Девочки»*;

Команда *«Мальчики»*;
Каждая команда за каждый правильный ответ будет получать 1 балл.
Представление жюри.
В конце игры мы сосчитаем фишки и определим победителя.
1 конкурс *«Загадки»*
Ведущий: Все вы знаете выражение *«Чистота – залог здоровья»*.
Для того, что бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.
Про них я загадаю загадки.
1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.
Белой пеной пенится.
Руки мыть не ленится. ***(Мыло)***

2. Лёг в карман и караулит *«рёву»*, *«плаксу»* и *«грязнулю»*.
Им утрёт потоки слёз,
не забудем и про нос**. *(Носовой платок)***
3. Костяная спинка, жесткая щетинка.
С мятной пастой дружит,
Нам усердно дружит. ***(Зубная щетка)***

4. Хожу, брожу не по лесам, а по усам и волосам.
И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей**. *(Расчёска)***

5. Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка мне на спину и бока.
До чего ж приятно это! Дождик тёплый подогретый.
На полу не видно луж, все ребята любят ***(душ)***

6. Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.
(***Мочалка)***

2 конкурс *«Узнай по запаху»*
Ведущий: Каждой команде дают по одному цветку (сердцевина цветка сделана из капсулы от киндер-сюрприза, внутри одного лежит зубчик чеснока, а в другом лимон)
Задание каждой команде угадать ,что за продукт внутри цветка и главное сказать какую пользу они приносят здоровью.

3. конкурс «Игра-эстафета *«Полезные продукты»*

Ведущий: На большом подносе лежат иллюстрации разных продуктов. Вы должны выбрать только те, которые полезны для здоровья.

4.конкурс *Д/и «Последовательность»*
5.Физминутка (Проводят капитаны команд – участвуют все дети и гости праздника)

Подведение итогов.
Ведущий:
Мы думали и веселились.

И даже спорили слегка.

Но только крепче подружились.

Нам помогла игра. Игра игрой сменяется, кончается игра, А дружба не кончается! НИ-КОГ-ДА! Победила дружба!

Ведущий: Вы большие молодцы, а у меня для вас сюрприз –живые витамины (раздаёт фрукты)

Приложение №2

Работа с родителями по проекту «Формирования культуры здорового питания в средней группе «Еда – без вреда!»

1.Анкета для родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок» Анкета предназначена с целью выявления знаний о правильном здоровом питании и возможность применять их в повседневной практической деятельности.

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей 5-7 лет?
2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?
3. Сколько раз в день питается ваш ребенок?(на выходных днях)
4. Ужинает ли ваш ребенок перед сном, за 1 час до сна, за 2 часа до сна, не ужинает (нужное подчеркнуть) .

5. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)

Каши (да, нет)

Яйца (да, нет)

Молочную пищу (да, нет)

Сладости (да, нет)

Жирную и жареную пищу (да, нет)

Рыбу (да, нет)

5. Употребляет ли регулярно ваш ребенок: молоко, кефир, йогурт (да, нет) .

7. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?

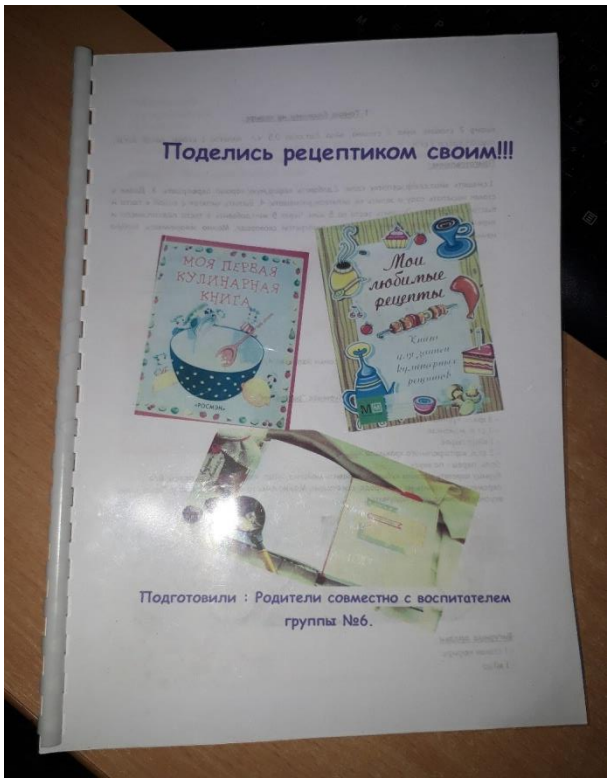
8. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок: соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай? (нужное подчеркнуть)

9. Часто ли ваш ребёнок употребляет чипсы, сухарики в пачках?

не употребляет вообще, редко, очень часто (нужное подчеркнуть)

10. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?

2.Для родителей оформлен уголок по теме проекта:

3.В группе были оформлены
тематические уголки для детей по теме проекта:

4.Была создана родителями книга рецептов **«Поделись рецептиком своим!»** - где, родители поделились не только своими любимыми рецептами, но и рецептами для подержания иммунитета у детей.