

**МДОУ «Детский сад № 58»**

**ПРОЕКТ**

**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗОЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**

**Воспитатели:**  
Свистунова А.С.  
Безгомонова Е.Н.

г. Ярославль, 2022 год

## Исследовательский проект

<b>Название проекта</b>	«Правильное питание – залог здоровья»
<b>Образовательная область</b>	Познавательное, социально - коммуникативное, речевое и художественно-эстетическое развитие
<b>Участники</b>	Воспитанник разновозрастной группы, родители, воспитатели
<b>Тип проекта</b>	Информационно-исследовательский
<b>Цель проекта</b>	Узнать о влиянии вредных привычек и полезных продуктов на здоровье человека
<b>Задачи проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма.</li> <li>• Показать детям через практическую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит «Кока-кола» и чипсы.</li> <li>• Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым.</li> <li>• Вызвать интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд из овощей и фруктов.</li> <li>• Способствовать формированию полезных пищевых привычек.</li> </ul>
<b>Необходимое оборудование</b>	ПК, интернет-ресурсы для поиска информации, наборы для опытно-экспериментальной и художественно-творческой деятельности.
<b>Продукт проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедийный продукт презентация (Power Point) «Полезные и вредные продукты».</li> <li>• Папки «Полезные продукты»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Пикник»</li> </ul>

## Паспорт проекта

### Актуальность проекта

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

С экранов телевизоров, рекламных проспектов на нас смотрят яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз, мы иногда с трудом можем отказаться от шипучей холодной «Кока-колы», батончика «Сникерса». А еще нередко становимся свидетелями душераздирающих сцен у прилавка между родителями и малышами, когда те требуют купить ту или иную вкуснятину. И больные зубы — это лишь капля тех проблем со здоровьем, с которыми столкнешься, если не научишься говорить «нет» вредным, но таким желанным продуктам.

**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.

№	Содержание работы по проекту	Участники проекта
<b>Предварительная работа</b>		
1.	<b>Беседы</b> «Даёт силы нам всегда витаминная еда» «Поговорим о правильном питании»	
2.	<b>Обсуждение проблемных ситуаций</b> - «Что будет если питаться только сладкими продуктами?» - «Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине»	
<b>План реализации проекта</b>		
1.	<b>Непрерывная образовательная деятельность на темы:</b> «Где прячется здоровье» «О вредных и полезных продуктах»	Дети, сотрудники ДОУ
2.	<b>Художественно-творческая деятельность</b> Лепка «Вкусная сказка». Рисование «Витамины для здоровья»	Воспитанники группы, педагоги
4.	<b>Дидактические игры</b> «Хорошо или плохо» «Угадай на ощупь» «Это можно или нет» «Что вредно и что полезно»	
5.	<b>Художественная литература</b> З. Александровна «Большая ложка» Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду» Ройтенберг «Расти здоровыми»	
6.	<b>Просмотр видеофильмов, мультфильмов</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Приключение Вани и Тани в стране продуктов»</li> <li>• О правилах питания детей</li> <li>• Пчёлка Умняша «О полезных и вредных продуктах»</li> </ul>	
7.	<b>Продуктивная деятельность</b> - Создание папок	

	- Приготовление витаминного салата - Посадка лука	
8.	<b>Опыты и эксперименты</b> -Влияние «Кока-колы» на предметы и продукты» - «Полезны ли чипсы?»	
	<b>Сюжетно-ролевые игры</b> - «Семья» - «Магазин» -«Пикник»	
<b>Работа с родителями</b>		
Цели: повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование: «Здоровое питание – здоровый ребёнок»</li> <li>• Оформление стенда для родителей: «Питание – дело серьезное».</li> <li>• Изготовление папки-передвижки «Как приучит ребёнка есть овощи и фрукты.</li> <li>• Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают «полезные рецепты», творческие работы «Витаминная семейка»</li> </ul>		

### Реализация проекта

#### Понедельник

**Тема дня: «Мой режим дня и правильное питание».**

**Цели дня:** формировать понятие о режиме в питании и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдать режим питания.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».
- Беседа «Зачем нужен режим в питании»

**Цель:** закреплять понятие о режиме питания и его влияния на здоровье.

- Дидактическое упражнение «расположи картинки правильно «Мой день».
- Организация витаминного стола «Витаминная семейка».
- Рассмотрение схематического изображения языка с вкусовыми зонами.

#### Вторник

**Тема дня: «Правильное питание – залог здоровья»**

**Цели дня:** познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных. Познакомить с полезными свойствами зеленого лука.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».
- Рисование «Полезные продукты».

- Чтение Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».

- Беседа «Где живут витамины?».

Цель: закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Опыт – эксперимент «Посадка лука»

Цель: продолжать учить детей сажать лук, ухаживать за ним, следить за изменениями, которые происходят с растениями.

### **Среда**

**Тема дня: «Пейте, дети, молоко будете здоровы».**

Цели дня: закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов. Расширить словарный запас.

- Утренняя гимнастика: «На лугу»

- Беседа: «Что можно приготовить из молока?»

Цель: закрепить знания детей о продуктах, которые можно изготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма.

- Дидактические игры «Приготовим суп, кашу», «Пирамида здоровья».

Цель: показать детям, как приходит молоко на наш стол. Учить детей правильно подбирать продукты для приготовления молочных блюд, раскладывать картинки в том порядке

- Сюжетно-ролевая игра «Магазин»

Чтение художественной литературы: стихи, загадки, сказки.

### **Четверг**

**Тема: «Вкусно – не всегда полезно»**

Цели дня: закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.

- Беседа: «Что мы знаем о вредных продуктах»

Цель: закреплять знания о вредных продуктах, как их правильно можно употреблять, какие гигиенические мероприятия необходимо применять после употребления вредных продуктов. Какой вред могут нанести организму вредные продукты.

Опыт 1: В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

Опыт 2. Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки

чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй.

Вывод: чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

#### Опыт 3

Разделитесь на пары: одни наливает в прозрачный стаканчик «Колу» до половины, второй – добавляет туда ложечку молока. Посмотрите, что происходит?

Вывод: почему же это произошло?

В «Кока коле» есть вещество, которые соприкасаясь с молоком вступает в реакцию, возникает такой неприятный осадок на дне стакана, как при скисании молока. Если пить «Кока- колу» вместе с молочными продуктами, то такой же осадок появиться в нашем желудке.

#### Опыт 4

Раскрошите чипсы и залейте их водой. Через несколько минут попробуйте воду. Какая вода на вкус?

Вывод: Большое количество соли в чипсах вредно для здоровья.

Высказывания детей

### Пятница

**Тема: «Хочешь быть здоровым – будь им»**

Цель: закрепить с детьми правила здорового питания. Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания. Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

- Составления с детьми «Правил здорового питания».
- Анализ с детьми пирамиды здоровых продуктов.
- «Чудо –дерево» (садовники здоровья) – аппликация (полезные продукты на дереве).
- Создание предметно - развивающей среды: предметные и сюжетные картинки по теме «Витамины», муляжи продуктов питания, пазлы и др.

Конспект беседы

Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда».

Программные задачи:

- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.



- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Материалы и оборудование: сигнальные карточки, тарелочки с изображением полезной и вредной пищи, икт, иллюстрации по теме.

Ход

1. Организационный момент.

Ребята, я сегодня приглашаю вас на свою передачу «Дает силы нам всегда витаминная еда»

Я хочу поговорить с вами о здоровье и здоровом питании. За ваши ответы я буду вам давать смайлики. Ребята скажите, что значит быть здоровым? Что нужно для этого делать? (быть здоровым значит не болеть, быть веселым) (Нужно делать зарядку, закаляться, мыть руки перед едой, правильно питаться).

Давайте положим наши смайлики в шкатулку здоровья.

2. Беседа.

А сегодня мы поговорим о правильном питании.

- Что вы любите кушать больше всего? (ответы детей)
- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).

Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.



**Витамин А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок.

**Витамин В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен вам-  
И не только по утрам.

**Витамин С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный- надо пить  
Он спасает от болезней  
Без болезней лучше жить!  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю.

Витамины А,В,С.

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

- ✓ Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- ✓ Есть нужно в любое время, даже ночью.
- ✓ Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- ✓ Есть надо быстро
- ✓ Есть надо медленно.
- А как?
- ✓ Пищу нужно глотать не жуя.
- ✓ Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу.

#### 6. Игра «Накроем на стол».

- Ребята, сейчас давайте накроем на стол. Если продукт вредный вам нужно положить ее на стол, на котором лежит красный кружок, а если продукт полезный, на стол на котором лежит зеленый круг.

Я думаю, вы, без сомнения, знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомните и всем объясните очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо еду прожевать.

И помните- желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

## Конспект НОД на тему «О вредных и полезных продуктах»

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Цель:** продолжать знакомить детей с пищеварительной системой организма человека.

**Задачи:**

*Образовательные:* познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами. Показать важность работы, выполняемой каждым органом, учить детей понимать потребности своего организма.

Расширять представления детей о вредной и полезной пище, и её необходимости для жизнедеятельности организма человека.

*Развивающие:* Совершенствовать умения детей работать в малых группах, выслушивать мнения товарищей, аргументировано отстаивать свою точку зрения, приходить к единому мнению, договариваться, действовать сообща.

Способствовать формированию потребности заниматься исследовательской деятельностью.

*Воспитательные:* Воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа:**

«Экскурсия в магазин», обсуждение с детьми меню детского сада, исследование продуктов из которых приготовлено то, или иное блюдо.

**Оборудование:**

Кукла Карлсон, банка варенья, нарезанные яблоко и морковь, одноразовые стаканчики по количеству детей, слайды пищеварительной системы человека, пластиковый мешочек с привязанной к нему широкой стеклянной трубочкой, верёвка, муляжи овощей и фруктов, различных продуктов: конфет, йогуртов, пирожных, молока, сыра, телевизор или ноутбук.

**Методические приёмы:**

Приёмы социоигровой технологии - работа детей в компаниях, опыты и эксперименты.

**Ход:**

Дети играют, в группе неожиданно появляется кукла Карлсон с банкой варенья. Дети собираются вокруг него, здороваются.

Карлсон рассказывает о том, что летит со дня рождения своего друга Малыша.

-И чем же угощал тебя именинник?

-О! Я съел целую вазу конфет, огромный пирог, и полбанки клубничного варенья.

Карлсон: - А вы ребята, какие продукты любите?

Проводится игра «Волшебная палочка», где дети поочерёдно передавая палочку, рассказывают о своих пищевых пристрастиях.

-Да, Карлсон оказывается большинство наших детей, как и ты сладкоежки.

-А вы знаете о том, что не все продукты полезны?

Есть много вкусных продуктов, но очень вредных для нашего организма.

Но есть большое количество и полезных продуктов.

-А хотите отправиться в супермаркет за продуктами?

Для этого мы объединимся в две компании:

1- дети, чьи дни рождения осенью и летом, 2- чьи дни рождения зимой и весной.

-Посоветуйтесь, и выберите, пожалуйста, посыльных, которым я на ушко скажу, какие купить продукты, вредные или полезные.

Дети ходят между столами, совещаются и, выбрав необходимые продукты, складывают их в свои пакеты.

Затем компании представляют свои наборы продуктов, аргументируя, чем вреден или полезен данный продукт.

-Конфеты и пирожные очень сладкие, они разрушают зубы, поэтому считаются вредными продуктами. В яблоках и моркови много витаминов, поэтому они полезные. В молоке и сыре есть кальций, который необходим для роста и укрепления костей, поэтому все молочные продукты полезные.

-Так какими же продуктами питался Карлсон?

-Карлсон: - Ну, не буду, я больше много есть конфет и варенья. Но уж очень оно вкусненькое! А бывают ли продукты и вкусные, и полезные, да чтоб наши были, а не заморские?

Дети рассказывают о вкусных овощах, растущих на дачах, о богатых витаминами лесных ягодах.

Посмотри, какая славная уродилась морковка!

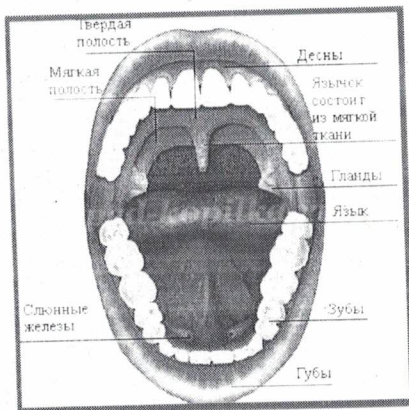
Дети и Карлсон угощаются порезанной морковкой, расхваливая её вкусовые качества, передавая плод друг другу (сладкая, хрустящая, вкусная, полезная, витаминная, ароматная).

Карлсон: - Ну что же друзья, спасибо за угощение и науку, а мне пора домой. А по дороге куплю только полезных продуктов. Карлсон улетает.

-А куда же делась наша порезанная морковка?

-Ну, конечно же, мы её съели, и она попала нам в живот. И с нею начали происходить чудесные превращения. А хотите узнать какие? С помощью волшебной палочки я превращу вас в исследователей, и мы отправимся открывать тайну исчезнувшей морковки.

-А свои исследования мы проведём в научной лаборатории



-Куда сначала попадает пища?

Значит, попав туда, мы найдём дорогу, по которой ушла наша морковка.

-Кто живёт во рту?

-Для чего нужен язык? Да он наш охранник, он первым пробует всё на вкус.

Распознаёт просроченные продукты, у которых изменился вкус.

-А что есть ещё?

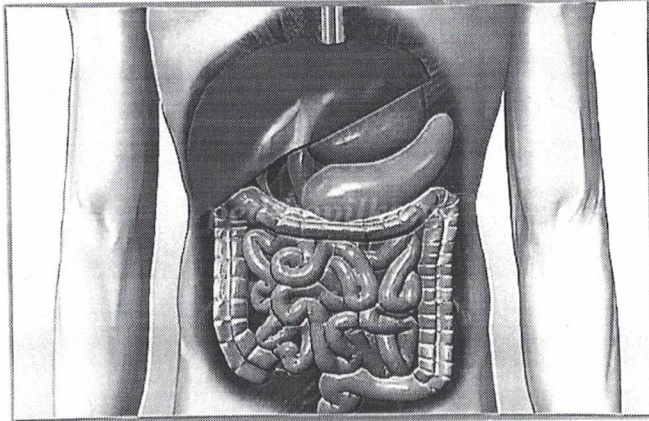
-Для чего нужны зубы? Они работают как жернова,

перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.

-Прислушайтесь к ощущениям во рту, там сухо или мокро? Почему?

-Во рту есть слюна, которая смачивает пищу, и язык помогает протолкнуть её внутрь.

Предлагаю каждому пластиковый стаканчик с 2 кусочками яблока.



- Возьмите кусочек и тщательно разжуйте его, но не глотайте, дайте хорошо поработать зубам и языку.

- Разжевали, чувствуете, как слюна смочила яблоко? А теперь сделайте глотательное движение и проглотите яблоко.

- Получилось? Куда же делось яблоко, ведь во рту уже ничего нет?

Выставляю слайд пищеварительной

системы человека.

- Когда вы проглотили яблоко, оно попало в пищевод, по которому пережёванная пища стала медленно двигаться к небольшому мешочку.

Кто-нибудь знает, как он называется?

- Конечно же, пища попадает в желудок. Предлагаю детям провести путь пищи от горла до желудка. И прощупать свой желудок, который находится под рёбрами.

- Посмотрите друг на друга, вы видите, что происходит в желудке соседа?

А хотите это увидеть?

Предлагаю детям провести опыт.

К пластиковому мешочку привязана стеклянная трубочка, а на дне мешочка немного воды.

- Вот наш желудок и пищевод.

В желудке есть специальная жидкость - желудочный сок, который помогает переваривать пищу.

- Как вы думаете, если в желудок вовремя не поступила пища, что здесь происходит? (желудочный сок начинает разъедать стенки желудка, может возникнуть заболевание - гастрит или язва).

- Есть такая пословица «Кто дольше жуёт, тот дольше живёт».

Как вы понимаете эту пословицу?

- А можно бы было жить без пищи?

- Чтоб произошло бы с нашим организмом? Давайте подведём итог, и подумаем, какие же правила надо соблюдать, чтобы улучшить пищеварение, и наш организм работал без сбоев.

- есть больше полезных продуктов

- не переедать

- тщательно пережёвывать пищу

- кушать вовремя, не голодать

- Наша научная лаборатория закрывается. Но исследования не заканчиваются. Предлагаю продолжить их дома: исследовать все продукты, которые есть в холодильнике и шкафах, и рассказать родным о вредной и полезной пище

## Конспект «Где прячется здоровье»

**Цели:** формировать у детей представления о правилах сохранения собственного здоровья; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье физического развития, правильного питания, чистого воздуха, режима дня, чистоты. 2. Развивать познавательный интерес, речевую активность, воображение. 3. Воспитывать желание быть здоровым.

Методы: Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день! Здравствуйте!

**Воспитатель:** Ребята, а сейчас давайте встанем в круг и возьмем за руки друг друга. Мы стали рука в руке, вместе мы большая сила (поднимают руки вверх).

**Воспитатель:** А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит, что мы пожелали друг другу здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? *(ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)*

**Воспитатель:** Ребята посмотрите на мольберт. Что вы видите?

**Дети:** Солнышко

**Воспитатель:** а, ребята, солнышко. Только оно какое-то грустное, что-то у него не хватает.

**Дети:** Лучиков.

**Воспитатель:** да ребята лучей.

**Воспитатель:** Давайте поможем нашему солнышку вернуть лучики.

**Дети:** Давайте.

**Воспитатель:** что бы вернуть лучики. нам нужно вспомнить составляющие нашего здоровья.

**Воспитатель:** Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье похоже на солнышко, у которого много лучиков.

**Первый лучик** — это физкультура (модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений)

**Что такое физкультура?**

**Дети:** это когда мы занимаемся спортом, делаем зарядку.

**Воспитатель:** Ребята, а какую пользу приносит физкультура для нашего организма?

**Ответы детей:** *(укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.)*

**Воспитатель:** А вы сами занимаетесь физкультурой? Где и когда? **Ответы детей:** (на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).

**Воспитатель:** Молодцы.

**Воспитатель:** Когда мы делаем зарядку, занимаетесь физкультурой - мы растете сильными и крепкими. Есть такая пословица: «Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать!»

- **Воспитатель:** А какие пословице о спорте вы знаете?

**Ответы детей:**

- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

- Где здоровье, там и красота.

- Двигайся больше – проживешь дольше.

- Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

- Движение — это жизнь.

**Воспитатель:** Молодцы, умницы.

**Воспитатель:** А сейчас я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи(поймать пакетом воздух)

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно ребята!

- **Воспитатель:** вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это? Мне для участия в эксперименте понадобится 3 помощника. Сейчас подойдите к столу и смотрите на меня. Я набираю в себя воздух и тихонько выдыхаю его в трубочку, которая находится в стакане с водой. Посмотрели. А теперь возьмите трубочки, опустите в стакан с водой и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в наше организме есть воздух)

**Воспитатель:** Молодцы. Спасибо за помощь. А теперь садитесь на свои места. А сейчас еще один эксперимент постарайтесь глубоко вздохнуть и выдохнуть закрыть рот и нос ладошками и постарайтесь не дышать. Что вы почувствовали?

Дети: нам стало тяжело без воздуха.

Воспитатель: А почему стало тяжело, потому что наш организм не может жить без воздуха. **Воспитатель:** Так как называется второй лучик здоровья?(Прикрепляю второй лучик к солнцу)

Дети: Воздух

- **Воспитатель:** Правильно – воздух.

**Воспитатель:** Ребята вы устали. Давайте немножко отдохнем.

**Воспитатель:** А теперь всем детям встать! (имитация движений под речевку)

Руки медленно поднять.

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко,

И отправились в дорожку.

Две руки хлопают, (**хлопки в ладоши**)

Две ноги топают, (**ритмичное топание ногами**)

Два локотка вращаются, (**руки к плечам, вращательные движения локтями**)

Два глаза закрываются, (**руки вниз, глаза закрыть**)

И медленно открываются!

**Воспитатель:** Дети, что это? (Показываю модель часов)

**Дети:** Часы

**Воспитатель:** А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*ответы детей: чтобы знать когда идти в садик. На работу*)

- **Воспитатель:** да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы соблюдать режим дня.

- **Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? (*ответы детей*)

**Воспитатель:** А у нас в саду есть режим дня?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.

**Воспитатель:** А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «**Поставь по порядку**». Для игры мне опять нужны 4 помощника. Сейчас я вам предлагаю подойти к столу, где лежат картинки, на которых изображены режимные моменты, вам нужно взять их и встать по порядку. День у нас с чего начинается?

**Дети** называют части суток.

**Воспитатель:** раз два три встали по порядку. Картинки нам показывайте ребята.

(дети выходят с картинками, на которых изображены режимные моменты.

**Воспитатель:** правильно они встали? (задать вопрос: что у тебя на картинке?) Какая часть суток суток?

**Воспитатель:** Молодцы, проходите на свои места.

**Воспитатель:** что такое режим дня мы с вами выяснили.

Так как будет называться третий лучик здоровья?

**Дети:** режим дня.

Правильно. Молодцы

-**Воспитатель.** Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Я предлагаю вам игру " Полезные и неполезные продукты. Молодцы и с этим заданием вы справились.

Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

**Воспитатель:** Какие мы с вами знаем витамины?



Дети: А, В, С, Д.

**Витамин А -**

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.

**Витами В**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам

**Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины  
Но, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный надо пить  
Он спасает от болезней  
Без болезней - лучше жить!

**Воспитатель:** спасибо ребята.

Так как будет, называется четвертый лучик здоровья?

**Дети:** Правильное питание.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, у нас остался один лучик, хотите узнать, как называется последний лучик?

Дети: Да

**Воспитатель:** посмотрите на картинку на доске.

**Воспитатель:** Вы слышали такое выражение "Чистота – залог здоровья"

Дети: да

**Воспитатель:** что это значит?

**Дети:** это значит, что нужно часто мыть руки чтобы микробы не попали в наш организм, чистить зубы надо мыть посуду, убираться в помещении.

**Воспитатель:** да ребята если мы не будем мыть руки, то микробы попадут в наш организм, и мы заболеем.

**Воспитатель:** Ребята так называется последний лучик?

Дети: Чистота.

**Воспитатель:** правильно.

- **Воспитатель:** и каждый из вас должен обязательно следить за чистотой.

**Воспитатель:** вот мы и собрали все лучики. Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (ответы детей: Физкультура, воздух, режим дня, правильное питание, чистота).

**Воспитатель:** посмотрите, солнышко радуется за вас, потому что вы знаете все правила, чтобы быть здоровыми.

Ребята, вам понравилось занятие?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** А чем вам понравилось?

Ответы детей.

- И мне понравилось, как вы сегодня работали, молодцы!

Всем спасибо!

**Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»**

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

- Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста?  
\_\_\_\_\_
- Что предпочитает, есть ваш ребенок дома?  
\_\_\_\_\_
- Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)  
каши (да\ нет);  
яйца (да\ нет);  
молочные и кисломолочные продукты (да\ нет);  
сладости (да\ нет);  
жареную пищу (да\ нет).
- Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок?  
\_\_\_\_\_
- Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)  
\_\_\_\_\_
- Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? (из продуктов) \_\_\_\_\_
- Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?  
\_\_\_\_\_
- Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? Да\Нет  
И как вы к этому относитесь?  
а) положительно; б) отрицательно; в) ни как.
- Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? Да\Нет
- Ест ли ребенок рыбные блюда? Да\Нет
- Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? \_\_\_\_\_
- Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? Да\Нет
- Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? Да\Нет
- Оцениваете ли вы питание своего ребенка как здоровое?  
Да/В целом здоровое, но иногда бывают послабления  
Нет /Хотелось бы, что бы было здоровее.

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**

