**Проект**

**«Разговор о правильном**

 **питании»**

Подготовила: Т. П. Конникова

воспитатель 2 младшей группы

МБДОУ №49 "Лесная сказка"

г. Йошкар-Ола.

Паспорт.

Проект: среднесрочный, групповой, информационно-творческий.

Сроки реализации: 20.01.2025 – 24.02.2025

Актуальность проекта:

Младший дошкольный возраст - наиболее благоприятный период всестороннего развития ребенка. В 3-4 года у детей активно развиваются все психические процессы: восприятие, внимание, память, мышление, воображение и речь. В этот же период происходит формирование основных качеств личности. Поэтому ни один из детских возрастов не требует такого разнообразия средств и методов развития и воспитания, как младший дошкольный.

 Одним из самых эффективных средств развития и воспитания ребенка в младшем дошкольном возрасте является игровая деятельность. Через игру до сознания ребенка можно донести различную информацию. В этом возрасте еще дети не понимают, почему конфеты и газированная вода очень вредны. А такие продукты, как свекла, творог, молоко и т.п., очень полезные. Очень важно, чтобы дети сами с младшего возраста понимали, почему нельзя много есть конфет, а с утра, приходя в детский сад жевать жвачку. Многие родители сами не осознают какой вред наносят детскому организму своим халатным отношением к продуктам питания. Поэтому вопрос о полезных и неполезных продуктах питания сейчас стоит очень остро. Закладывая «фундамент» здорового питания в младшем возрасте, мы способствуем развитию гармонично развитой и здоровой личности.

Цель проекта: приобщать детей к здоровой и полезной пище.

Задачи проекта:

* Познакомить детей с полезными и вредными продуктами питания;
* привлекать детей к совместной театрализованной деятельности;
* развивать речь, воображение и мышление.

Ресурсное обеспечение:

* Настольные дидактические игры: «Что сначала?», «Разложи по тарелкам», «Что лишнее?», «Варим борщ и компот»;
* Малоподвижная игра Хлопай-топай»;
* Подвижная игра «Принеси игрушку (продукт)»;
* Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов»;
* сюжетные картинки продуктов питания (полезных и вредных);
* Для сюрпризного момента-беседы куклы Маши и медведя.
* Муляжи продуктов питания и посуда для сервировки;

Участники проекта:воспитатели, дети группы, родители воспитанников.

**Этапы проекта:**

Подготовительный этап:

- подбор дидактических игр

- выбор сюжетно-ролевых игр

- подготовка методического обеспечения

Основной этап:

- Реализация планируемой работы

Заключительный этап:

- Подведение итогов

- Оформление фотовыставки «Вкусные рецепты от нашей семьи»

Ожидаемый результат:

* дети должны научиться отличать полезный продукт питания от неполезного;
* сформировать элементарные навыки сервировки стола: ставить на стол салфетницы, понимать, что для супа и каш мы используем глубокие тарелки, для второго блюда – неглубокие тарелки, под хлеб - маленькие тарелки, чашкии бокалы – для чая, компота;
* Закрепить культурно-гигиенические навыки перед, вовремя и после приема пищи.

Формы и методы реализации проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Виды деятельности |
| Речь и речевое общение | * Чтение сказок «Хлебушко», «Лисичкин хлеб»;
* чтение стихотворений, потешек, поговорок;
* Сюжетно - ролевая игра «Магазин полезных продуктов»;
* прослушивание звукозаписей детских сказок – «Колобок», «Репка», «Курочка Ряба»;
* Беседа с младшими дошкольниками «Хлеб всему голова!»;
* Беседа с младшими дошкольниками «Секреты здорового питания»;
* Беседа-сказка «Витаминки».
 |
| Игровая деятельность | * Настольные дидактические игры: «Что сначала?», «Разложи по тарелкам», «Что лишнее?», «Варим борщ и компот».
 |
| Здоровье и физическое развитие | * Комплекс утренней гимнастики – «В магазин мы пойдем и продуктов наберем…»;
* Малоподвижная игра «Полезное - неполезное»;
* Подвижная игра «Солнечные зайчики».
 |
| Изобразительная деятельность | * Лепка – «Фрукты для компота»
* Рисование «Закрась полезный продукт»
 |
| Взаимодействие с родителями | * Буклет для домашнего чтения «Как организовать правильное питание?»;
* Папка- ширма «Научитесь правильно питаться»;
* Итоговое мероприятие по проектной деятельности фотоальбом «Вкусные рецепты от нашей семьи».
 |
| Музыкальная деятельность | * Слушание музыкальных произведений;
* Пение детских песенок;

*Музыкальные произведения:* «Огуречик», «Антошка»,«Зернышко». |

Сюрприз-беседа перед обедом «Ждем гостей».

Цель: Способствовать формированию интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания. Развитие словесной деятельности, мышления, воображения.

Материал: игрушки Маши и медведя, игрушечный стол и стулья для данных игрушек.

Слышен стук.

Воспитатель:

- Ребята, кто-то к нам в гости стучится.

Открывает дверь и вносит игрушки Маши и медведя.

Игрушки здороваются с детьми.

Маша:

- Марина Ивановна, а Миша говорит, что дети сейчас будут ужинать. А я ему говорю, что они будут обедать. Разрешите наш спор.

Воспитатель спрашивает детей:

- Ребята, что мы с вами сейчас будем делать: обедать или ужинать?

Дети:

- Обедать.

Маша:

- А Миша еще говорит, что сейчас дети будут кушать только омлет.

Воспитатель просит детей рассказать, что они будут кушать за обедом.

* Что нальем в глубокие чашки;
* Что положим в мелкие чашки;
* Что нальем в бокалы;
* Без какого продукта не обходится ни завтрак, ни обед, ни ужин (хлеб);
* Для чего нужны салфетки.

**Медведь:**

- Какие у вас детки умные! Они все знают! А умеют ли они вести себя за столом? Наверное, они все крошат хлеб, кушают неаккуратно, салфетками не умеют пользоваться.

Воспитатель:

- Маша и медведь мы приглашаем вас к нам на обед. Ребята покажут вам, как они умеют вести себя за столом, как аккуратно они кушают и съедают все, все, все.

Воспитатель усаживает игрушки за кукольный столик и дети садятся обедать.

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ**

**Дидактическая игра «Что сначала?»**

**Цель:** Развивать и обобщать у детей представления об этапах приготовления блюд (каш). Развивать внимание, наблюдательность, память. Воспитывать уважительное отношение к пище.

**Материал:** Карточки приготовляемого блюда в соответствующей последовательности.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает ребенку посмотреть на карточки приготовления блюда и определить, какая карточка будет первой, второй и т.д. Что мы делаем в первую очередь, а остальное потом.

**Дидактическая игра «Разложи по тарелкам».**

**Материал:** карточки различных блюд, тарелок, чашек. Отдельно от них карточки блюд или напитков, которые можно положить в предлагаемую посуду.

**Цель:** Углублять знания и представления о продуктах питания. Развивать познавательную активность. Способствовать развитию навыков диалоговой речи. Воспитывать уважительное и бережное отношение к продуктам питания.

**Ход игры:**

Воспитатель просит ребенка подобрать к нужной карточке (тарелке), то блюдо, которое должно лежать в этой тарелке. Например: Воспитатель предлагает:

- «Сергей, какое блюдо ты положишь в глубокую тарелку?»,

- «Я в глубокую тарелку налью борщ».

 **Дидактическая игра «Варим борщ и компот».**

**Цель:** Развивать и обобщать у детей представление о полезных продуктах питания. Учить отличать продукты питания друг от друга (для сладких и несладких блюд). Развивать словесную деятельность, мышление, воображение.

**Материал:** две большие карточки с изображением кастрюль «Компот» и «Борщ». Карточки с изображением продуктов питания, которые необходимы для варки борща и компота.

**Ход игры:**

Воспитатель раскладывает перед детьми две большие каточки «Борщ» и «Компот». И просит детей разложить картинки овощей и фруктов, согласно приготовляемых блюд.

**Дидактическая игра «Найди лишнее?»**

**Цель:** Способствовать формированию интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания. Развитие словесной деятельности, мышления, воображения.

**Материал:** карточки с лишним продуктом питания или другим предметом.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает ребенку посмотреть на картинку и определить, какой продукт лишний. Например, на картинке «Варим щи», лишним будет фрукт груша. Так же с картинками «Съедобное – несъедобное».

 **Беседа с младшими дошкольниками «Секреты здорового питания»**

**Цель:** закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

**Оборудование:** плакат "Пирамида питания", плакат "Здоровое питание", кукла «Доктор»,

Карточки полезных и неполезных продуктов питания.

**Ход беседы**.

*Воспитатель:*

Приветствуем всех, кто время нашел
И в детский садик на праздник здоровья пришел.
Зима улыбается пусть нам в окно,
Но в группе у нас уютно и светло.
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.
И набираем, естественно, вес.
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота.
Эстетика. В общем, сама красота.
Здоровье свое бережем с малых лет,
Оно нас избавит от болей и бед.

**Доктор Здоровая Пища советует**: чтобы правильно питаться, нужно два условия: режим питания и полезные продукты питание. Что значит режим питания?
 Питаться необходимо в течение всего дня: это завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

 Давайте с вами вспомним, как мы питаемся в течение всего дня в детском саду.

*Ответы детей.**Воспитатель:*

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит полезные продукты питания?
Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы) - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Но есть продукты, которые оказывают на организм вредное воздействие, разрушают наш желудок и приводят нас к ожирению. Это – пепси-кола, чипсы, конфеты, пирожное, чупа-чупсы, сладкая газированная вода, жирные колбасы и т.п.

 **Динамическая пауза**

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

(Выполняется 15-20 сек). Опустите руки и расслабьтесь.

***Чтение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»***

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
Съешь с колбаской бутерброд.
Прикрывает Юля рот.
- Супик?
- Нет.
- Котлетку?
- Нет.
Стынет Юлечкин обед.
Что с тобою, Юлечка?
Ничего, мамулечка!
- Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
Не могу, бабулечка!
Мама с бабушкой в слезах -
Тает Юля на глазах!
Появился детский врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.
А тебе скажу, девица,
Все едят: и зверь, и птица,
От зайчат и до котят,
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жует овес,
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют
Там, где только достают.
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке завтракает Крот.
Обезьяна ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало любит Мышь.
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля

Беседа по содержанию.

* Что случилось с девочкой Юлей?
* Кто пришел ей помочь?
* Что кушает конь, пес, воробьи, слон, медведь, обезьяна, мышка и т.д.?
* Что произошло после ухода врача?

**Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

*Воспитатель:*

Доктор Здоровая Пища называет и показывает вам продукты, а вы должны крикнуть «нет», если доктор назовет неполезный продукт, а при названии полезного продукта, крикнуть «да».

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ** | **НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ** |
| Рыба | Пепси |
| Кефир | Фанта |
| Геркулес | Чипсы |
| Молоко | Жирное мясо |
| Морковь | Торты |
| Лук | Сникерсы |
| Капуста | Шоколадные конфеты |
| Яблоки, груши и т. п. | Сало и т. п. |

**Доктор Здоровая Пища дает нам советы:**

- воздерживайтесь от жирной пищи,
- остерегайтесь очень острого и соленого,
- сладостей тысячи, а здоровье одно.

**Зарядка на тему «Продукты питания»**

Раз, два, три, четыре, пять- будем весело шагать!

Ручками махаем, ножки поднимаем. *Шагают по кругу*

В магазин скорей пойдем

И продуктов наберем. *Быстрый шаг*

Посмотри по сторонам,

Что сегодня кушать нам*. Руки на поясе, повороты головы в сторону*

Выбрать может молоко

Или взять конфет кулек. *Руки на поясе, поднимание плеч вверх, вниз*

Все в корзину наберем, *Круговые движения рук вперед*

Дома быстро разберем. *Круговые движения рук назад*

Мы возьмем крупы и сыра,

Не забудем про кефир. *Наклоны вперед, руки опускаем вниз*

С хлебных полок магазина

Хлебушко домой возьмем.  *Прыжки на месте*

Мы набрали все продукты, можно немного отдохнуть.

 **Дыхательная гимнастика «Шарик»:**

Вдох – носом, выдох – ртом со звуком «ш-ш-ш». Повторить 3 раза.

**Беседа с младшими дошкольниками «Хлеб всему голова!»**

**Цель:**
1. Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

2. Сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов;

получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

3. Способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и

других народов.

**Оборудование:** плакат пшеничного поля, рушник, хлеб и соль в солонке, карточки хлебобулочных изделий, для аппликации: клей, тарелочка с картинками

хлебобулочных изделий, лист 1\2 ватмана с нарисованным деревом.

**Ход беседы:**
*Воспитатель:*

- Ребята, мы находимся на краю пшеничного поля. Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Пшеница передаёт вам тепло этого дня (пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт пожатие по кругу).
- Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до

 конца занятия. (Дети садятся)
- Какие продукты и блюда получают из зерновых культур? (хлеб, хлебобулочные изделия, каши). Сегодня мы с вами поговорим о хлебе.

*С караваем соль подносим,*
*Поклонясь, отведать просим, -*
*Дорогой наш гость и друг,*
*Принимай хлеб - соль из рук!*

Наш народ хлебосолен. Хлеб на праздничном столе всегда стоит на почётном месте.

Дорогих гостей встречают хлебом - солью. Однако не каждый гость знает, что каравай нужно разломить, самому отведать и людям раздать, как велит обычай. Не каждый знает, что, принимая хлеб соль на рушнике, хлеб следует поцеловать.
Считается, что впервые хлеб появился на земле свыше 15 тысяч лет назад. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Она и является прародительницей хлеба. Чтобы вырастить хлеб, необходимо затратить много усилий и людского труда.
Издавна у славян существовал такой обычай: люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь. Хлеб - посол мира и дружбы между народами, остаётся им и ныне.

*Воспитатель разламывает хлеб и раздает детям.*
Изменяется жизнь, переоцениваются ценности, а хлеб - батюшка, хлеб - кормилец остаётся самой большой ценностью.
С хлебом провожали на фронт. С хлебом встречали вернувшихся с войны.
У каждого свой хлеб. Каждый по-своему помнит, воспринимает его и ценит его. Но есть для всех без исключения одно общее: хлеб - это жизнь.
Сегодня в нашей стране нет такого места, где бы не выпекали хлеб. Его пекут и в больших, и в малых городах, в сёлах, в деревнях. Хлеб потребляют в любое время дня, в любом возрасте. Хлеб нужен всем. Он - неотъемлемая и важнейшая часть рациона питания.

**Аукцион «Хлебобулочные изделия».**
*Воспитатель:*
Хлеб и хлебобулочные изделия - незаменимые продукты питания. Они постоянно

присутствуют на нашем столе и в будни и в праздники.
- Какие хлебобулочные изделия вам известны?

*Воспитатель показывает карточки с хлебобулочными изделиями, а дети их называют.*

- Хлеб богат углеводами, белками и витаминами.

**Динамическая пауза «Часики»**

Вышел повар как-то раз *Дети преступают с ноги на ногу,*

Посмотреть, который час. *руки на поясе.*

Тик-так, тик-так. *Ставят руки на пояс и качают головой*

Влево –тик, *влево и право.*

Вправо – так.

И мы можем тоже так – *Ставят руки на пояс, ноги на ширину плеч*,

Тик- так, тик – так. *наклоны туловища влево, вправо.*

Что же, повар, ты стоишь, *Пожимают плечами.*

За часами не следишь? *Грозят пальчиком*.

Раз, два, три, четыре, пять – *Наклоны вперед, разводя руки в стороны.*

Вот остыл обед опять!

В детском питании продукты из зерновых культур занимают очень важное место. Так, хлеб является одним из основных источников белка, углеводов, минеральных веществ. Он содержит незаменимые аминокислоты. Однако хлеб относительно беден кальцием, поэтому его лучше сочетать с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.
Хлеб никогда не приедается, не надоедает - таково его удивительное свойство. Он является одним из самых главных продуктов питания многих народов мира.

**Игра «Что правильно?»**

*Воспитатель:*

Я вам буду называть продукты питания, а вы будете хлопать, если этот продукт принадлежит к хлебобулочным изделиям и топать, если этот продукт не принадлежит к хлебобулочным изделиям.

**Аппликация «Изготовление символа благополучия – «Хлебного дерева».**
Я предлагаю изготовить «Хлебное дерево» - символ благополучия. Ваша задача –выбрать картинку и приклеить ее к нашему дереву. Пусть же это дерево каждому принесёт добро, радость и благополучие.
**Итог.**
- Как нужно относиться к хлебу?
Отношение к хлебу должно быть бережное. А у нас нередко наблюдаешь такую картину, которая болью отзывается в сердце: брошенный хлеб, растоптанный в грязи ломоть. Это свидетельствует о безнравственности поступка. Следует помнить о том, что хлеб на нашем столе появляется благодаря нелёгкому труду людей 120 профессий. Труд хлебороба тяжёлый и длительный труд. Тот, кто выращивает хлеб, не бросит где попало недоеденный кусок хлеба. Учитесь ценить труд других.

**Конспект занятия во второй младшей группе «Экскурсия в столовую»**

 **Цели:** Развивать у детей интерес и положительное отношение к продуктам питания. Обогащать и активизировать словарный запас. Воспитывать любознательность, чувство благодарности к поварам.

 **Материал:** карточки продуктов питания и оборудования, где эти продукты хранятся.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент.**

Дети сидят в группе.

Воспитатель рассказывает детям о пользе продуктов питания, которые

используют в детском саду. Из привозимых продуктов повара готовят различные блюда на завтрак, обед, полдник и ужин.

*Дети вспоминают, что им готовят на завтра, обед, полдник и ужин.*

**Воспитатель:**

-Ребята, скажите, где повара готовят нам пищу?

**Дети:**

-Пища готовится на кухне.

**Воспитатель:**

- Правильно. Давайте вспомним, что и где хранится:

- Где хранятся овощи и фрукты?

- Где хранится молоко и творог?

- Где хранится мука и растительное масло?

- Где и в чем варят компот, суп, кашу?

*Ответы детей с одновременным показом карточек.*

**Воспитатель:**

- Сегодня я предлагаю  пройти на кухню и посмотреть, где хранятся

продукты питания у наших поваров.

**2.Основная часть.**

**Посещение пищеблока.**

Детей встречает повар.

**Воспитатель:**

- Здравствуйте! Елена Ивановна ребята пришли к вам, чтобы своими

глазами увидеть, кто и где готовит для них вкусную и питательную пищу.

А также, где хранятся у вас продукты питания.

**Повар:**

- Здравствуйте! Я повар. Кухня – это моё рабочее место, ещё оно называется

пищеблок, где мы с моими помощниками  каждый день готовим для вас еду. Ребятки, что вы сегодня ели на завтрак?

**Дети:**

- Кашу.

**Повар:**

- Правильно ребятки, посмотрите какая у нас большая кастрюля для каши, не такая как у вас дома, а намного больше, потому, что нам нужно приготовить пищу на большое количество человек. Различные крупы для каш у нас хранятся в закрытых шкафчиках.

Фрукты и небольшое количество овощей мы храним в холодильнике, отдельно друг от друга. Мытые фрукты мы складываем в специальный таз, а дома ваша мама использует для этого небольшую миску или тарелку. Чтобы долить воду, используем ковш, а когда приходит ваша няня, тос помощью большого половника, повар наливает борщ в кастрюлю. Молоко и творог хранятся тоже в холодильнике, но отдельно от других продуктов. Но на кухне нам нужна не только кухонная посуда, но и разные полезные приборы и приспособления.

Обратите внимание, что у нас на кухне две плиты и они тоже намного больше, чем дома, а посмотрите, сколько у нас тут холодильников, в них хранятся различные продукты.

**Воспитатель:**

- Дети, посмотрите, пожалуйста, а почему наши повара одеты в белые костюмы?

**Дети:**

- Чтобы не замараться.

**Воспитатель:**

- Правильно, но еще повара одевают специальную одежду потому, чтобы в

приготовляемую пищу не попала другая грязь.

**Повар:**

- Я хочу поиграть с вами в игру **«Полезное- неполезное?»**

Каша – полезная,

Газировка - неполезная,

Молоко – полезное,

Жевательная резинка – неполезная,

Свекла – полезная,

Борщ – полезный.

**Повар:**

- Молодцы. За правильные ответы я вас угощу яблоками.

**Воспитатель:**

- Наша экскурсия в пищеблоке заканчивается. Поблагодарите повара за его рассказ, за его нелегкий труд, за вкусные обеды. Приглашайте к нам в группу в гости.

Дети благодарят повара и уходят.

 **3. Заключительная часть**

Дети заходят в группу.

 **Воспитатель:**

 - Мы сегодня с вами закрепили знания о полезных продуктах питания. Посетили пищеблок и убедились, что вредных продуктов на нашей кухне в деском саду нет. Поэтому дома мы постараемся исключить из нашего рациона какие продукты?

 *Ответы детей:* Жевательную резинку, газировку, чупа-чупс, много конфет;

**Воспитатель:**

 - Больше будем кушать какие продукты?

*Ответы детей:* овощи, фрукты, различные каши, супы, компоты, орехи, молоко, творог.

**ТВОРОГ-ТВОРОЖОК**

*автор: Кирилл Авдеенко*

Творог-творог-творожок,

Ням-ням-ням - как вкусно!

Творог-творог-творожок,

Белый, как капуста!

В ротик -ам! - и творожок

Как снежинка тает;

Творог-творог - наш дружок!

Зубки укрепляет.

 **Сюжетно- ролевая игра в младшей группе**

**«В магазине полезных продуктов»**

**Цели:** Развивать навыки здорового питания. Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Расширять словарный запас, развивать внимание, память.

**Материалы:** вывеска «Магазин полезных продуктов», продуктовая корзина, муляжи полезных и вредных продуктов питания, сумочки, любая коробка.

**Ход игры.**

*Игре предшествует беседа о правильном питании. Создание магазинных полок.*

*Расположение полезных и вредных продуктов питания на полках вперемешку.*

**Воспитатель**:

Разные продукты-

Овощи и фрукты,

Молоко, салат-

Здесь на полках стоят.

Узнаем этот дом мы по блеску витрин,

Догадались, друзья, - мы идем в ....(магазин).

- Ребята, сегодня мы с вами пойдем в «Магазин полезных продуктов», и наберем

только полезные продукты для своей семьи. Кто помнит полезные продукты питания и желает пойти в магазин?

*Выбираются дети. Берут с собой сумочки, продуктовую корзину.*

*Подходят к полкам магазина.*

**Воспитатель:**

- В этом магазине должны продаваться только полезные продукты питания, но

поставщики магазина не всегда соблюдают это правило. И вместе с полезными

продуктами питания завезли в магазин вредные продукты. Наша с вами задача не

ошибиться и выбрать только полезные продукты. Будьте внимательны!

*Дети выбирают продукты питания, называя их. Полезные продукты складывают в корзину, а вредные продукты убирают с полок в коробку*.

**Воспитатель:**

- Какие молодцы! Вы выбрали только полезные продукты питания для своей семьи.

Так же вы помогли магазину избавиться от неполезных продуктов питания, ведь наш магазин как называется?

**Дети:**

- «Магазин полезных продуктов».

**Воспитатель:**

- Теперь при походе в магазин вы будете знать, какие продукты необходимо покупать для дома.

**Подвижная игра «Принеси игрушку"**

Цель:

**игрушки (погремушки, кубики) раскладывают на противоположной стороне комнаты (площадки). Воспитатель зовёт к себе детей и просит принести игрушки. По его указанию дети идут или бегут за игрушками и приносят их педагогу. Похвалив детей, он просит отнести игрушки на место.**

**Игру можно усложнить, добавив задание: дойти до игрушки по узкой дорожке (доске) или перешагивая через невысокие предметы.**

**Ещё одна цель игры — учить детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.**

**Малоподвижная игра «Полезное-неполезное"**

**Цель:** закрепить знания о полезных продуктах питания, воспитывать

внимательность к сигналу воспитателя.

Перед игрой воспитатель проводит беседу о полезных и неполезных продуктах

 питания, называя их конкретно. Дети образуют круг. Встают друг за кругом.

Педагог с бубном в руках находится в центре круга. Под ритмичные удары

бубна дети движутся друг за другом по кругу. На команду воспитателя «Хлеб»

(т.е. полезный продукт питания.), поднимают руки вверх. По команде

воспитателя «Конфета» (т.е. неполезный продукт питания) дети опускают руки

 и отводят их назад.

**Беседа во второй младшей группе на тему:**

**« Воспитание культурно-гигиенических навыков».**

**Умоем куклу Машу.**

**Цель:** воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формировать простейшие виды речевого суждения; вызывать интерес к устному народному творчеству, желание повторять потешки.

**Материал:** кукла Маша в русском народном платье; для куклы стол, стульчик, посуда; мыло в мыльницах; полотенца на каждого ребёнка.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Ребятки посмотрите, кто это к нам сегодня пришёл в гости?

**Дети:** Это кукла.

**Воспитатель:** Да, это Маша. Здравствуй Маша! Посмотрите, в каком нарядном платье она к вам пришла. Это платье, в котором очень давно одевались ваши бабушки и прабабушки.

**Маша:** Ребятки, а что вы сейчас будете делать?

**Дети:** Завтракать, кушать.

**Воспитатель:** А мы можем Машу пригласить с вами за стол?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** А чтобы сесть завтракать, что нужно сделать?

**Дети:** Помыть руки.

**Маша:** А зачем?

**Дети:** Чтобы они были чистыми.

**Воспитатель:** А вы ребятки знаете, что такое быть чистым?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Давайте Маше вместе расскажем:

Что такое чистым быть?

Руки чаще с мылом мыть,

Грязь убрать из-под ногтей,

Да постричь их поскорей.

Умываться по утрам и ещё по вечерам.

**Маша:** А когда надо умываться?

**Дети:**  Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Руки мой перед едой

Грязь грозит тебе бедой.

**Маша:** А вы умеете умываться?

**Дети:** Да.

**Маша:** А покажите, как надо умываться и мыть ручки?

**Воспитатель:** Ребятки, а что нужно сделать сначала, прежде, чем начать умываться?

**Дети:** Засучить рукава, открыть кран.

**Воспитатель:** Правильно, у кого длинные рукава – их надо засучить, чтобы не замочить во время умывания. С мокрыми рукавами ходить неприятно и некрасиво. Давайте покажем, как мы будем умываться.

**Дети:**  Кран откройся! Нос умойся!

             Мойтесь сразу оба глаза!

             Мойтесь ушки! Мойся шейка!

             Шейка мойся хорошенько!

            Мойся, мойся, обливайся!

            Грязь смывайся, грязь смывайся!

Все слова дети сопровождают соответствующими действиями.

**Маша:** А какой водичкой вы моете ручки?

**Дети:** Тёплой.

Спросить нескольких детей индивидуально. Повторить вместе.

**Маша:** А с чем надо мыть ручки?

**Дети:** С мылом.

**Воспитатель:** Молодцы, ребятки, теперь давайте пройдём  к раковинам и покажем Маше как же надо мыть руки. Засучили рукава, открыли кран и взяли мыло. Давайте посмотрим, какое оно?

**Дети:** Скользкое, холодное.

**Воспитатель:** Давайте вместе скажем – скользкое. А как оно пахнет?

**Дети:** Вкусно.

**Воспитатель:** Да, мыло душистое. Давайте вместе скажем – душистое. А если ручки намылить, что получится?

**Дети:** Пена.

**Воспитатель:** Давайте вместе скажем – пена.

Будет мыло пениться и грязь куда-то денется.

**Воспитатель:** Помыли ручки, помыли ротик, помыли щёки. А кукла Маша смотрит, как вы умываетесь, и учится у вас. А когда всё помыли, что надо сделать?

**Дети:** Выключить кран и вытираться.

**Воспитатель:** Правильно, берите каждый своё полотенце и вытирайтесь.

Пока остальные дети моют руки можно сопровождать их действия стихами:

Теплою водою руки чисто мою:

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.

Тёплая водичка умоет Ире личико,

Пальчики – Антошке,

Сашеньке – ладошки.

**Воспитатель:** Молодцы, ребятки, вы все вымыли ручки. А теперь давайте посмотрим, научилась ли у вас кукла Маша мыть ручки? (Мою куклу) и говорю:

Моем, моем куклу Машу

Чисто, чисто, чисто, чисто

Будет, будет кукла Маша

Очень, очень чистая.

**Воспитатель:** Посмотрите, теперь какие ручки и лицо у Маши?

**Дети:** Чистые.

**Воспитатель:** Правильно. Давайте вместе скажем – чистые. А теперь можно пройти в группу и позавтракать. Машу тоже за стол посадим. Что друг другу надо сказать?

**Дети:** Приятного аппетита.

**По итогам проекта можно выделить пять самых полезных для малыша продуктов.**

Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи. И все же, мало кто решится отрицать, что правильное питание детей подразумевает включение в их рацион обычных **яблок**. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А, кроме того, если ваш малыш категорически отказывается чистить зубки, долька съеденного на ночь яблока может стать в некотором роде заменителем зубной щетки.

На почетным втором месте в списке самых полезных продуктов питания для детей можно назвать **морковь** – кладезь бета-каротина и **капуста брокколи**, которая, к тому же, является диетическим гипоаллергенным продуктом.

На третьем месте в списке самых полезных стоит **лук**. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами.

Мало кто представляет себе правильное питание детей без наличия в меню каш. **Каши** занимают в нашем списке почетное четвертое место. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день. Каши предпочтительно давать на завтрак, «заряжая» организм малыша энергией на целый день.

На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – **молочные продукты**, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню **йогуртов, кефиров, творожков**. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

Литература:

Интернет-ресурсы