

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»



Информационно–познавательный проект
«Вкусно, полезно, красиво»
Разновозрастная группа компенсирующей направленности №2
«Торопыжки»

Воспитатели:
Гусейнова Л.В.
Гридина О.В.

г. Сургут 2024.

Паспорт проекта

1.	Название проекта	«Вкусно, полезно, красиво»
2.	Тип проекта	Краткосрочный
3.	Сроки реализации	С 12.03.2024 по 25.03.2024
4.	Авторы проекта	Воспитатели: Гусейнова Л.В., Гридина О.В.
5.	Участники проекта	Педагоги, дети, родители.
6.	Проблема проекта	Недостаток знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов питания в детском саду и дома.
7.	Цель проекта	Формирование у детей культуры здорового питания как основной составляющей здорового образа жизни.
8.	Задачи проекта	- Сформировать у детей понятие о здоровом питании, в частности, о том, пища должна быть не только вкусной, но и полезной. - Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании. - Воспитывать у детей основы культуры питания: элементарному столовому этикету, умению пользоваться столовыми приборами, салфетками. - Способствовать формированию положительных детско – родительских отношений
9.	Методы реализации	- Наглядный (рассматривание иллюстраций, картин, просмотр мультфильмов, показ презентаций, видеороликов, выставка посуды) - Практический (продуктивная, опытническая деятельность) - Словесный (ситуативные беседы, объяснение, чтение художественной литературы, рассказы взрослого и детей) - Игровой (дидактические, подвижные, музыкальные, сюжетно – ролевые, игры-драматизации, театрализованные; проблемные и игровые ситуации)
10.	Ожидаемые результаты	Дети получают представления о значении рационального питания для здоровья

		человека, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека, у детей сформируется привычка к ЗОЖ. Родители обращают внимание на рацион своих детей, изменяют их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получают представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.
--	--	---

Этапы реализации проекта

№	Этап	Содержание	Срок реализации
1.	Подготовительный	- Обозначение актуальности и темы будущего проекта. - Постановка цели и задач. - Анкетирование родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию. - Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека. - Работа с методическим материалом и литературой по данной теме. - Подбор консультаций и рекомендаций для родителей. - Организация развивающей среды: изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм и т.д. - Разработка плана работы.	С 12.03.2024 по 17.03.2024
2.	Основной	- Беседы -Игровая деятельность -Изобразительная деятельность -Музыкальная деятельность -Опытно – экспериментальная деятельность	С 18.03.2024 по 21.03.24

3.	Итоговый	- Участие в конкурсе по сервировке стола. - Выставка посуды. - Буклеты для родителей об организации правильного питания. - Видеоролик об организации питания в группе. - Видеоролик бесед родителей с детьми о полезных продуктах.	С 22.03.2024 по 25.03.2024
----	----------	--	-------------------------------

Формы реализации проекта.

1.	Игровая деятельность	Сюжетно – ролевые, театрализованные игры, дидактические игры, режиссерские игры.
2.	Коммуникативная деятельность	Беседа, ситуативные задачи, общение на определенные темы, отгадывание и придумывание загадок детьми, синквейны.
3.	Трудовая деятельность	Труд по самообслуживанию, ознакомление с трудом взрослых, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд, дежурство.
4.	Познавательно-исследовательская деятельность	Наблюдение, опыты, экспериментирование, решение проблемных ситуаций
5.	Восприятие художественной литературы	Чтение стихов, загадок, поговорок и рассказов о пользе овощей и фруктов, правильном питании для формирования привычки к здоровому образу жизни.

План мероприятий по реализации проекта

Вид деятельности	Мероприятия	Дата реализации
Коммуникативная деятельность	Беседы: «В каких продуктах живут витамины», «Как вести себя за столом», «Полезные продукты могут быть вкусными». (приложение 1) Отгадывание загадок овощей и фруктах. (приложение 2) Знакомство с пословицами и поговорками об овощах, фруктах, ягодах и злаках. (приложение 3)	18.03.2024- 22.03.2024

Игровая деятельность	<u>Сюжетно-ролевые игры:</u> «Магазин», «Кафе», «Семья», «Повар». <u>Дидактические игры:</u> «Узнай по описанию», «Полезное – вредное», «Волшебный мешочек», «Угадай на вкус», «Составь меню». <u>Подвижные игры:</u> «Съедобное-несъедобное», «Я знаю 5 блюд». Эстафета: «Кто быстрее соберет полезные продукты».	18.03.2024- 22.03.2024
Чтение художественной литературы	Л. Толстой «О лягушке, которая попала в молоко», Д. Мамин-Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке», Ю. Мориц «Я вареники люблю», Д. Мамин-Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке», Н. Носов «Мишкина каша», А. Митяев «Мешок овсянки».	18.03.2024- 22.03.2024
Трудовая деятельность	Хозяйственно-бытовой труд: дежурство по столовой.	18.03.2024- 22.03.2024
Исследовательская деятельность	Посадка лука на окне, наблюдение и фиксация его роста. Опыт «Приготовление простокваши».	18.03.2024- 22.03.2024
Изобразительная деятельность	Лепка из теста: «Овощи для салата», «Блюдо с фруктами». Аппликация: «Витаминная корзина»	18.03.2024- 22.03.2024
Работа с родителями	Буклеты: «Почему на завтрак так полезно есть каши», «Правильное питание», «Сервировка стола». Консультация «Родителям о питании детей дошкольного возраста». Создание видеоролика «Беседы о полезных продуктах» Фото конкурс «Самое красивое и полезное детское блюдо»	18.03.2024- 22.03.2024

Продукты проекта.

1. Выставка посуды «Моя любимая чашка»
2. Буклеты: «Почему на завтрак так полезно есть каши», «Правильное питание», «Сервировка стола».
3. Огород на окне.
4. Видеоролик «Родители о полезных продуктах своим детям»
5. Видеоролик об организации питания в детском саду.

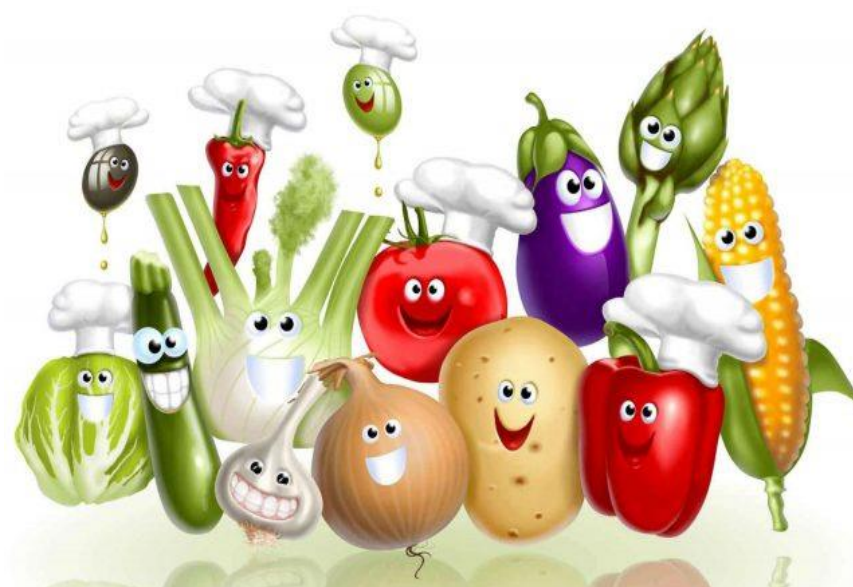
Список литературы:

1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.
2. Безруких «Разговор о правильном питании» 2013
3. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006. – 304 с.4
4. Голубев В.В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.-с.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №41 «РЯБИНУШКА»**

Беседа

«В каких продуктах «живут» витамины»



Цель: расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал: картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, лимонад.

Ход:

- Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Что вы любите есть на завтрак?

- Какие витамины вы знаете?

- Для чего нужны витамины?

- Назовите продукты, полезные для здоровья?

- Какие продукты вредные для детей?

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

«Разговор о правильном питании»

Цель: формирование у детей элементарных представлений о здоровой пище.

Воспитатель: Ребята, я приветствую вас в клубе «Здоровячки». Сегодня мы продолжим **разговор о правильном питании**. Вы уже знаете, что для поддержания хорошего здоровья питаться нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите **группы картинок и скажите**: как можно назвать продукты одним словом?

(**Воспитатель** указкой показывает продукты, дети обобщают).

Дети: Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.

Воспитатель: Я предлагаю подойти к стульям и поиграть в игру «*Сядет тот, кто полезный продукт назовёт*».

(*Дети называют полезные продукты и садятся на стулья*).

Дети: Полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, сыр, масло, мясо.

(*На ширме под музыку появляется кукла – доктор Неболейка*.)

Неболейка: Здравствуйте ребята!

Я доктор Неболейка

Был у вас уже не раз!

Сегодня я хочу вас **познакомить вас с правилами питания**.

Все едят: и зверь, и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом конь жуёт овёс,

Кость грызёт дворовый пёс,

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд,

В парке завтракает крот,

И ребята малыши

Тоже кушать все должны!

Чтоб расти и развиваться

Нужно **правильно питаться**.

А теперь запоминайте **правила**:

Правило № 1: «*Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу*».

Правило № 2: «*Не переедать*».

Правило № 3: «*Садиться есть в одно и то же время*».

Воспитатель: Ребята, какие **правила вы запомнили**, давайте повторим.

(Дети повторяют **правила**).

- Уважаемый доктор Неболейка! Послушайте, какие пословицы знают наши дети.

Дети: «Когда я ем, я глух и нем»,

«Когда я кушаю, я никого не слушаю»,

«Сладостей много, а здоровье одно».

Воспитатель: Дети и ребусы сейчас разгадают.

(показывает картинку с ребусами, а дети отгадывают)

«С грязными руками за стол не садись»

«По яблоку в день и доктор не нужен!»

Неболейка: Молодцы! Будьте здоровы, не болейте! До свидания.

(Уходит).

Воспитатель: а сейчас поиграем в игру «Садоводы-огородники». Посадим на участке деревца.

(Проводится оздоровительное упражнение для осанки «Деревце»). Дети вместе с воспитателем встают в круг. Ноги поставить вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, держать их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Через 15-20 секунд опускаем руки и расслабляемся.

- Ребята, посмотрите, сколько в нашем саду выросло фруктов, а на огороде овощей. Будем готовить сок.

(**Воспитатель** раздает детям карточки с овощами и фруктами)

Дети: Из сливы я приготовлю сливовый сок.

Я приготовлю сок из яблока. Он называется яблочный и т. д.

Воспитатель: а теперь дружно поделим апельсин!

(физминутка «Апельсин»)

Мы делили апельсин

Много нас, а он один

Эта долька для котят,

Эта долька для утят,

Эта долька для ежа,

Эта долька для чижа,

Эта долька для бобра

А для волка кожура!

Он сердит на нас беда ...

Разбегайся кто куда!

(Дети под музыку бегают врассыпную по залу, после физминутки садятся на стулья).

Воспитатель: У нас в гостях корреспондент газеты «Витамин».

Корреспондент: Здравствуйте! Я хочу задать вам несколько вопросов. Как вы понимаете пословицу «Овощи - кладовая здоровья».

Дети: в овощах много витаминов. Овощи вкусные и полезные. Овощи помогают не болеть, расти здоровыми и сильными.

Корреспондент: Какие вы знаете блюда из овощей?

Дети: Я знаю свекольник. Я люблю винегрет, овощное рагу, солянку, овощной салат, овощную запеканку.

Корреспондент: Вспомните загадки об овощах.

Дети: 1. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице. (*Морковь*)

2. Сидит дед, в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает. (*Лук*)

3. Уродилась я на славу,

Голова была, кудрява
Кто любит щи –
Меня в них ищи. (*Капуста*).

Корреспондент: Я рад, что побывал в вашем клубе, обязательно напишу о вас в газете «*Витамин*».

(Под музыку входят дети «*Витамины А, В, С*»)

Воспитатель: Оказывается, слово витамин состоит из латинского слова «*vita*», что означает **жизнь** и «*амин*» - полезное, необходимое вещество.

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше. (*Выкладывает картинки на полотно*).

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он есть в мясе, сыре, хлебе. (*Выкладывает картинки*).

Витамин С: Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздоравливать после болезни вам нужен я! Витамин С. Нужно есть овощи капусту, картофель, пить чай с лимоном. (*Выкладывает картинки*).

Воспитатель: Ребята, мы уже знаем, что в овощах и фруктах содержится много витаминов. Давайте послушаем стихотворение «*Витаминная родня*».

Чтобы быть здоровыми

Бери дары садовые.

Витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест много морковки

Станет сильным, крепким, ловким!

А кто любит, дети, лук

Вырастает быстро вдруг!

Кто капусту очень любит.

Тот всегда здоровым будет!

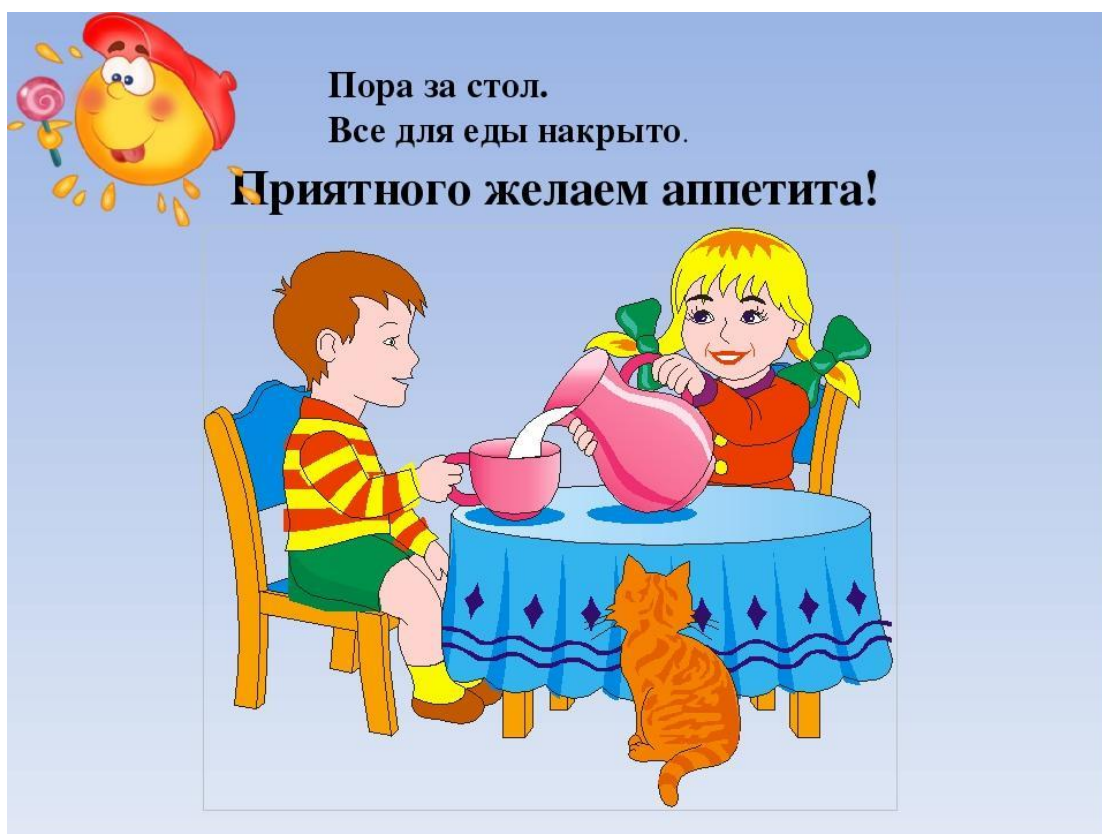
Воспитатель: а сейчас я предлагаю отправиться в наш супермаркет и поиграть в игру «*Светофор здоровья*». Послушайте **правила**. Мы поделимся на две команды. Одна будет покупать полезные продукты, и складывать их на зеленый куб. Другая команда будет покупать неполезные продукты, хотя многие люди считают их вкусными, и складывать покупки на красном кубе. В этой игре важно быть не только быстрыми, но и внимательными.

(После игры воспитатель с детьми рассматривает покупки и подводит итог игре)

Воспитатель: сегодня вы все были молодцы, **правильно отвечали**, выполняли задания. Я думаю, что вы уже поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего **питания**, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: «*Я здоровье берегу, сам себе я помогу*».

Беседа

«Как вести себя за столом»



Программные задачи:

1. Уточнить представление детей о понятии «культура поведения»
2. Формировать знания детей о правилах и нормах поведения в разных социальных ситуациях
3. Развивать навыки вежливого общения
4. Воспитывать потребность в доброжелательном общении с окружающими.

Ход.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о правилах поведения и этикета за столом. Если бы мы не ели, то не смогли бы жить, расти, у нас не было бы энергии, и различные части организма не могли бы нормально работать. В пищу, которую мы едим, содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Но чтобы пища приносила больше пользы и ребенок рос крепким, сильным, здоровым и красивым, он должен соблюдать следующие правила:

1. Использовать нужные столовые приборы. Начать нужно с элементарного: первое едят из глубокой тарелки, второе – из мелкой; вилку держат в левой руке, а нож – в правой (если, конечно, малыш не левша).
2. Сидеть ровно, с прямой спиной.
3. Не разговаривать и не баловаться
4. Кушать нужно аккуратно, не размазывать еду по тарелке
5. Делить кусочки на большие, чтобы не набивать рот
6. Вытирать рот салфеткой
7. Не тянутся через весь стол за каким-то блюдом, а попросить передать его
8. Не класть локти на стол
9. Не брать за стол игрушки
10. Проявлять заботу об окружающих
11. Говорить вежливые слова, принимаясь за трапезу («Приятного аппетита!») и заканчивая ее («Спасибо!»)

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, что значит выражение «Когда я ем, я глух и нем»

1. За столом нельзя чавкать. После каждого положенного в рот кусочка рот нужно закрывать и прожевывать пищу с закрытым ртом.
2. Нельзя, не прожевав, проглатывать даже самое вкусное кушанье.
3. Во время еды нельзя разговаривать, потому что можно подавиться, если пища попадет в дыхательные пути.
4. Дуть на горячий суп или чай не имеет смысла (они и так остынут), а жирные брызги могут испачкать одежду.

5. Пить чай, компот или другие напитки нужно тоже бесшумно, не прихлебывая.

Воспитатель: Ребята, послушайте стихотворение и скажите, можно ли Барбоса назвать воспитанным.

Причесав пушистый хвостик,
К Белкам пес приехал в гости.
Белки говорят: «Попробуй,
Пес Барбос, какая сдоба!»

Ох, какое угощение
На тарелке у Барбоса _
Очень вкусное печенье
Из сгущенки и кокоса!

Все до крошки съел Барбос,
Он тарелку облизал,
И «Спасибо» сытый пес
Сестрам Белочкам сказал.

Думал, что он вежлив был,
Но сказала тетя Белка
«Пес, Ты правило забыл:
Не вылизывай тарелку!»

Дети: Нет, нельзя назвать Барбоса воспитанным.

Воспитатель: Какие правила нарушил пес Барбос?

Дети:

- Нельзя вылизывать тарелку.
- Нельзя вычищать тарелку куском хлеба.
- Нельзя пить из тарелки, как из чашки.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Вы знаете, основные правила поведения за столом. А это значит, что вы воспитанные и культурные дети.

Беседа

«Полезные продукты могут быть вкусными»



г. Сургут, 2024 г.

Программные задачи:

Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Пособия и материалы: картинки с изображением продуктов питания : рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; карточки с изображением витаминов А,В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

Ход

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Приходит в гости Капуста

-Здравствуйте Ребята! Я Свежая, зеленая капуста. Я полна витаминов и белков. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

Капуста вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.

Капуста: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети:

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Капуста: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (*салат*)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (*сок*)

Знай, корове нелегко

Делать детям (*молоко*)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (*сметану*)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (*хлеб*)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (*щи*)

За окном зима иль лето

На второе нам – (*котлета*)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (*мясо*)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (*крупы*)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (*продукты*)

Воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Физминутка

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише
Наши ручки поднимайтесь
Выше. Выше, выше.
Наши ручки закружились
Ниже опустились.
Завертелись, завертелись
И остановились.

Капуста: До свидания ребята!
Воспитатель: До свидания!
Приходит в гости Доктор Пилюлькин. – Здравствуйте ребята!
Ребята, представьте перед собой горячий суп, чтобы он остыл давайте подуем на него.

Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»

Набрать воздуха в грудь – вдох
Выдыхая воздух выпятить живот – выдох
При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

Повторить 3-4 раза.

Доктор: Вот наш суп и остыл.
Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Доктор: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас.
Нужно выбрать продукты, которые едят чтоб быть сильными и здоровыми.
Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую бесполезные.

Игра «Полезные и бесполезные продукты»

Доктор: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время. Ну а мне пора идти дальше, до свидания!

Воспитатель: А вот Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Не надо есть жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты

6. Сладостей много, а здоровье одно.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты надо есть чтобы вырасти здоровым?

Дети: Рыбу, мясо, салют, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

Приложение 2.

Загадки.

Что за фрукт поспел в садочке?

Кость внутри, в веснушках щечки.

Прилетел к нему рой ос —

Сладок мягкий...(абрикос)

Жарким солнышком согрет,

В шкурку, как в броню, одет.

Удивит собою нас

Толстокожий... (ананас)

Этот плод едва обнимешь,

Если слаб, то не поднимешь,

На куски его порежь,

Мякоть красную поешь. (арбуз)

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет... (банан)

Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый - все довольны.

Так приятен он на вкус!

Что это за мяч? (арбуз)

Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож. (груша)

Он на юге вырастал
В гроздь плоды свои собрал.
А суровою зимой
Придет изюмом к нам домой. (виноград)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень. (лимон)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи -
Меня в них ищи. (капуста)

Дом зеленый тесноват:
Узкий длинный, гладкий.
В доме рядышком сидят
Круглые ребятки.
Осенью пришла беда -
Треснул домик гладкий,
Поскакали кто куда
Круглые ребятки. (горох)

Чесноку любимый брат,
И никто не виноват,
Что его кто тронет,
Вмиг слезу обронит. (лук)

Запеканки, драники,
Оладьи и пюре,
Зразы и вареники,
Печёнки в кожуре,
И отличную окрошку
Можно сделать из...(картошки)

Пословицы и поговорки об овощах, фруктах, ягодах и злаках.

- Цветы для радости, сады для сладости.
- Был бы сад, а соловушки прилетят.
- Красна весна цветами, а осень плодами.
- Каков уход, таков и плод.
- Кто не ленится, тот садом гордится.
- Весной час упустишь, годом не наверстаешь.
- Была бы водица, а фрукт народится.
- Без капусты щи не густы.
- Сей лук от семи недуг.
- Кто ест лук, тот избавлен от мук.
- Лук да баня все правят.
- Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
- В нашем краю, как в раю: луку да рябины не проешь и половины.
- До поры до времени не сеют семени.
- Пришло время сева, не глазей ни вправо, ни влево.
- Кто весной не сеет, тот осенью жалеет.
- Не пиры пировать, когда хлеб засевать.
- Сей в срок - будет прок.
- Чем лучше семя схоронится, тем лучше уродится.
- Хорошо зерно в землю спать уложишь - хорошо и разбудишь, сыт будешь.
- Кто пахать не ленится, у того хлеб родится.
- Кто на ниве потеет, тот хлеб имеет.
- Клада не ищи, а землю паши - и найдешь.
- Когда сеют и жнут, не говорят, что мозоли жгут.
- Будет хлеб - будет и обед.
- Кто хлеб носит, тот есть не просит.
- Сей овес хоть в воду, да в пору.
- Кто кукурузу сеет, тот год от года богатеет.
- Не соберешь овес - наглотаешься слез.
- Хорош садовник - крупен крыжовник.
- Ягодка клюква мхом утирается, мхом укрывается.
- Клюкву солнце печет, дождь сечет, а журавль ждет, когда она полыхнет.
- Положи свежих ягод в рот, избавишься от хворей на целый год.
- Когда косят, землянику приносят.
- Сама себя калина хвалила, что с медом хороша.
- У кого детки, у того и ягодки.
- Первую ягодку в рот кладут, а вторую в дом несут.
- В лес идем пустым - пусто, а из леса густым –густо.