

Викторина «Азбука здорового питания»

для детей старшего дошкольного возраста

Ведущий.

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность.

Сегодня у нас необычное мероприятие, сегодня мы подведем итоги нашей работы, а именно закрепим знания о полезных продуктах питания.

А сейчас вы будете все участниками нашей викторины, для этого делимся на две команды.

Итак, внимание мы начинаем викторину «Азбука здорового питания»

1 тур. Представление команд.

Команда «Апельсинки»

Девиз

Золотые апельсинки

Это солнца витаминки

Это шутки это смех

Это радость и успех

Команда «Витаминки»

Девиз

Витамины всем нужны, в жизни очень мы важны

Витамины побеждают, никогда не унывают.

2 тур «Кастрюлька, вари!!!»

Ведущий.

Ребята, отгадайте загадку.

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться?

(Каша)

Ведущий.

Лучше каши нет на свете,

Обойди весь белый свет!

Любят взрослые и дети,

Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна,

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!

А из чего готовят каши?

А теперь внимание, послушайте задание!

Сейчас каждая команда получит несколько кастрюль, в которых варятся каши, и надписи с названиями. Ваша задача, внимательно рассмотреть и определить какая каша варится в кастрюльке и подписать.

Подведение итогов.

3 тур «Узнай по запаху»

В чем еще кроме каши очень много витаминов?

А сейчас мы узнаем насколько хорошо у вас развито обоняние.

Этот конкурс пройдет в виде эстафеты, участники команды по очереди будут подбегать к столу и с завязанными глазами определить по запаху какой фрукт или овощ они понюхали.

Овощная разминка.

Сейчас каждый из участников выберет себе картинку с овощем. Внимательно посмотрите на свою картинку. Задание следующее я сейчас буду читать стихотворение Сергея Михалкова «Овощи», как только вы услышите название своего овоща нужно встать с места и сесть. Приготовились? Будьте внимательны!

ОВОЩИ

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!...

Вот овощи спор завели на столе -

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свекла?

Ох!...

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!...

Накрытые крышкою, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свекла.

Ох!...

И суп овощной оказался не плох!

Подведение итогов 3 тура.

4 тур Кроссворд «Молоко и молочные продукты».

Каждой команде по очереди буду загадывать загадки. Если команда не отгадывает, то возможность дать ответ переходит команде соперников.

1. Догадайтесь, Кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас...

2. Я в стаканчике, рожке,

Вкусное и нежное.

Сделано на молоке,

Чаще - белоснежное.

В морозилках проживаю,

А на солнце сразу таю.

3. Бутербродов без него

Просто не бывает.

В каши разные его

Часто добавляют.

Мажется легко оно,

И, конечно, ясно,

Имя есть ему одно,

Это имя: ...

4. Он рыхлый, белоснежный,

На вкус бывает нежный,

С ним делают пирог,

Зовут его ...

5. Не надеясь на прививки,

Мы употребляем...

6. В удивительном продукте

Есть и молоко, и фрукты

В нём бывают понемногу.

Кто же он? Конечно,

7. Из него так много разных

Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу

Всех их кормят малышей.

Нам даёт его корова,

И, конечно, ты легко

Угадаешь это слово:...

Подведение итогов 4 тура.

5 тур «Что за вкус».

Всем известно, что рыба и мясные, овощные блюда приносят неоценимую пользу организму человека.

Какие блюда можно приготовить и что вы любите?

Задание следующее, вы должны составить пазлы: продукты кислые, соленые, горькие и сладкие.

Подведение итогов викторины.

Музыкальная пауза «Частушки о здоровой пище»

Молоко, кефир, бананы,
Крупы, масло и сметана,
Мясо с рыбой нам нужны,
Чтоб скорее мы росли.

Если хочешь быть изящной,
Кушай овощ настоящий,
А омлетик из яйца,
Улучшает цвет лица.

Если хочешь быть здоров,
Ешь капусту и морковь,
Ну а будешь чипсы есть,
Ты не сможешь в платье влезть.

Ешь орехи для ума,
Мёд для наслаждения,
Ну а ягоды нужны
Нам для вдохновения.

Мы частушки вам пропели
Хорошо ли, плохо ли,
А теперь мы вас попросим,
Чтоб вы нам похлопали.

Подведение итогов. Награждение команд

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа № 23
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области, структурное
подразделение «Детский сад № 70» , реализующее основную общеобразовательную
программу дошкольного образования**

ПРОЕКТ

«ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ВЫПОЛНИЛИ: дети старшего дошкольного возраста

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Базыкина Анна Николаевна,
воспитатель

Г. СЫЗРАНЬ

2017 год

Тип проекта: познавательно-творческий.

Продолжительность: краткосрочный, 1 неделя

Участники проекта: дети старшей группы, педагоги, родители.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Цель проекта: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

Познавательное развитие

- Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе.
- Развивать способности к поисковой деятельности.

Социально – коммуникативное развитие

- Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Продолжать формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.
- Воспитывать у детей родителей правильное отношение к питанию, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Художественно – эстетическое развитие

- Учить детей изображать овощи, фрукты и ягоды в повседневной жизни, используя различные способы и средства изображения.
- Закреплять умение отгадывать загадки.
- Развивать интерес к изготовлению коллажа, используя различные материалы.

Формы организации проекта:

1. Опрос детей.
2. Беседа о правильном питании.
3. Сюжетно – ролевые и дидактические игры.
4. Самостоятельная деятельность детей.
5. Проведение развлечения «Азбука здорового питания»
6. Выставка рисунков «Фруктовая корзина», «Витамины с грядки».
7. Коллаж «Полезным продуктам – да, вредным – нет».
8. Создание альбома «Фруктовые вкусняшки», «Овощи круглый год»
9. Консультация для родителей «Сладости для ребенка: польза или вред».
10. Папка – раскладушка на тему: «Основы правильного питания».

▪ **Оборудование:**

- компьютер,
- магнитофон,
- принтер,
- сканер,
- фотоаппарат.

▪ **Этапы реализации проекта:**

I этап – подготовительный:

1. Опрос детей по проблеме.
2. Определение целей и задач.
3. Создание необходимых условий для реализации проекта.

II этап – основной (практический):

1. Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по расширению знаний дошкольников о правильном питании.
2. Проведение конкурса рисунков: «Полезные и вредные продукты».
4. Выставка детских рисунков: «Витаминки с грядки», «Овощи круглый год», «Фруктовая корзина».
5. Разработка и накопление методических материалов, разработка рекомендаций по проблеме.
6. Коллаж на тему: «Полезным продуктам - да, вредным – нет».
7. Экспериментальная деятельность (высадка семян лука и укропа).

III этап — заключительный:

1. Обработка результатов по реализации проекта.
2. Презентация проекта - развлечение: «Азбука здорового питания».

Схема проекта

Образовательные области	Формы, методы и средства реализации проекта
<p>Познавательное развитие</p>	<p>*Беседы: «Если хочешь быть здоров», «Роль витаминов в жизни человека», «Где живут витамины», «Питание и здоровье», «Как Вася закалялся от болезней», «Витамины, которые мы вырастили», «Как витамины вирус победили», «Что растет на огороде», «О пользе овощей и фруктов», «О пользе еды», «Что растет в саду».</p> <p>*Игры с природным материалом(крупы) Дидактические игры: «Найди ошибки» , «Кислое, соленое, сладкое, горькое», «Витаминка и ее друзья» , «Приготовим суп», «Кукла заболела», «Вершки и корешки», «Овощи и фрукты», «Узнай на вкус», «Огород», «Угадай, какой овощ», «Волшебный мешочек», «Съедобное - несъедобное», «Разложи по тарелочкам фрукты», «Собери овощи в корзину», «Что где растет», «Опиши овощи, фрукты» Познавательно-исследовательская деятельность: «Посадка лука и укропа»</p>
<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<p>*Сюжетно-ролевые игры: «Кукла заболела», «Овощная база», «Овощной магазин», «Машина везут овощи и фрукты», «Дом для доктора Айболита», «Аптека».</p> <p>*Цикл наблюдений за ростом овощных культур, ведение дневников наблюдений. *Рассматривание сюжетных картинок различных овощей и фруктов, а также иллюстраций, изображающих труд людей, выращивающих овощи и фрукты.</p>
<p>Речевое развитие</p>	<p>*Ситуация общения: «Какие продукты я люблю», «Мое любимое блюдо», «Если не будет витаминов».</p> <p>*Составление небольших рассказов по теме «Где растут витамины»».</p> <p>*Коммуникативные игры: «Что растет в</p>

	<p>саду и огороде?»), «Узнай и назови».</p> <p>*Просмотр и обсуждение мультфильмов «Смешарики. Режим дня», «Смешарики Диета».</p>
Физическое развитие	<p>Прятки</p> <p>Третий лишний</p> <p>Во саду ли в огороде</p> <p>Принеси названный предмет</p> <p>Ловишки – убежим от вируса</p> <p>Собери витамины</p> <p>Лучший аптекарь</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Фольклор:</p> <p>Песни</p> <p>Потешки</p> <p>Загадки</p> <p>Сказки</p> <p>Чтение художественной литературы:</p> <p>Н.Павлова «Земляничка»</p> <p>С.Капутикян «Маша обедает»</p> <p>Е.Юдин «Две фасольки, три боба»</p> <p>И.Токмакова «Купите лук»</p> <p>А.Краснова «Два жадных медвежонка»</p> <p>С.Георгиев «Бабушкин садик»</p> <p>Ю.Тувим «Овощи»</p> <p>Н. Анишина «Овощной спор»</p> <p>Коллективное рисование на темы:</p> <p>«Фруктовая корзина»,</p> <p>«Витамины с грядки».</p> <p>Коллаж«Полезным продуктам – да, вредным – нет».</p> <p>Создание альбома «Фруктовые вкусняшки», «Овощи круглый год»</p> <p>Лепка:</p> <p>«Овощи», «Фрукты»</p> <p>«Корзина витаминов».</p>
Ожидаемые результаты.	<p>• <u>Дети:</u></p> <p>Созданы благоприятные условия для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;</p> <p>Дети знают о пользе витаминов для нашего организма.</p> <p>Установлена взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной)</p> <p>Дети и родители знают о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.</p> <p>Приобщение детей к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Родители:</u> Повышение педагогической</p>

	<p>культуры родителей. Проявят свою заинтересованность к этой теме, продемонстрируют детям свою осведомлённость в этом вопросе и смогут проявить творческий подход.</p> <p>Установить с ними доверительные и партнёрские отношения.</p> <p>Привлечение детей к совместному труду с детьми.</p> <p>Создана активная позиция родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.</p>
--	--

ЗАГАДКИ ОБ ОВОЩАХ

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я?...
(Свекла)

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,
Вкусен и сырой. Кто же я такой?
(Огурец)

Снесли птички
Синеньки яички,
Развесили по дереву:
Скорлупка мякоть,
Белок сладенький,
А желток костяной.
(Слива)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(Лук)

Сто одежек — Все без застежек.
(Капуста)

Это вовсе не игрушка — Ароматная...
(Петрушка)

В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных.
(Кукуруза)

На сучках висят шары,
Посинели от жары.
(Слива)

Над землей трава,
Под землей бордовая голова.

(Свекла)

Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает. (ЛУК)
Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.
(Яблоко)

Никого не огорчает,
А всех плакать заставляет.
(Лук)

Как на грядке под листок
Закатился чурбачок — Зеленец удаленький,
Вкусный овощ маленький.
(Огурец)

Хоть чернил он не видал,
Фиолетовым вдруг стал,
И лоснится от похвал
Очень важный...
(Баклажан)

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(Малина)

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это...
(Перец)

я румяную Матрешку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрешка

Упадет сама в траву.
(Яблоко)

Кругла да гладка,
Откусишь-сладка.
Засела крепко
На грядке...
(Репка)

Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.
(Морковь)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, детки...
(Кабачок)

В огороде хоть росла,
Знает ноты «соль» и «фа».
(Фасоль)

В огороде — желтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна,
Вкусные в нем семена.
(Тыква)

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.
(Капуста)

На ветке-конфетки с начинкой медовой,
А кожа на ветке породы ежовой.
(Крыжовник)

К нам приехали с бахчи
Полосатые мячи.
(Арбузы)

Он кусает — но не пес.
Зубок есть. Но, где же рот?
Белый носит сюртучок.
Что это, скажи...
(Чеснок)

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.
(Морковь)

Голова на ножке, в голове горошки.
(Горох)

Наши поросятки выросли на грядке,
К солнышку бочком, хвостики крючком.
Эти поросятки играют с нами в прятки.
(Огурцы)

Круглый бок, желтый бок,
Сидит в грядке колобок.
Врос в землю крепко.
Что же это?
(Репка)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь — очень гладкая,
На вкус — как сахар сладкая.
(Морковь)

На припеке у пеньков много тонких стебельков,

Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,
Разгребаем стебельки-собираем огоньки.
(Земляника)

Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали
Не одну нашли, а десять.
(Картошка)

Лоскуток на лоскутке — зеленые заплатки,
Целый день на животе нежится на грядке.
(Капуста)

Маленький и горький, луку брат.
(Чеснок)

Этот плод едва обнимешь, если слаб, то не поднимешь,
На куски его порежь, мякоть красную поешь.
(Арбуз)

Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь — гладко, откусишь — сладко.
(Яблоко)

Была зеленой маленькой,
Потом я стала аленькой,
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.
(Вишня)

Кафтан на мне зеленый,
А сердце, как кумач.
На вкус, как сахар сладок,
На вид-похож на мяч.
(Арбуз)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь.
(Репка)

Сочные, душистые, румяные, волшебные. На деревьях мы растем.
(Яблоки)

Сам алый, сахарный,
Кафтан зеленый, бархатный.
(арбуз)

РИСОВАНИЕ НА ТЕМУ: «ФРУКТОВЫЕ ВКУСНЯШКИ»

РИСОВАНИЕ НА ТЕМУ: «ОВОЩИ КРУГЛЫЙ ГОД»
