

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Ирбинский детский сад №2 «теремок»

комбинированного вида

День здорового питания

Краткосрочный проект

в старшей группе компенсирующей направленности №16 «Звездочка»

Воспитатель: Дронова О.В.

2023 г.

День здорового питания.

Краткосрочный проект, посвященный формированию привычки к здоровому образу жизни. Реализуется в течение одного дня.

Тема: **«Знатоки здорового питания»**

ЦЕЛЬ: формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, о правильном питании.

ЗАДАЧИ:

- Познакомить детей с понятием «Правильное питание», «Витамины», формировать представление о пользе витаминов для человека.
- Развивать любознательность, наблюдательность, потребность высказывать свое мнение.
- Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию. Приобщать детей к толерантности, коммуникабельности в конкурсах – соревнованиях.

Интеграция образовательных областей:

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Развивать кругозор и словарный запас, навыки работы в коллективе, чувство сотрудничества.
Познавательное развитие	Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.
Речевое развитие	Активизировать в речи детей слова витамины, здоровье.
Художественно-эстетическое развитие	Развивать эстетические чувства, эстетическую оценку, творчество.
Физическое развитие	Совершенствовать двигательные умения и навыки.

Пополнение предметно-пространственной среды

Мольберт, магнитная доска, картинки с изображением продуктов, корзинки, салатницы, салфетки, фрукты(яблоко, апельсин, мандарин, киви), овощи (пекинская капуста, морковь, лук репчатый, лук зеленый, укроп, помидор, огурец)

Ожидаемый результат:

1. воспитанники старшей группы получают представления о значении правильного питания для здоровья человека.
2. Узнают о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму.
3. Получают представление о том, что вредно, что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

Утренний круг.

1. «Приглашающий сигнал» - веселая детская музыка.
2. «Круг радости»
 - Ребята, сегодня у меня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок. Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок»
 - Желаю счастья и добраВсем детям с самого утра! (Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания)
3. Беседа «Наши друзья витамины»

Цель: дать представление о пользе витаминов, о содержании витаминов в каждом продукте.
4. Дидактическая игра «Полезное - неполезное», «Идем в магазин»
5. Совместное планирование деятельности на текущий день. Дети выбирают, где бы они хотели найти информацию о здоровом питании.

Игра – викторина «Знатоки здорового питания»

Ход викторины:

Воспитатель: Ребята, мне сегодня пришло письмо от нашего давнего друга Карлсона. Он пишет, что не может прилететь к нам, так как плохо себя чувствует. Недавно Карлсон был в гостях и съел много конфет, очень вкусных. Теперь у него болит живот. А еще он просит у нас совета, как правильно питаться, чтобы быть здоровым. Но прежде чем мы ему ответим, давайте поговорим, что такое правильное питание? Что вы любите есть больше всего? Для чего мы вообще едим? Скажите, какие полезные продукты вы знаете?

Сегодня мы поведем игру – викторину «Знатоки здорового питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре – викторине. За каждый правильный ответ команда будет получать жетон-витаминок. У какой команды будет больше витаминов, та и

победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки здорового питания». Желаю всем удачи!

Педагог предлагает вспомнить и назвать основные правила игры – викторины:

1. Уметь слушать и согласовывать в команде ответ.

2. Уважать команду по соревнованию..

- и начинается наша викторина с пословиц, посвященных питанию:

А) Аппетит приходит во время еды.

Б) Когда я ем, я глух и нем.

В) Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.

Г) Много есть – не велика честь.

- Педагог предлагает представить свои команды капитанам.

Наша команда...

«Поварята», девиз: Мы веселые друзья и без друга нам нельзя.

Наша команда...

«Витаминки» - Витаминки просто класс, и удача ждет всех нас.

- Старт хороший нами взят. Итак, начинаем... (музыкальная отбивка).

1. Конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

Педагог объясняет задание: чья команда быстрее и правильно ответит на вопрос, та и получит жетон-витаминку.

1. Для чего детям необходимо молоко? Для роста.

2. Первая еда родившегося ребенка? **Молоко.**

3. Из чего получают сливочное масло? **Из сливок.**

4. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? **Мороженое.**

2. Конкурс «Упражнялка – занималка»

Условия игры: я буду называть продукты питания, если вы услышите полезный продукт – хлопаете в ладоши, а если неполезный – дружно топаете.

- яблочный сок;

- пепси, лимонад;

- пирожки горячие;

- чипсы хрустящие;

- молоко и каши;

- фрукты, простокваша.

3. «Узнай по запаху!!!»

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 определять по вкусу какой фрукт или овощ перед ними.

4. Конкурс – загадок. Витамины живут рядом с нами, а где вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Не забываем, за каждый правильный ответ, команда получает –жетон- витаминку.

1. Он совсем – совсем большой

И овальный, удлинённый

Помидора верный брат

Тоже просится в салат. **Огурец.**

2. Всё о ней боксеры знают

С ней удар свой развивает

Хоть она и не уклюжа

Но, на фрукт похожа – **груша.**

3. Я вырос на грядке

Характер мой гладкий

Куда ни приду, всех до слез доведу... **Лук.**

4. Красная девица сидит в темнице

А коса на улице. **Морковь.**

5. Нужнее всех из овощей

Для винегретов и брощей

Из урожая нового

Красавица лиловая. **Свекла.**

6. Круглое, румяное

Я расту на грядке

Любят меня взрослые

И маленькие детки. **Яблоко.**

5. «Каша – радость наша»

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! Переходим к заключительному

конкурсу. Закончите предложение или дайте правильный ответ. Чья команда будет быстрее и сообразительнее.

1. Кашу не испортишь..... Маслом.
2. Какую кашу называют кашей добрых отношений? Дружба.
3. Какая каша улучшает состояние зубов и десен? Кукурузная.
4. Какая каша самая сытная? Манная.

Подведение итогов. Награждение команд.

Использованные интернет источники:

<https://infourok.ru/kompleksno-tematicheskoe-planirovanie-v-starshej-gruppe-tema-nedeli-nedelya-zdorovogo-pitaniya-4634599.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/tematicheskaja-nedelja-v-starshei-grupe-tema-vse-o-poleznyh-i-vrednyh-produktah.html>

<https://uchitelya.com/algebra/133871-igra-viktorina-znatoki-pravilnogo-pitaniya-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>