

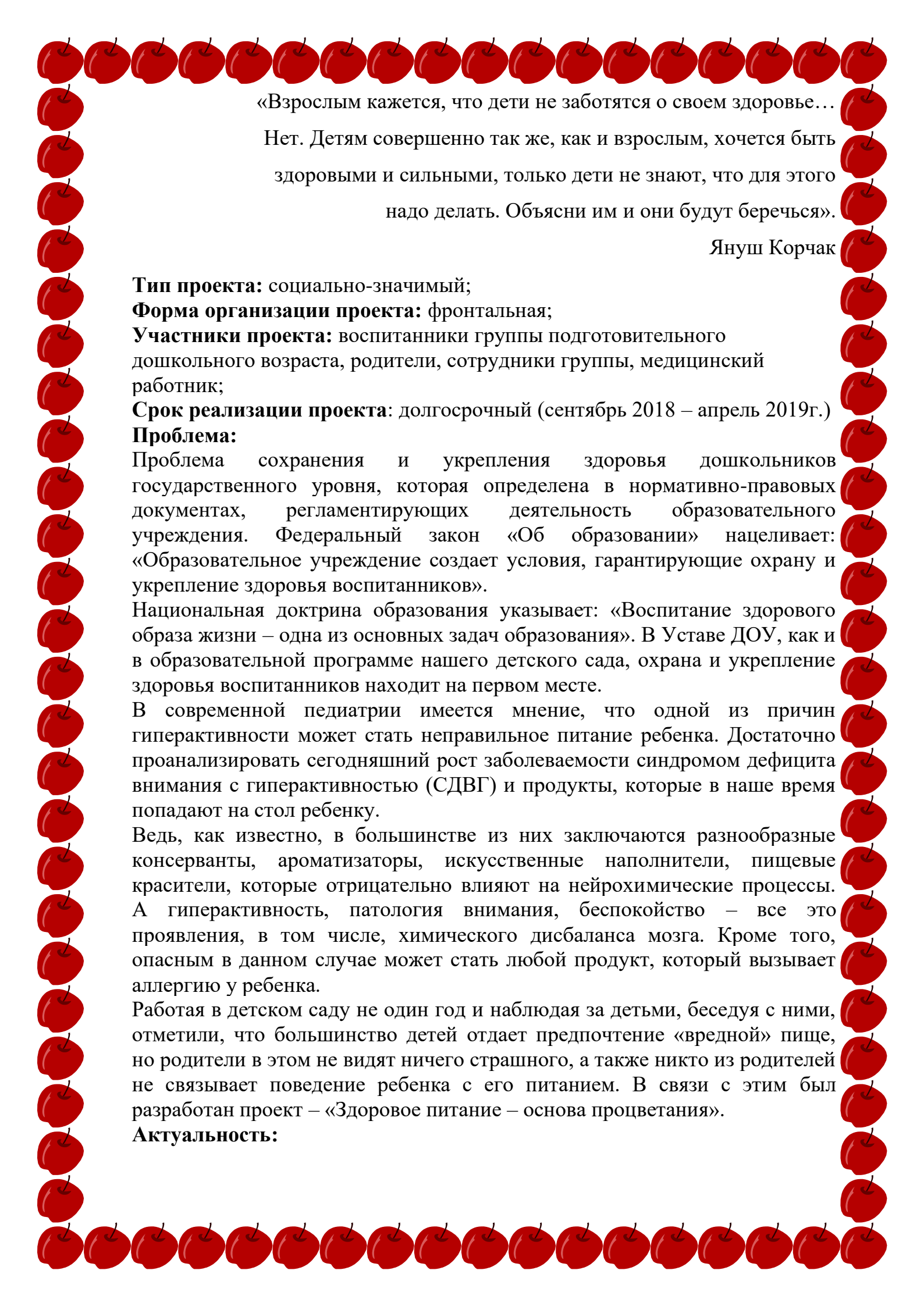
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад №42 муниципального образования Кореновский район

СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ
в группе с общим недоразвитием речи
детей 6-7 лет на тему:
«Здоровое питание-основа
процветания»

**Авторы проекта: воспитатели Глоба Т. А.,
Газарян Т.Н.**



2018-2019 учебный год



«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...

Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им и они будут беречься».

Януш Корчак

Тип проекта: социально-значимый;

Форма организации проекта: фронтальная;

Участники проекта: воспитанники группы подготовительного дошкольного возраста, родители, сотрудники группы, медицинский работник;

Срок реализации проекта: долгосрочный (сентябрь 2018 – апрель 2019г.)

Проблема:

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников государственного уровня, которая определена в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность образовательного учреждения. Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников».

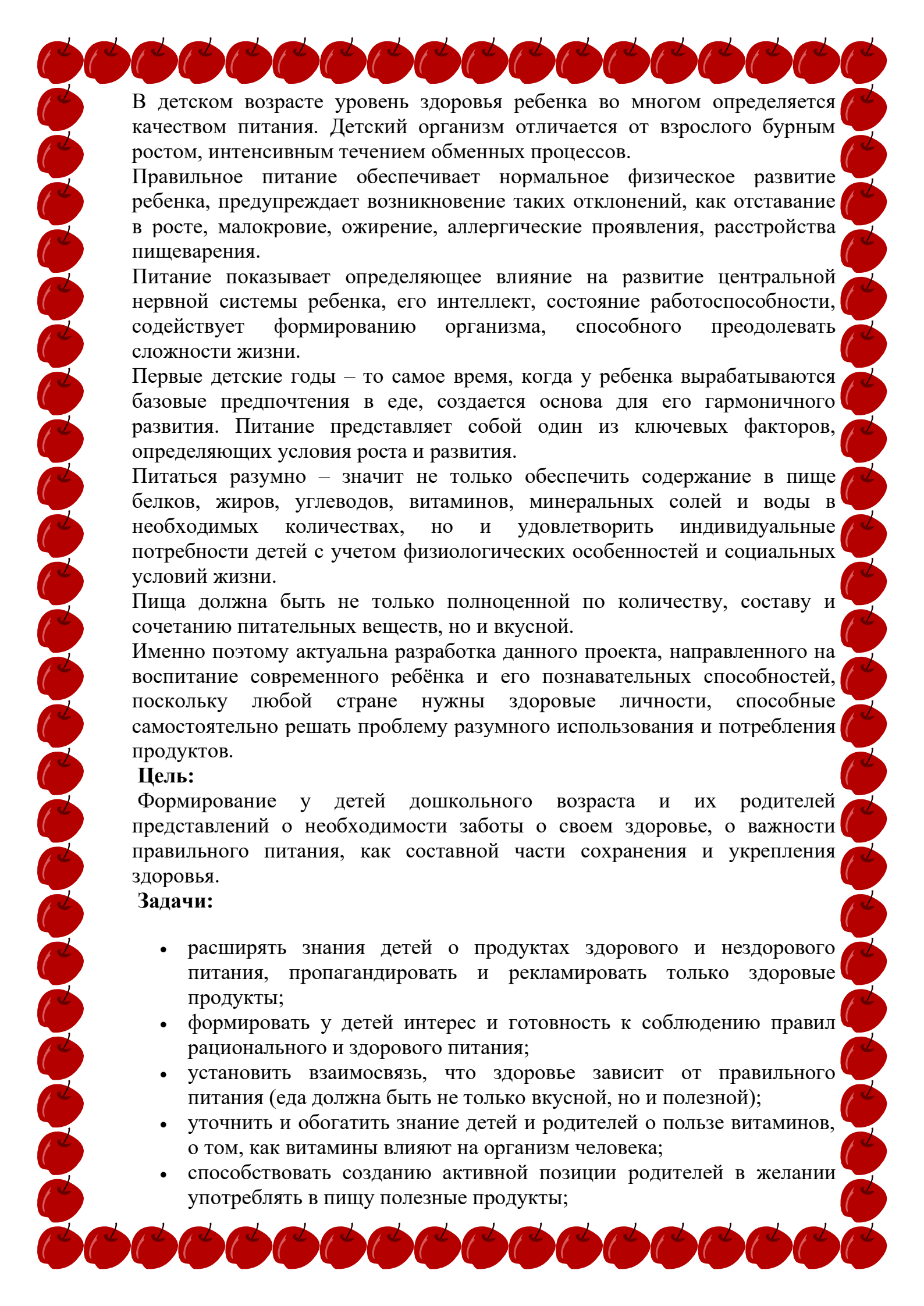
Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». В Уставе ДООУ, как и в образовательной программе нашего детского сада, охрана и укрепление здоровья воспитанников находит на первом месте.

В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Достаточно проанализировать сегодняшний рост заболеваемости синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и продукты, которые в наше время попадают на стол ребенку.

Ведь, как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на нейрохимические процессы. А гиперактивность, патология внимания, беспокойство – все это проявления, в том числе, химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребенка.

Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, отметили, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище, но родители в этом не видят ничего страшного, а также никто из родителей не связывает поведение ребенка с его питанием. В связи с этим был разработан проект – «Здоровое питание – основа процветания».

Актуальность:



В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Питание показывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Первые детские годы – то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни.

Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной.

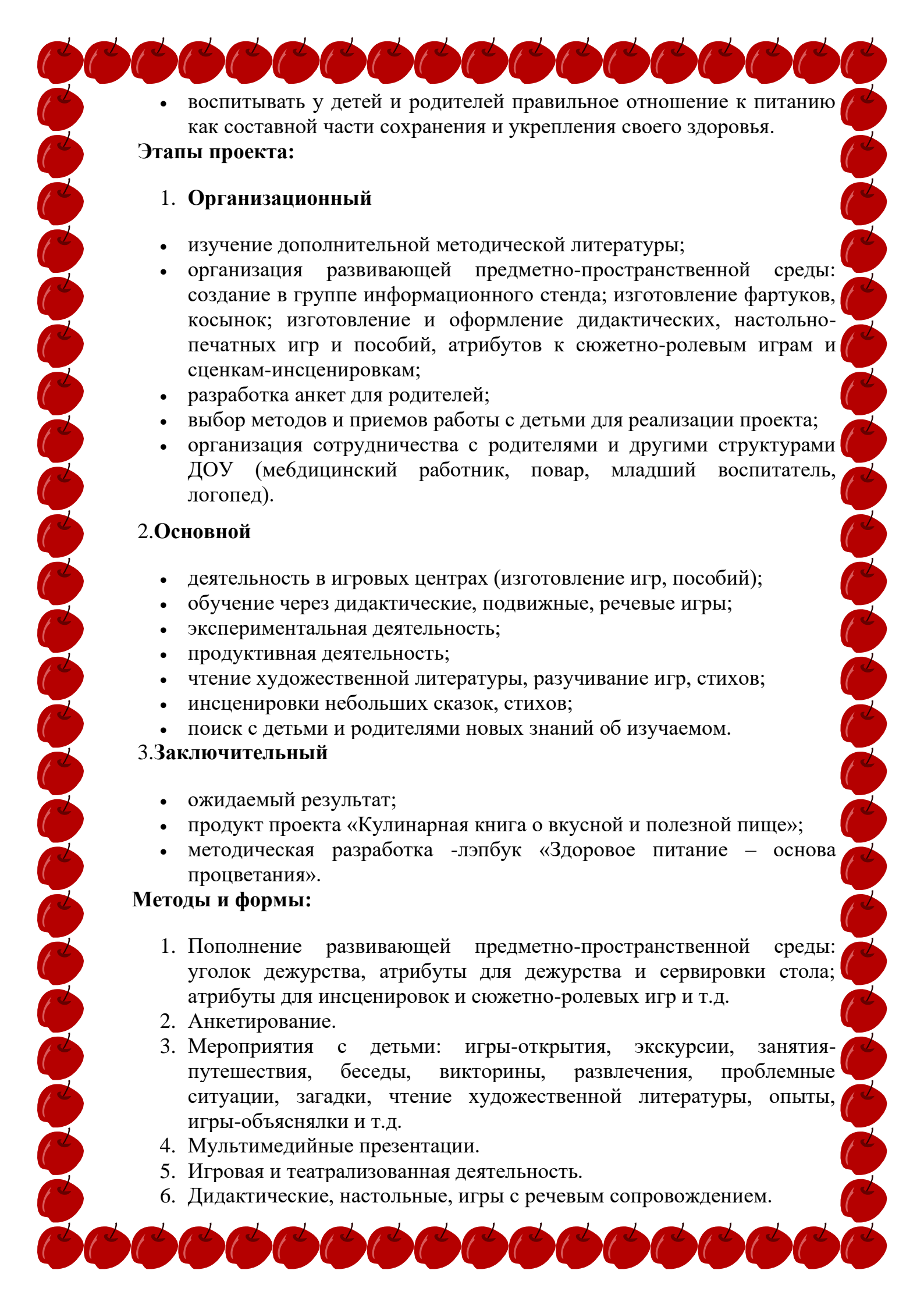
Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

Цель:

Формирование у детей дошкольного возраста и их родителей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
- уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;
- способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты;

- 
- воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Этапы проекта:

1. Организационный

- изучение дополнительной методической литературы;
- организация развивающей предметно-пространственной среды: создание в группе информационного стенда; изготовление фартуков, косынок; изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм и сценкам-инсценировкам;
- разработка анкет для родителей;
- выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта;
- организация сотрудничества с родителями и другими структурами ДОУ (мебдицинский работник, повар, младший воспитатель, логопед).

2. Основной

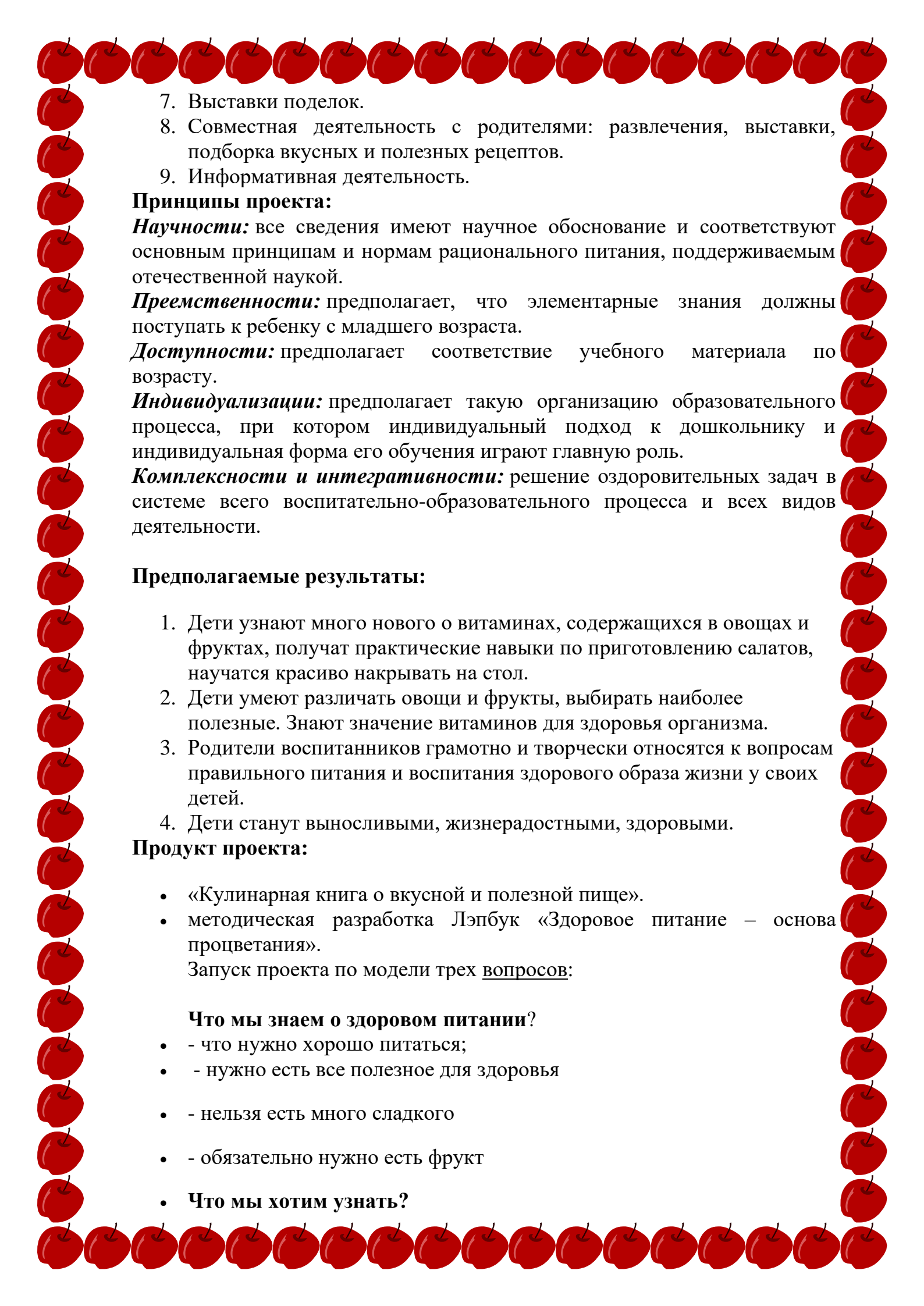
- деятельность в игровых центрах (изготовление игр, пособий);
- обучение через дидактические, подвижные, речевые игры;
- экспериментальная деятельность;
- продуктивная деятельность;
- чтение художественной литературы, разучивание игр, стихов;
- инсценировки небольших сказок, стихов;
- поиск с детьми и родителями новых знаний об изучаемом.

3. Заключительный

- ожидаемый результат;
- продукт проекта «Кулинарная книга о вкусной и полезной пище»;
- методическая разработка -лэпбук «Здоровое питание – основа процветания».

Методы и формы:

1. Пополнение развивающей предметно-пространственной среды: уголок дежурства, атрибуты для дежурства и сервировки стола; атрибуты для инсценировок и сюжетно-ролевых игр и т.д.
2. Анкетирование.
3. Мероприятия с детьми: игры-открытия, экскурсии, занятия-путешествия, беседы, викторины, развлечения, проблемные ситуации, загадки, чтение художественной литературы, опыты, игры-объяснялки и т.д.
4. Мультимедийные презентации.
5. Игровая и театрализованная деятельность.
6. Дидактические, настольные, игры с речевым сопровождением.

- 
7. Выставки поделок.
 8. Совместная деятельность с родителями: развлечения, выставки, подборка вкусных и полезных рецептов.
 9. Информативная деятельность.

Принципы проекта:

Научности: все сведения имеют научное обоснование и соответствуют основным принципам и нормам рационального питания, поддерживаемым отечественной наукой.

Преемственности: предполагает, что элементарные знания должны поступать к ребенку с младшего возраста.

Доступности: предполагает соответствие учебного материала по возрасту.

Индивидуализации: предполагает такую организацию образовательного процесса, при котором индивидуальный подход к дошкольнику и индивидуальная форма его обучения играют главную роль.

Комплексности и интегративности: решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

Предполагаемые результаты:

1. Дети узнают много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получают практические навыки по приготовлению салатов, научатся красиво накрывать на стол.
2. Дети умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают значение витаминов для здоровья организма.
3. Родители воспитанников грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.
4. Дети станут выносливыми, жизнерадостными, здоровыми.

Продукт проекта:

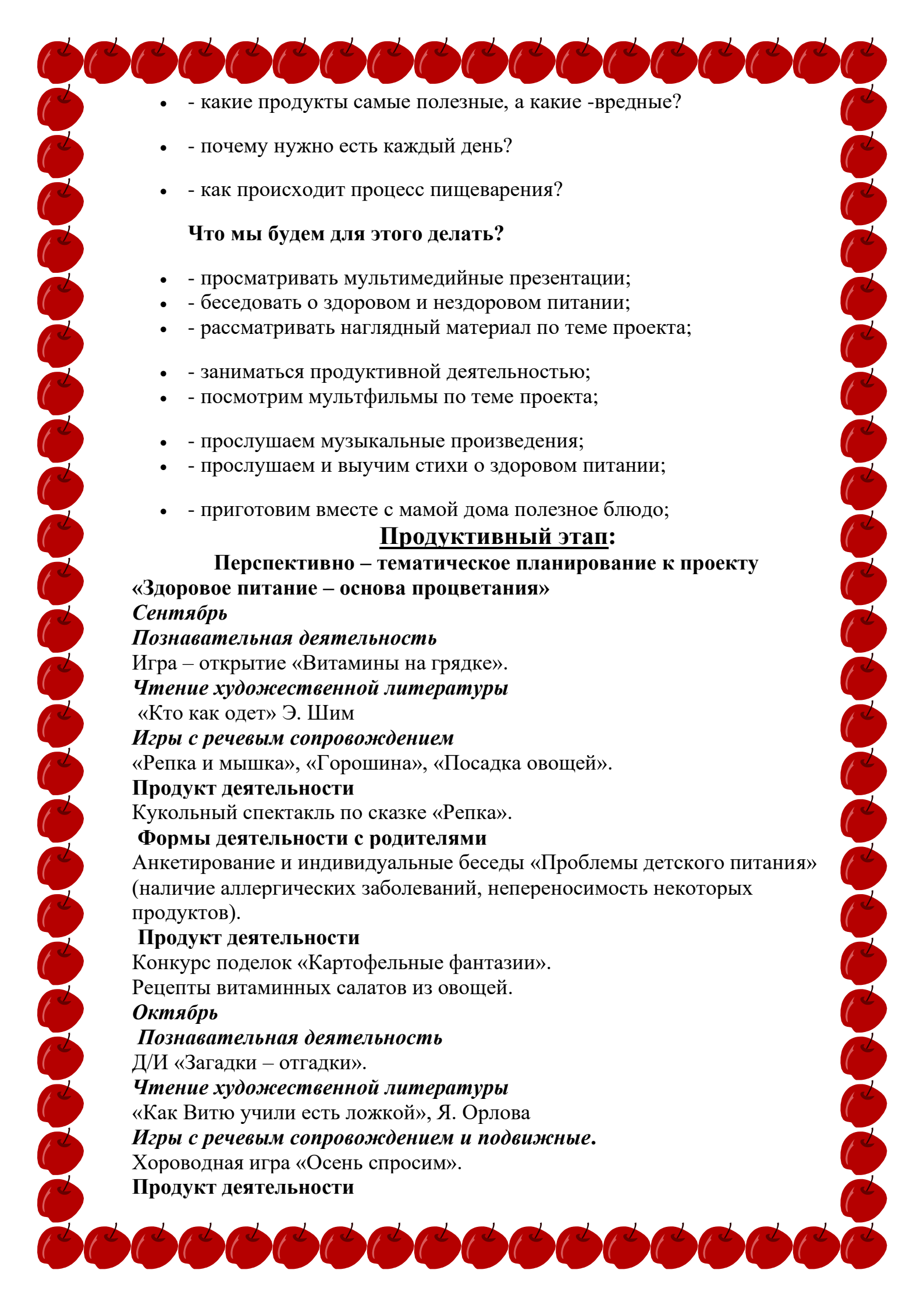
- «Кулинарная книга о вкусной и полезной пище».
- методическая разработка Лэпбук «Здоровое питание – основа процветания».

Запуск проекта по модели трех вопросов:

Что мы знаем о здоровом питании?

- - что нужно хорошо питаться;
- - нужно есть все полезное для здоровья
- - нельзя есть много сладкого
- - обязательно нужно есть фрукт

Что мы хотим узнать?

- 
- - какие продукты самые полезные, а какие - вредные?
 - - почему нужно есть каждый день?
 - - как происходит процесс пищеварения?

Что мы будем для этого делать?

- - просматривать мультимедийные презентации;
- - беседовать о здоровом и нездоровом питании;
- - рассматривать наглядный материал по теме проекта;
- - заниматься продуктивной деятельностью;
- - посмотрим мультфильмы по теме проекта;
- - прослушаем музыкальные произведения;
- - прослушаем и выучим стихи о здоровом питании;
- - приготовим вместе с мамой дома полезное блюдо;

Продуктивный этап:

Перспективно – тематическое планирование к проекту

«Здоровое питание – основа процветания»

Сентябрь

Познавательная деятельность

Игра – открытие «Витамины на грядке».

Чтение художественной литературы

«Кто как одет» Э. Шим

Игры с речевым сопровождением

«Репка и мышка», «Горошина», «Посадка овощей».

Продукт деятельности

Кукольный спектакль по сказке «Репка».

Формы деятельности с родителями

Анкетирование и индивидуальные беседы «Проблемы детского питания» (наличие аллергических заболеваний, непереносимость некоторых продуктов).

Продукт деятельности

Конкурс поделок «Картофельные фантазии».

Рецепты витаминных салатов из овощей.

Октябрь

Познавательная деятельность

Д/И «Загадки – отгадки».


Чтение художественной литературы

«Как Витю учили есть ложкой», Я. Орлова

Игры с речевым сопровождением и подвижные.

Хороводная игра «Осень спросим».

Продукт деятельности



Осенний праздник «Как мы спасали принцессу Витаминку».

Формы деятельности с родителями

Консультация «Правильное питание – залог здоровья дошкольника»

Продукт деятельности

Информационная папка – копилка

«Любимые семейные рецепты из фруктов, ягод и овощей».

Ноябрь

Познавательная деятельность

Игра– открытие «Правильная и здоровая пища».

Опыты

Опыт с лимоном.

Чтение художественной литературы

Е. Алябьева «Сказки тетушки кастрюли».

Продукт деятельности

Досуг – «Веселые поварята».

Формы деятельности с родителями

Консультация «Продукты на страже здоровья» (лук, чеснок, лимон).

Декабрь

Познавательная деятельность

Д/Игра «Продуктовый магазин».

Чтение художественной литературы

К. Чуковский «Федорино горе».

Игры с речевым сопровождением.

«Коровка».

Продукт деятельности

Инсценировка «Коза с козлятами

о пользе молока».

Формы деятельности с родителями

«Чем полезны дошколятам молочные продукты».

Январь

Познавательная деятельность

Игра – открытие «Каша – еда наша».

Чтение художественной литературы

Братья Гримм «Горшок каши»,

Игры с речевым сопровождением.

Хоровод «Горшочек каши».

Продукт деятельности

Инсценировка по сказке «Три медведя».

Формы деятельности с родителями

«Питание дошкольников в зимнее время».

Продукт деятельности

Изготовление поделок из разных видов круп.

Февраль

Познавательная деятельность

И/У «Из чего что».



Опыты

«Сладкий и цветной» (опыты с сахаром).

Чтение художественной литературы

Е. Ульева

«История о конфетах»

Продукт деятельности

Рисование фантиков.

Формы деятельности с родителями

Выпуск газеты

«Здоровое питание – основа процветания».

Март

Познавательная деятельность

Игра – открытие «Чай пить - здоровым быть».

Чтение художественной литературы

«Откуда к нам приехали чай, кофе и какао» Е Ульева

Подвижные игры с речевым сопровождением

«Пчелки и муравьи»,

Продукт деятельности

Лепка и изготовление поделок насекомых

Формы деятельности с родителями

Информационный стенд

«Формирование навыков здорового пищевого поведения»

Апрель

Познавательная деятельность

Игра – открытие «Откуда хлеб пришел».

Опыты

Опыты с яйцом.

Чтение художественной литературы

Украинская народная сказка «Колосок».

Чтение сказки Б. Вовк «Мякиш»

Игры с речевым сопровождением и подвижные

Русская народная игра «Пирожок».

Продукт деятельности

Инсценировка «Печем пироги».

Формы деятельности с родителями

Экскурсия с детьми в хлебный магазин

Май

Познавательная деятельность

Игра – открытие

«Лаборатория экспертов правильного и здорового питания».

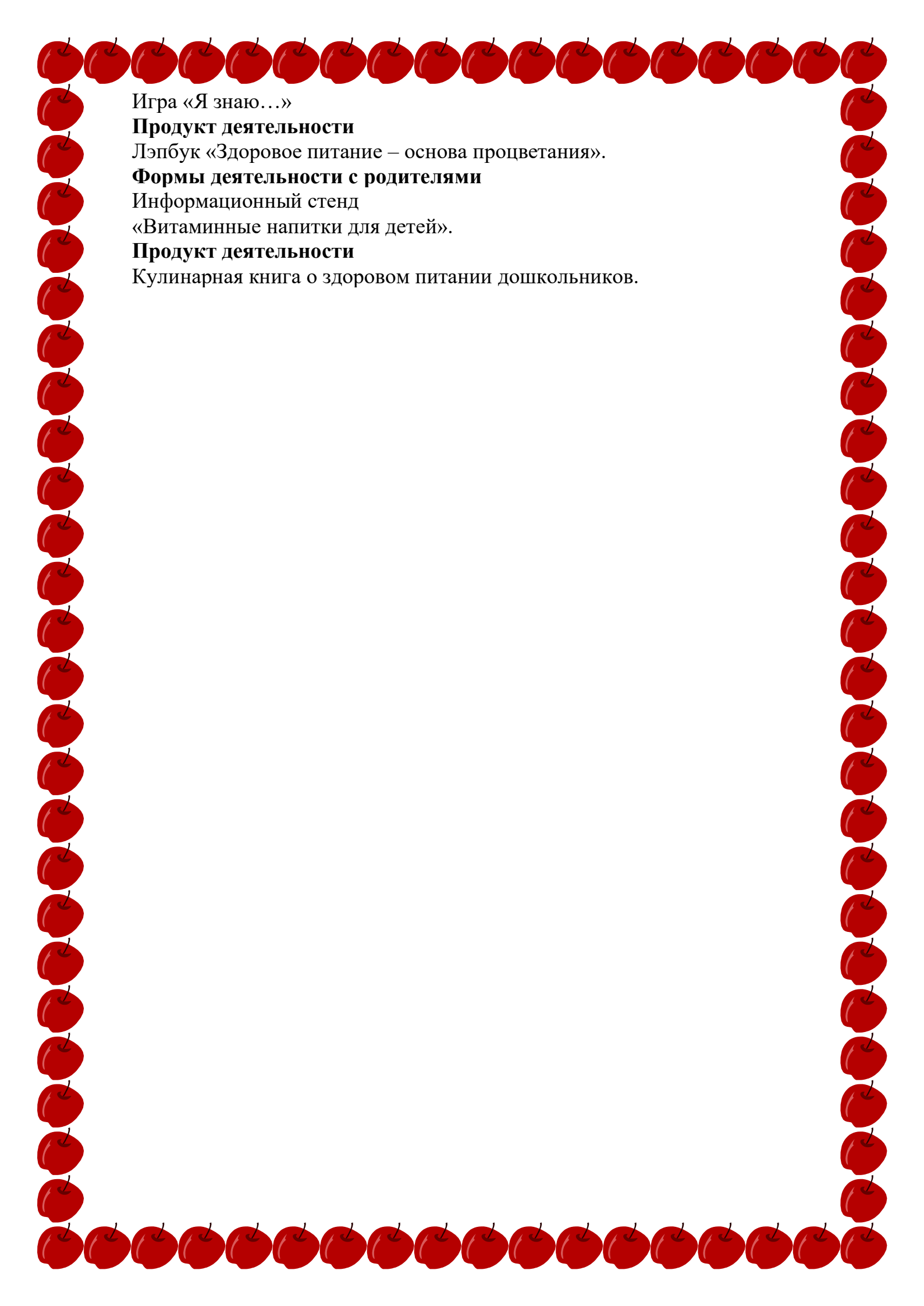
Опыты

Опыт с газировкой.

Чтение художественной литературы

«Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалков

Игры с речевым сопровождением и подвижные



Игра «Я знаю...»

Продукт деятельности

Лэпбук «Здоровое питание – основа процветания».

Формы деятельности с родителями

Информационный стенд

«Витаминные напитки для детей».

Продукт деятельности

Кулинарная книга о здоровом питании дошкольников.



Игра-открытие «Витамины на грядке»

Входит воспитатель, одетый в белый халат, шапочку с чемоданчиком в руках.

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Вы меня узнали? Кто я?

- Я доктор Витаминкин. И пришел я к вам не с пустыми руками, а с витаминами. Не с теми витаминами, что продаются в аптеке, а с теми, которые растут на грядках.

Достает из своей сумки овощи.

Витаминкин: Дети, посмотрите, что это за овощ? (Показывает морковь). Она длинная и оранжевая, полезна для зрения.

- А посмотрите, что это за овощ? (Достает огурец). Он зеленый, хрустящий.

Дети: Огурец

Витаминкин: правильно. Огурец помогает работать нашему желудку, улучшает аппетит.

А что это за овощ? (достает капусту). Она нужна нам для роста, и еще в капусте много витамина С. Посмотрите она круглая, на ней много листьев.

Достает следующий овощ (показывает помидор) и спрашивает у детей, что это за овощ?

Дети: помидор.

Витаминкин: А какого он цвета? Ответы детей. Помидор важный овощ, он улучшает работу сердца, защищает его от болезней.

Витаминкин: А у меня для ребят есть коробочка с сюрпризом.

Показывает коробочку с дырочками и предлагает детям понюхать и угадать, какой овощ лежит в этой коробочке? (коробочка из под киндер-сюрприза).

Дети нюхают и определяют по запаху овощ, который там находится – лук!

Витаминкин: А где растут все овощи, о которых мы сегодня говорили?

Дети: на грядке.

Витаминкин: А чего много содержится в этих полезных для нашего здоровья овощах?

Дети: витаминов.

Витаминкин: Правильно. В овощах много витаминов. А что из овощей можно приготовить?

Дети: супы, салаты ... (ответы детей).



Витаминкин: А мы приготовим капусту, посолим ее и будем кушать!

Пальчиковая гимнастика «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим! (2 раза) (ребенок изображает рубящие движения топор, двигая прямыми ладошками вверх и вниз)

Мы капусту режем, режем! (2 раза) (ребром ладошки водим вперед и назад)

Мы капусту солим, солим! (2 раза) (собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)

Мы капусту жмем, жмем! (2 раза) (энергично сжимаем и разжимаем кулачки)

Мы морковку трем, трем! (2 раза) (правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку).

Дидактическая игра «Разложи овощи в корзины»

Витаминкин: Много мы капусты посолили. Молодцы ребята!

Ой, ребятки, посмотрите все овощи перемешались. Давайте разложим их по цвету и форме.

В одну тарелку положим все овощи округлой формы (картофель, помидор, лук, чеснок).

А в другую тарелочку положим овощи зеленого цвета (капуста, огурец, кабачок, перец болгарский).

Витаминкин: молодцы ребята! Вот теперь мы все знаем, что овощи - полезные продукты!

Растут они...(где?)

Дети: на грядках.

Витаминкин: И чего в них (овоцах) много?

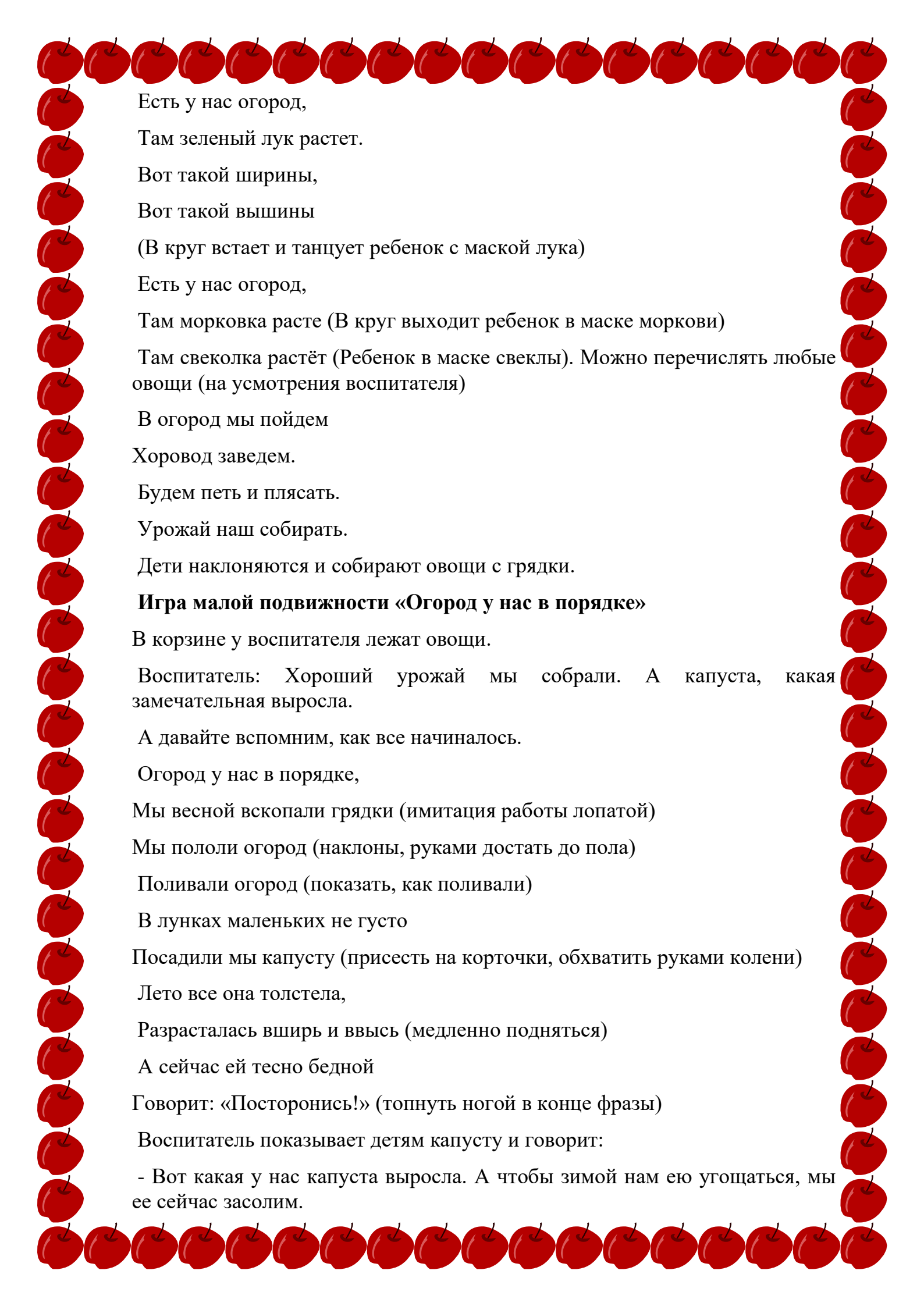
Дети: витаминов.

Витаминкин: правильно, витаминов! Деткам их обязательно надо кушать – тогда вы будете сильными и здоровыми, и никогда не будете болеть!

Мне пора уходить, а за то, что вы хорошо отвечали и выполняли мои задания, я хочу угостить вас витаминами. Угощает детей витаминами. Прощается с детьми и уходит.

Хороводная игра «Есть у нас огород»

Воспитатель поет, а дети передвигаются по кругу и подпевают:

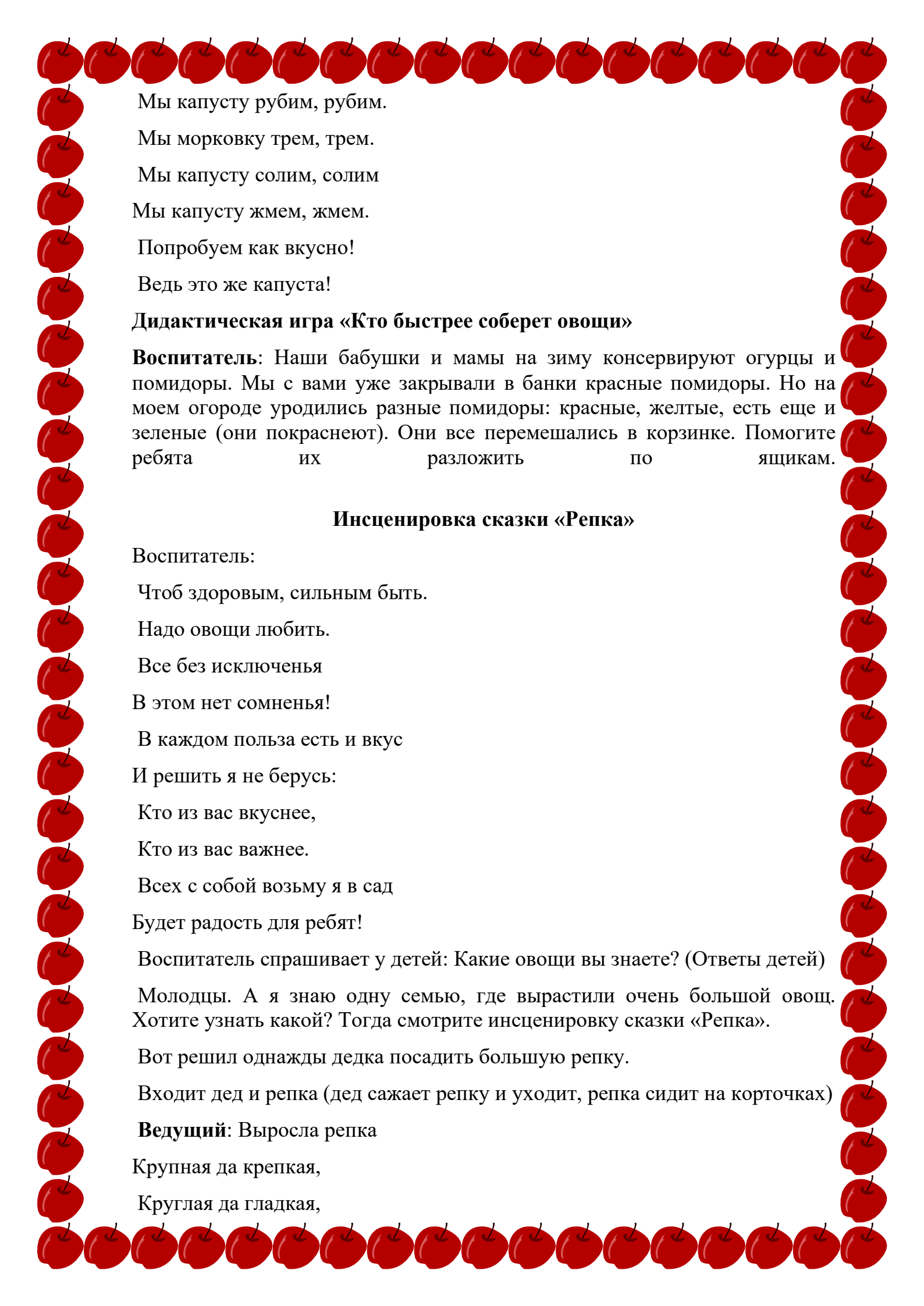


Есть у нас огород,
Там зеленый лук растет.
Вот такой ширины,
Вот такой вышины
(В круг встает и танцует ребенок с маской лука)
Есть у нас огород,
Там морковка расте (В круг выходит ребенок в маске моркови)
Там свеколка растёт (Ребенок в маске свеклы). Можно перечислять любые овощи (на усмотрения воспитателя)

В огород мы пойдем
Хоровод заведем.
Будем петь и плясать.
Урожай наш собирать.
Дети наклоняются и собирают овощи с грядки.

Игра малой подвижности «Огород у нас в порядке»

В корзине у воспитателя лежат овощи.
Воспитатель: Хороший урожай мы собрали. А капуста, какая замечательная выросла.
А давайте вспомним, как все начиналось.
Огород у нас в порядке,
Мы весной вскопали грядки (имитация работы лопатой)
Мы пололи огород (наклоны, руками достать до пола)
Поливали огород (показать, как поливали)
В лунках маленьких не густо
Посадили мы капусту (присесть на корточки, обхватить руками колени)
Лето все она толстела,
Разрасталась вширь и ввысь (медленно подняться)
А сейчас ей тесно бедной
Говорит: «Посторонись!» (топнуть ногой в конце фразы)
Воспитатель показывает детям капусту и говорит:
- Вот какая у нас капуста выросла. А чтобы зимой нам ею угощаться, мы ее сейчас засолим.



Мы капусту рубим, рубим.

Мы морковку трем, трем.

Мы капусту солим, солим

Мы капусту жмем, жмем.

Попробуем как вкусно!

Ведь это же капуста!

Дидактическая игра «Кто быстрее соберет овощи»

Воспитатель: Наши бабушки и мамы на зиму консервируют огурцы и помидоры. Мы с вами уже закрывали в банки красные помидоры. Но на моем огороде уродились разные помидоры: красные, желтые, есть еще и зеленые (они покраснеют). Они все перемешались в корзинке. Помогите ребята их разложить по ящикам.

Инсценировка сказки «Репка»

Воспитатель:

Чтоб здоровым, сильным быть.

Надо овощи любить.

Все без исключения

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас важнее.

Всех с собой возьму я в сад

Будет радость для ребят!

Воспитатель спрашивает у детей: Какие овощи вы знаете? (Ответы детей)

Молодцы. А я знаю одну семью, где вырастили очень большой овощ. Хотите узнать какой? Тогда смотрите инсценировку сказки «Репка».

Вот решил однажды дедка посадить большую репку.

Входит дед и репка (дед сажает репку и уходит, репка сидит на корточках)

Ведущий: Выросла репка

Крупная да крепкая,

Круглая да гладкая,



Сочная да сладкая.

Ай да, репка на гряде!

Золотая, наливная

И большая — пребольшая, -

Не найти такой нигде!

Дед: (выходит, пытается тянуть репку)

Ну и репка, вот так репка,

Как в земле засела крепко!

Бабушка, скорей беги,

Тянуть репку помоги!

Выходит бабка:

Иду, иду! Вот так репка, ай — я — ай,

Как большущий каравай!

Ведущий: Бабка за дедку,

Дедка за репку,

Тянут понемногу,

Вытянуть не могут.

Дед: Нет, не можем мы сорвать,

Надо внучку нам позвать.

Бабка: Внучка, внученька беги,

Тянуть репку помоги!

Выходит внучка:

Вот так репка, ай — я — ай,

Как большущий каравай!

Ведущий: Внучка за бабку,

Бабка за дедку,


Дедка за репку,

Тянут понемногу,

Вытянуть не могут.

Бабка: Нет, не можем мы сорвать,

Надо Жучку нам позвать.



Внучка: Жучка, Жучка, к нам беги,

Тянуть репу помоги!

Выбегает Жучка:

Вот так репка, ай — я — ай,

Как большущий каравай!

Ведущий: Жучка за внучку,

Внучка за бабу,

Бабу за деду,

Деду за репку,

Тянут понемногу,

Вытянуть не могут.

Внучка: Нет, не можем мы сорвать,

Надо кошку нам позвать.

Жучка: Кошка, кошка, к нам беги,

Тянуть репку помоги!

Выходит Кошка:

Вот так репка, ай — я — ай,

Ведущий: Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабу,

Бабу за деду,

Деду за репку,

Тянут понемногу,

Вытянуть не могут.

Жучка: Нет, не можем мы сорвать,

Надо мышку нам позвать.

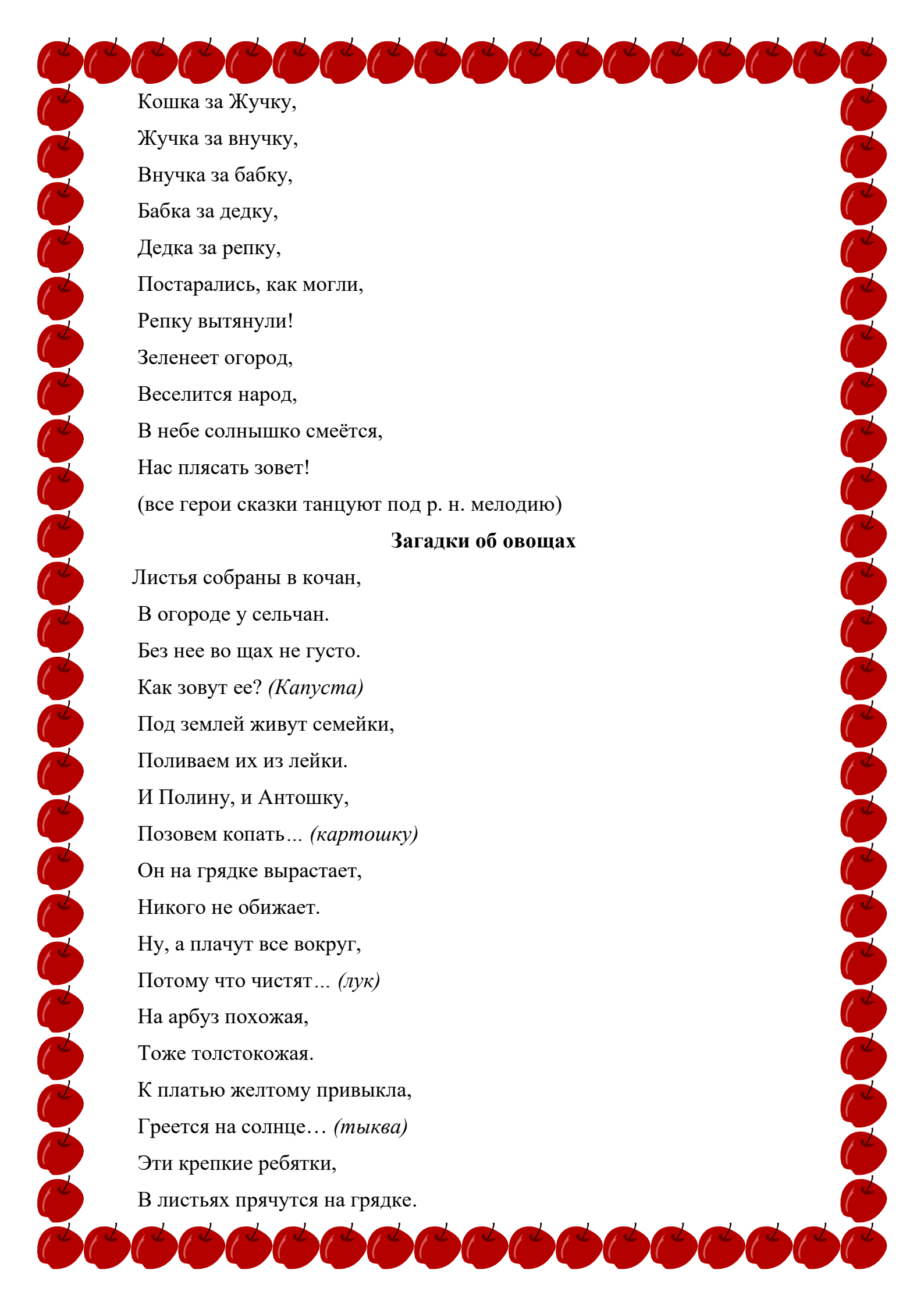
Кошка: Эй, мышонок, выходи,

Тянуть репку помоги!

Выбегает Мышка:

ПИ — пи — пи!

Ведущий: Мышка за кошку,

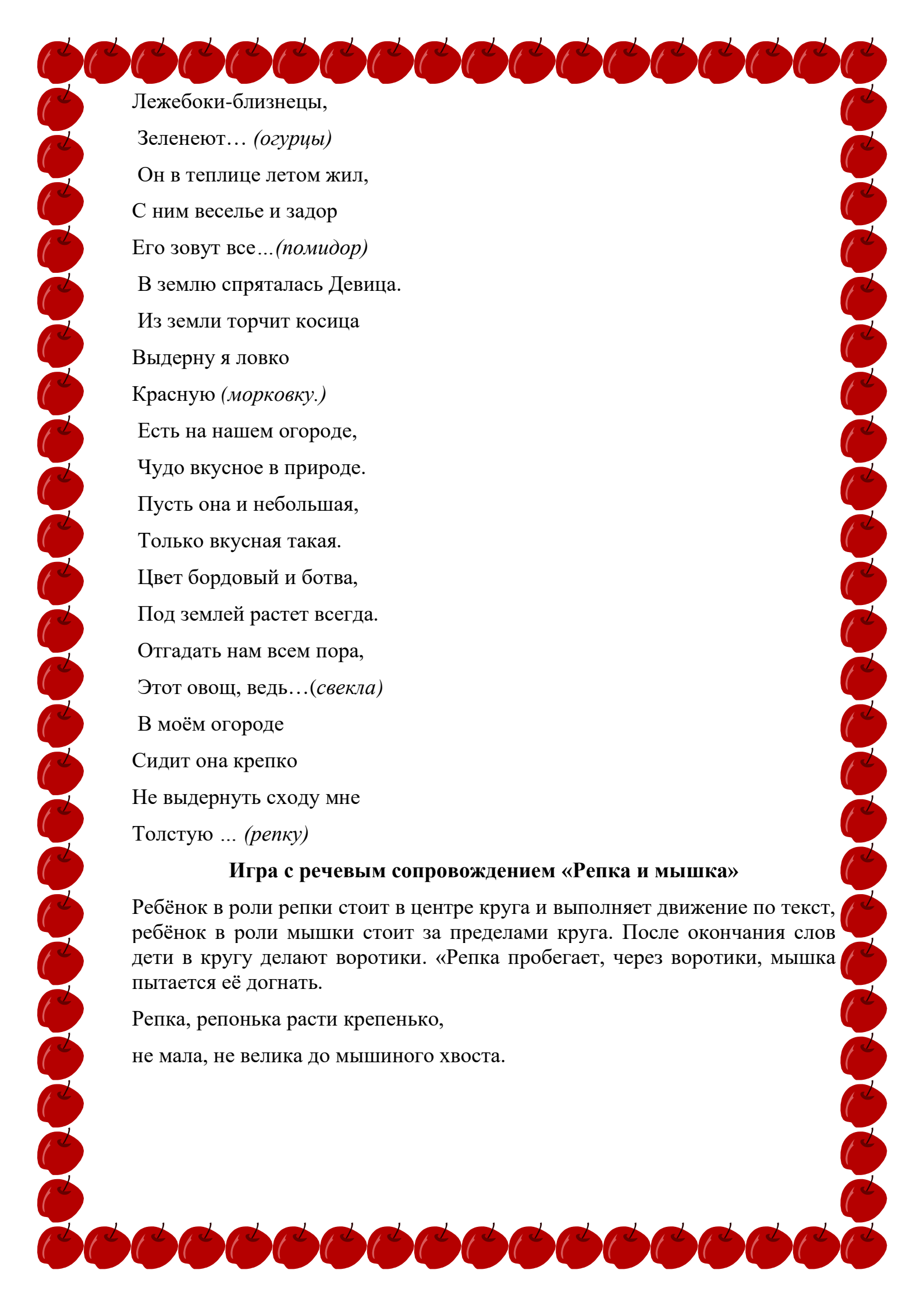


Кошка за Жучку,
Жучка за внучку,
Внучка за бабу,
Бабу за деду,
Деду за репку,
Постарались, как могли,
Репку вытянули!
Зеленеет огород,
Веселится народ,
В небе солнышко смеётся,
Нас плясать зовет!

(все герои сказки танцуют под р. н. мелодию)

Загадки об овощах

Листья собраны в кочан,
В огороде у сельчан.
Без нее во щах не густо.
Как зовут ее? (*Капуста*)
Под землей живут семейки,
Поливаем их из лейки.
И Полину, и Антошку,
Позовем копать... (*картошку*)
Он на грядке вырастает,
Никого не обижает.
Ну, а плачут все вокруг,
Потому что чистят... (*лук*)
На арбуз похожая,
Тоже толстокожая.
К платью желтому привыкла,
Греется на солнце... (*тыква*)
Эти крепкие ребята,
В листьях прячутся на грядке.



Лежебоки-близнецы,
Зеленеют... (огурцы)
Он в теплице летом жил,
С ним веселье и задор
Его зовут все... (помидор)
В землю спряталась Девица.
Из земли торчит косица
Выдерну я ловко
Красную (морковку.)
Есть на нашем огороде,
Чудо вкусное в природе.
Пусть она и небольшая,
Только вкусная такая.
Цвет бордовый и ботва,
Под землей растет всегда.
Отгадать нам всем пора,
Этот овощ, ведь... (свекла)
В моём огороде
Сидит она крепко
Не выдернуть сходу мне
Толстую ... (репку)

Игра с речевым сопровождением «Репка и мышка»

Ребёнок в роли репки стоит в центре круга и выполняет движение по текст, ребёнок в роли мышки стоит за пределами круга. После окончания слов дети в кругу делают воротики. «Репка пробегает, через воротики, мышка пытается её догнать.

Репка, репонька расти крепенько,
не мала, не велика до мышиноного хвоста.



Хороводная игра «Горшочек каши».

Раз, два, три, раз, два, три, *(Дети, держась за руки, идут по кругу.)*

Кашу нам, горшок, вари.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем.

Наливаем молоко. *(Выходит молоко в центр круга.)*

Варить кашу нелегко.

Мы внимательными будем, *(Держась за руки, идут по кругу.)*

Ничего не позабудем.

Сыпем соль, раз, два, три, *(Выходит соль.)*

Кашу нам, горшок, вари.

Мы внимательными будем, *(Держась за руки, идут по кругу.)*

Ничего не позабудем.

Сыпем сахар, раз, два, три, *(Выходит сахар.)*

Кашу нам, горшок, вари.

Мы внимательными будем, *(Держась за руки, идут по кругу.)*

Ничего не позабудем.

Насыпаем мы крупу. *(Выходит крупа.)*

Сколько нужно, не пойму.

Мы внимательными будем, *(Держась за руки, идут по кругу.)*

Ничего не позабудем.

Каша варится пых-пых *(Руки кверху, приседаем.)*

Для друзей и для родных.





Консультация для родителей на тему:

«Правильное питание залог здоровья дошкольника!»

Родителям о правильном питании дошкольников. Почему детям необходимо здоровое питание? Пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Правильное питание ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания. Как обеспечить здоровое питание детям ?

НЕОБХОДИМО РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ.

ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия .
2. Овощи, фрукты, ягоды .
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
4. Молочные продукты, сыры.
5. Жиры, масла, сладости;

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм дошкольника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.) **ОБРАТИЕ**



ВНИМАНИЕ!

1. Ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа;
2. Трапеза должна проходить в спокойной обстановке;
3. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться;
4. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится. Этих продуктов в рационе ребёнка должно быть не более: 5-6 ч. ложек сахара 3 шоколадных конфет 5 карамелей 5 чайных ложек варенья или меда 2-3 вафель 50 г торта 1-2 ст. ложки растительного масла 30 г сливочного масла
ЗАВТРАК За завтраком ребёнок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырёхразовом питании). Завтрак должен состоять из: - закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, -салатов, - горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой) -горячего напитка: чая (можно с молоком),кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника .

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ОБЕД: В обед ребёнок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий Обед должен состоять из Закуски: Салаты из свежих, отварных овощей, зелени; Горячего первого блюда: супа Второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной). Напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК: На полдник ребёнок должен получать 15 % от дневной нормы калорий Полдник должен состоять из: напитка(молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями(сухари, сушки, нежирное печенье),либо из фруктов.

УЖИН: На ужин ребёнок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий Ужин должен состоять из: горячего блюда(овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель) Уважаемые родители! Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением.



Игра открытие: «ПРАВИЛЬНАЯ И ЗДОРОВАЯ ПИЩА»

ЦЕЛЬ: Обогащение и развитие представления детей среднего дошкольного возраста о правильном питании.

ЗАДАЧИ:

1. Развивать представления об особенностях влияния полезного питания на здоровье человека.
2. Закреплять представления детей об овощных культурах и их пользе для здоровья человека.
3. Систематизировать знания об овощах и фруктах, их названиях, цвете, форме.
4. Обогащать представления детей об основных источниках и видах опасности в природе.
5. Продолжать вызывать интерес к рисованию, пользуясь усвоенными ранее приемами.
6. Активизировать словарный запас.

МАТЕРИАЛ: Карточки, панно, муляжи овощей и фруктов, карточки с заданиями, карандаши и бумага.

ИНТЕГРАЦИЯ ОБЛАСТЕЙ: познание, коммуникация, безопасность, здоровье, социализация.

СОДЕРЖАНИЕ:

Организовать беседу с элементами игры.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Для роста и развития человеку необходима различная пища, она может быть полезная и малополезная. Человек ест 3-4 раза в день. Каждый раз при этом организм получает из еды необходимые для него питательные вещества: белки, жиры, углеводы и витамины. Все эти вещества нужны нашим органам, чтобы они росли и правильно работали.

Нравится ли вам кушать овощи, фрукты, кашу, суп, молочные продукты? Все это полезная и вкусная пища - в ней много витаминов.

Но мы любим еще и конфеты, печенье, шоколад, сладкие напитки. Эти продукты желательно употреблять очень редко, они приносят человеку мало пользы.

Но даже полезная пища может навредить здоровью, если ее есть слишком много.

Кто-то стучится к нам в дверь.

Входит Карлсон (ребенок одет в костюм литературного героя, ему подложен толстый слой поролона под одежду, отчего его живот выглядит огромным).

ВОСПИТАТЕЛЬ: Что случилось с Карлсоном? Отчего у него такой большой живот?

ДЕТИ: Он объелся варенья!

ВОСПИТАТЕЛЬ: Кажется, Карлсон что-то принес нам в пакетике. Да это же картинки! Какие они яркие, красивые! Что на них изображено?



ДЕТИ: Разные продукты.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Давайте назовем полезные и малополезные продукты. (Дети называют.) Ребята, а что вы знаете о витаминах? (Ответы детей.)

Проводится **физкультминутка**.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Я хочу уточнить. Витамины – это вещества, необходимые для нормального развития организма. В организме человека их не всегда хватает, поэтому он получает их с пищей.

Во время беседы воспитатель при необходимости комментирует и корректирует ответы детей. В конце обсуждения предлагает посмотреть на картинку с изображением продуктов, в которых содержится больше всего витаминов А, В, С, D. Дети делают вывод: в полезных продуктах много витаминов. Наиболее важны витамины – А, В, С. Воспитатель читает стихотворение.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю,
Витамины А, В, С.

Л. Зильберт.

Поговорки:

Аппетит приходит во время еды. Без обеда не красна беседа. Больному помогает врач, а голодному – калач. Всякому нужен и обед, и ужин. Ест и пьет - так и поет.

Загадки:

Кто всему голова? (Хлеб.) И т.д.

Литература: Д. Хармс, Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», М. Карем «Мой кот».



Развлечение «Веселые поварята»

для детей 6 – 7 лет

Цель:

Закреплять и расширять знания детей об овощах (внешний вид, вкус, использование в кулинарии).

Развивать речевой слух и правильное произношение звуков, закреплять представление о роде имен существительных и умение согласовывать с ними прилагательные, совершенствовать умение соотносить звук и букву.

Материал: костюмы Карлсона, Осени, поварят. Корзина с муляжами овощей и фруктов, карточки с изображением ягод, фруктов и овощей, карточки с буквами (слово «винегрет»). Посуда и овощи для приготовления винегрета: салатница, нож, разделочная доска.

Ход развлечения

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в детский сад принесли телеграмму и именно нам с вами, в нашу группу. Хотите узнать, что там в телеграмме. Что же там интересно, давайте вместе с вами и прочитаем.

Читает телеграмму: «Страна Куховария – крохотный остров, но на карте его невозможно найти. Но добраться до него и без компаса просто, всего несколько шагов. Здесь правит прекрасная добрая фея. Она одела деревья в золотой наряд, а в садах собрала урожай овощей и фруктов. Угадайте, как ее зовут?»

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что это за фея? (ответы детей).

Входит Осень (ребенок).

Осень: Верно, Осень к вам пришла и подарки принесла. И для супа, и для щей принесла я овощей.

Воспитатель: здравствуй, Осень! Хорошо, что ты пришла! Повтори, что принесла?

Игра – диалог детей с Осенью.

Осень: Принесла я вам муки!

Дети: Значит будут пироги?

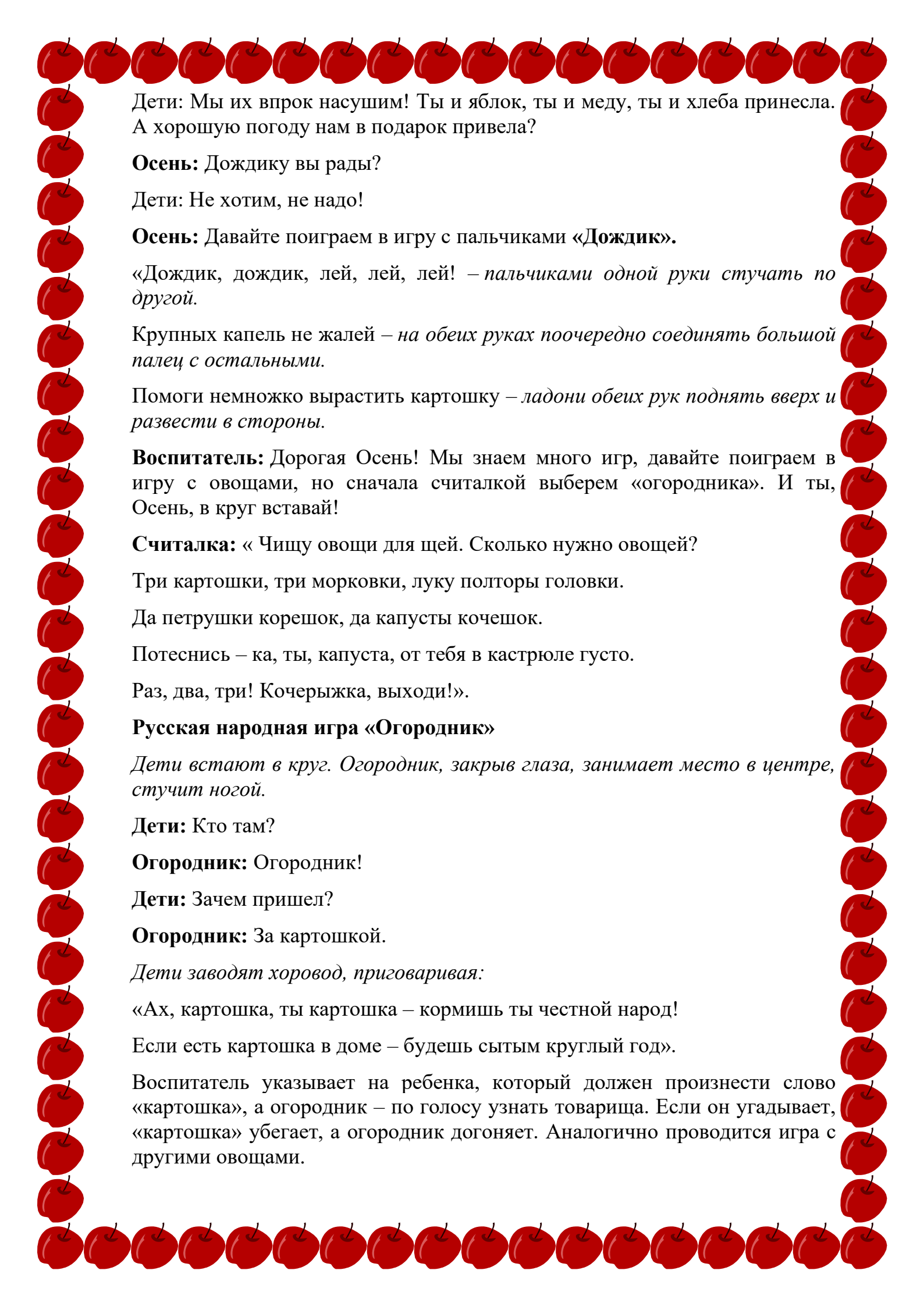
Осень: Принесла вам гречки!

Дети: Каша будет в печке?

Осень: Принесла вам овощей!

Дети: И для супа и для щей?

Осень: Рады ли вы грушам?



Дети: Мы их впрок засушим! Ты и яблок, ты и меду, ты и хлеба принесла.
А хорошую погоду нам в подарок привела?

Осень: Дождику вы рады?

Дети: Не хотим, не надо!

Осень: Давайте поиграем в игру с пальчиками «Дождик».

«Дождик, дождик, лей, лей, лей! – пальчиками одной руки стучать по другой.»

Крупных капель не жалея – на обеих руках поочередно соединять большой палец с остальными.

Помоги немножко вырастить картошку – ладони обеих рук поднять вверх и развести в стороны.

Воспитатель: Дорогая Осень! Мы знаем много игр, давайте поиграем в игру с овощами, но сначала считалкой выберем «огородника». И ты, Осень, в круг вставай!

Считалка: « Чищу овощи для щей. Сколько нужно овощей?

Три картошки, три морковки, луку полторы головки.

Да петрушки корешок, да капусты кочешок.

Потеснись – ка, ты, капуста, от тебя в кастрюле густо.

Раз, два, три! Кочерыжка, выходи!».

Русская народная игра «Огородник»

Дети встают в круг. Огородник, закрыв глаза, занимает место в центре, стучит ногой.

Дети: Кто там?

Огородник: Огородник!

Дети: Зачем пришел?


Огородник: За картошкой.

Дети заводят хоровод, приговаривая:

«Ах, картошка, ты картошка – кормишь ты честной народ!

Если есть картошка в доме – будешь сытым круглый год».

Воспитатель указывает на ребенка, который должен произнести слово «картошка», а огородник – по голосу узнать товарища. Если он угадывает, «картошка» убегает, а огородник догоняет. Аналогично проводится игра с другими овощами.



Осень: Как хорошо мы поиграли. А вот и мой подарок (*отдает корзинку с овощами воспитателю*). А мне пора уходить. До свидания! (*уходит*).

Воспитатель: Отгадайте загадку:

«Он приготовит вам обед, лучше в мире его нет» (*ответы детей*).

- Правильно, это повар.

«Повар, Петя Поварёшкин, доктор кухонных наук.

Самый лучший друг Картошкин и Морковкин лучший друг.

Знает тысячи секретов щей, борщей и винегретов.

Варит даже холодец! Ай да Петя – молодец!».

Воспитатель: А вам интересно узнать, что же нам принесла в подарок Осень. Давайте заглянем в корзину.

Проводится игра «Узнай по описанию».

Круглое, спелое, сочное, вкусное... (яблоко).

Продолговатая, оранжевая, хрустящая, сочная, сладкая... (морковь).

Круглый или овальный, твердый, горький... (лук).

Круглая, бордовая, твердая, сладкая... (свекла).

Воспитатель: Мы с вами знаем, что на зиму родители делают разные заготовки, не только овощей, но и ягод и фруктов.

Предлагаю поиграть: нужно в одну корзинку сложить овощи, а в другую – фрукты и ягоды. *Дети раскладывают карточки в корзинки.*

Воспитатель: Что готовят впрок из фруктов и ягод? (*ответы детей: варенье, джем, сок, мармелад*).

Воспитатель: предлагаю вам поиграть в игру «Назови одним словом». Слушайте внимательно.

- Варенье из слив... (сливовое).

- Варенье из малины... (малиновое)

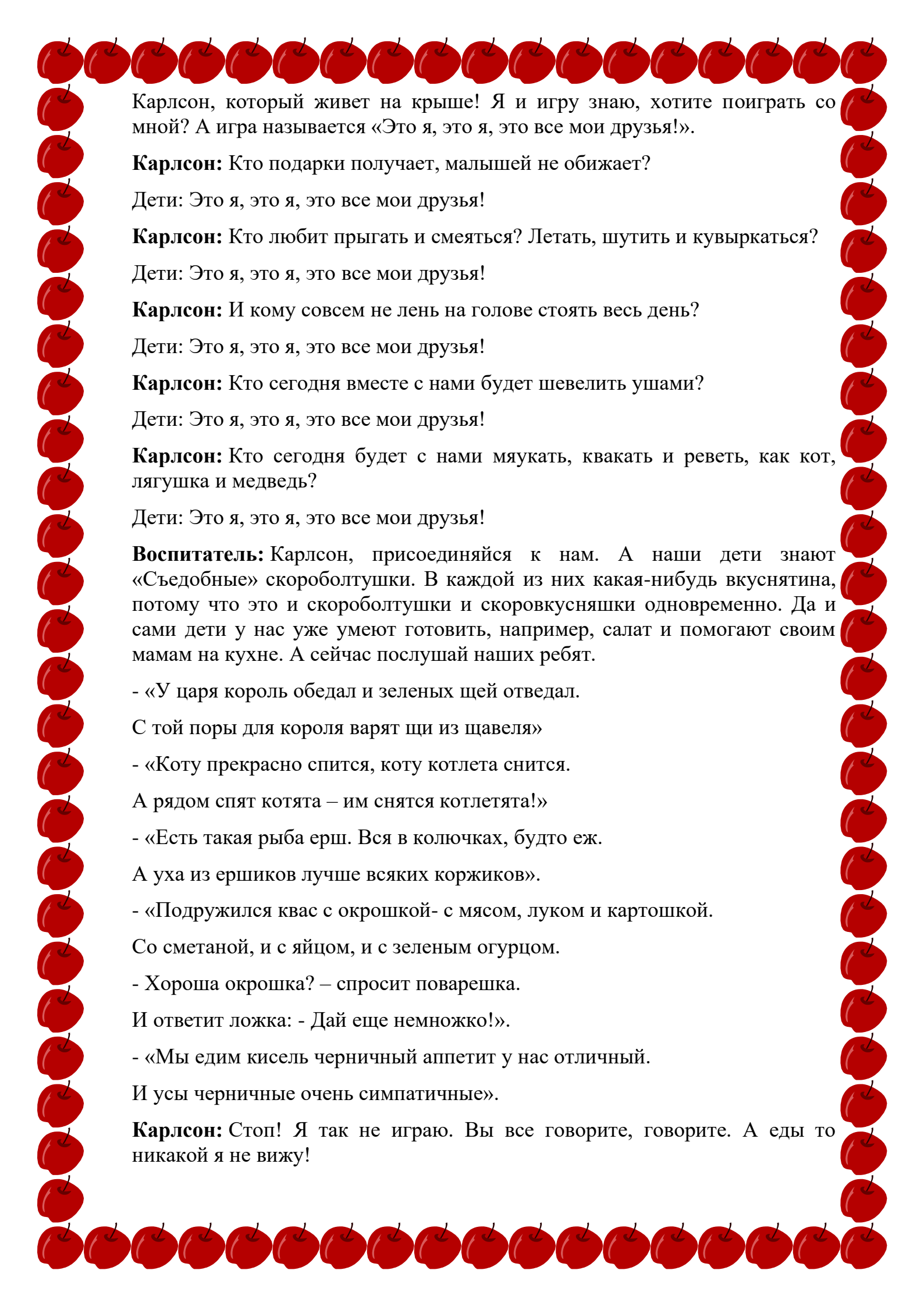
- Сок из вишен...(вишневый).

- Компот из яблок..., груш, слив... (яблочный, грушевый, сливовый).

- Джем из персиков, клубники, смородины... (персиковый, клубничный, смородиновый).

Звучит музыка и в зал «влетает» Карлсон.

Карлсон: Здравствуйте, мои друзья! А вот и я! У вас праздник сегодня, я об этом узнал и решил у вас погостить. Разрешите представиться – я упитанный мужчина в полном расцвете сил! Самый лучший в мире



Карлсон, который живет на крыше! Я и игру знаю, хотите поиграть со мной? А игра называется «Это я, это я, это все мои друзья!».

Карлсон: Кто подарки получает, малышей не обижает?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

Карлсон: Кто любит прыгать и смеяться? Летать, шутить и кувыркаться?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

Карлсон: И кому совсем не лень на голове стоять весь день?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

Карлсон: Кто сегодня вместе с нами будет шевелить ушами?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

Карлсон: Кто сегодня будет с нами мяукать, квакать и реветь, как кот, лягушка и медведь?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья!

Воспитатель: Карлсон, присоединяйся к нам. А наши дети знают «Съедобные» скороболтушки. В каждой из них какая-нибудь вкуснятина, потому что это и скороболтушки и скоровкусняшки одновременно. Да и сами дети у нас уже умеют готовить, например, салат и помогают своим мамам на кухне. А сейчас послушай наших ребят.

- «У царя король обедал и зеленых щей отведал.

С той поры для короля варят щи из щавеля»

- «Коту прекрасно спится, коту котлета снится.

А рядом спят котята – им снятся котлетята!»

- «Есть такая рыба ерш. Вся в колючках, будто еж.

А уха из ершиков лучше всяких коржиков».

- «Подружился квас с окрошкой- с мясом, луком и картошкой.

Со сметаной, и с яйцом, и с зеленым огурцом.


- Хороша окрошка? – спросит поварешка.

И ответит ложка: - Дай еще немножко!».

- «Мы едим кисель черничный аппетит у нас отличный.

И усы черничные очень симпатичные».

Карлсон: Стоп! Я так не играю. Вы все говорите, говорите. А еды то никакой я не вижу!



Воспитатель: Карлсон! Не торопись! Что мы сегодня будем готовить, дети угадают по первым буквам этих картинок. *Выставляются картинки, а под ними буквы.*

- Так какое это слово?

Дети: Винегрет!

Карлсон: Нет, нет! Я хочу варенье и мед! Или шоколада и мармелада! Как вы думаете, кто самый большой в мире сладстена?

Дети: Конечно ты, Карлсон!

Карлсон: Какой сладкий подарок получила Муха – цокотуха?

Дети: Мед.

Карлсон: Какими лакомствами угощала гостей Муха – цокотуха?

Дети: Крендельками и вареньем.

Карлсон: Кто написал такие стихи: «У Авоськи под подушкой лежит сладкая ватрушка».

Дети: Незнайка.

Карлсон: Кто в гостях съел столько сладостей, что застрял в дверях?

Дети: Винни – Пух.

Воспитатель: Карлсон, ты все о своем... Сегодня к нам в гости приходила осень. Она оставила в подарок корзинку с овощами. Из них мы и приготовим винегрет. А сейчас тебе дети расскажут об овощах, которые лежат в корзинке.

Дети читают стихотворение Ю. Тувима «Овощи».

Воспитатель: Ребята, скажите, а какой же овощ самый вкусный и нужный?

(ответы детей).

Карлсон: Да, много овощей принесла хозяйка с базара. А я предлагаю вам поиграть в звуки. *(прыгает на одной ножке).*

- Ор – ор – ор – засмеялся (помидор).

- Чок – чок – чок – пляшет вкусный ... (кабачок).

- Цы – цы – цы – маршируют... (огурцы).

- Ук – ук – ук – громко плачет горький... (лук).

- Овь – овь – овь – в грядке прячется... (морковь).

- Ох – ох – ох – в домике живет... (горох).

- А еще я знаю загадку: «На грядке зеленый, а в кадке соленый».



Ответы детей.

Карлсон: Да, вы ребята – молодцы, превращайтесь в огурцы.

Проводится физкультминутка «Огурцы».

День за днем мы растем под ветрами и дождем.

К солнцу тянемся, растем – в одиночку и вдвоем.

Солнышко нас нарядило, как солдатиков в мундиры.

Раз, два, три! Раз, два, три! Как шагаем мы смотри!

А созреем мы в низинке, и уложат нас в корзинки.

Сразу всех, кто вырос тут, с огорода унесут.

Воспитатель: А знаешь, Карлсон, есть ведь еще загадки и про другие овощи. Сейчас тебе их ребята загадают.

- Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи – меня там ищи (капуста).

- Неказиста, шишковата, а придет на стол она.

Скажут весело ребята: «Как рассыпчата! Вкусна!» (картошка).

- Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам не нужен хвост зеленый, нужен только красный нос (морковка).

- Круглая, бордово – красная – винегрет покрасила (свекла).

-Прежде чем его мы съели, мы наплакаться успели (лук).

Карлсон: А я думаю, что в винегрет можно положить как можно больше конфет, чтобы он был вкуснее.

Воспитатель: Ребята, прав Карлсон или ошибается? (*ответы детей*). Вот видишь, Карлсон, ты не прав. А еще ребята знают и частушки об овощах.

Карлсон: лучше о конфетах... Ну да ладно, послушаю.

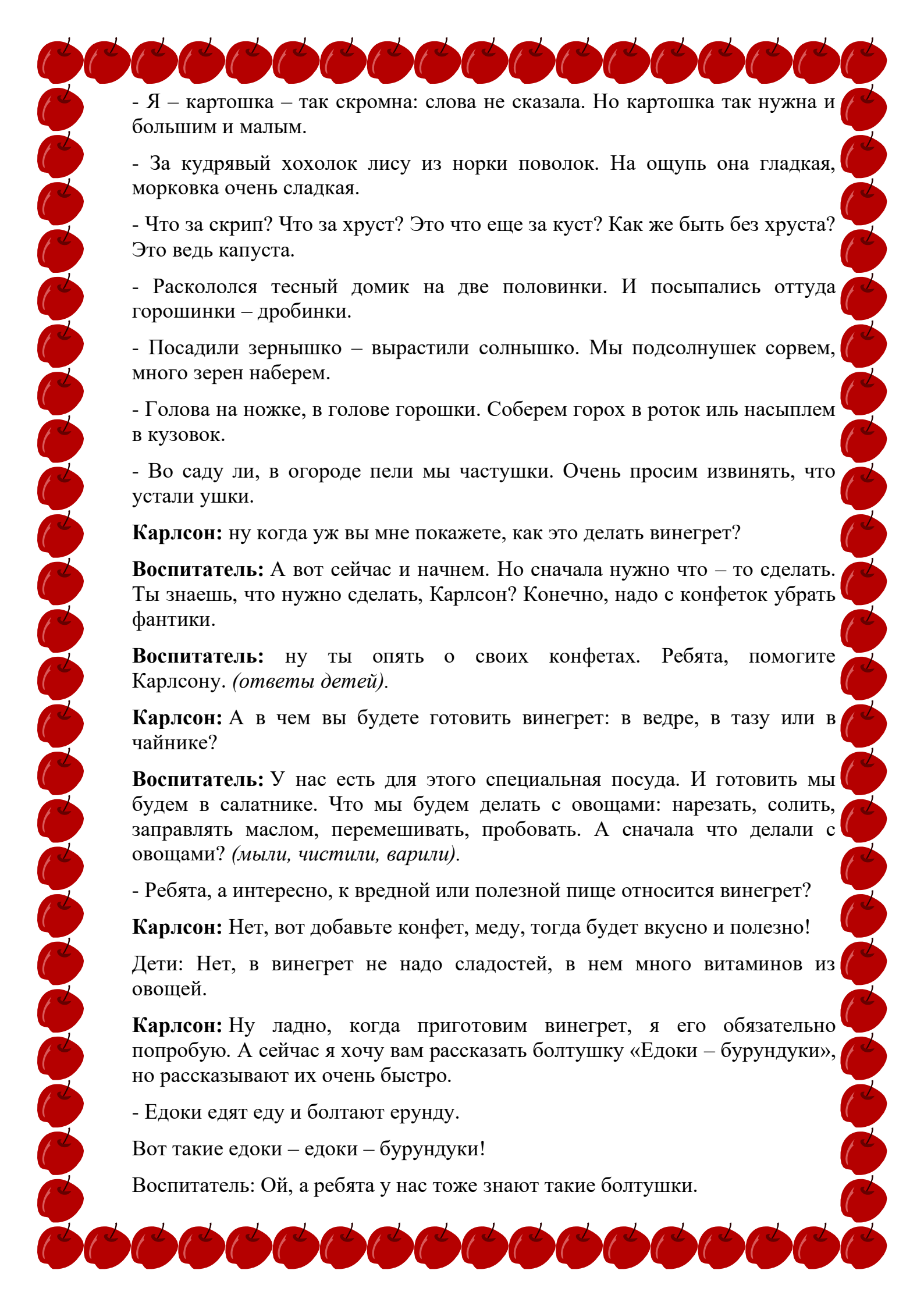
Дети:

- Во саду ли, в огороде были мы, ребятки. Вам споем сейчас частушки, что растут на грядке.

- Урожай у нас хорош, уродился густо. И морковка, и горох, зеленая капуста.

- Надо свеклу для борща, и для винегрета. Кушай сам и угощай – лучше свеклы нету.

- Я приправа в каждом блюде и всегда полезен людям. Угадали? Я ваш друг, я простой зеленый лук.



- Я – картошка – так скромна: слова не сказала. Но картошка так нужна и большим и малым.

- За кудрявый хохолок лису из норки поволок. На ощупь она гладкая, морковка очень сладкая.

- Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст? Как же быть без хруста? Это ведь капуста.

- Раскололся тесный домик на две половинки. И посыпались оттуда горошинки – дробинки.

- Посадили зернышко – вырастили солнышко. Мы подсолнушек сорвем, много зерен наберем.

- Голова на ножке, в голове горошки. Соберем горох в роток иль насыплем в кузовок.

- Во саду ли, в огороде пели мы частушки. Очень просим извинять, что устали ушки.

Карлсон: ну когда уж вы мне покажете, как это делать винегрет?

Воспитатель: А вот сейчас и начнем. Но сначала нужно что – то сделать. Ты знаешь, что нужно сделать, Карлсон? Конечно, надо с конфеток убрать фантики.

Воспитатель: ну ты опять о своих конфетах. Ребята, помогите Карлсону. *(ответы детей)*.

Карлсон: А в чем вы будете готовить винегрет: в ведре, в тазу или в чайнике?

Воспитатель: У нас есть для этого специальная посуда. И готовить мы будем в салатнике. Что мы будем делать с овощами: нарезать, солить, заправлять маслом, перемешивать, пробовать. А сначала что делали с овощами? *(мыли, чистили, варили)*.

- Ребята, а интересно, к вредной или полезной пище относится винегрет?

Карлсон: Нет, вот добавьте конфет, меду, тогда будет вкусно и полезно!

Дети: Нет, в винегрет не надо сладостей, в нем много витаминов из овощей.

Карлсон: Ну ладно, когда приготовим винегрет, я его обязательно попробую. А сейчас я хочу вам рассказать болтушку «Едоки – бурундуки», но рассказывают их очень быстро.

- Едоки едят еду и болтают ерунду.

Вот такие едоки – едоки – бурундуки!

Воспитатель: Ой, а ребята у нас тоже знают такие болтушки.

- Дуня дыню проглотила и другую смолотила.

И сидит на лавке, требует добавки.

- Была печенка жареной, была девчонка жадиной.

Жевала и жевала, жевала и жевала.

Жевала и жевала – делиться не желала.

- Если с дерева упала макаронина, значит эта макаронина воронина.

Проворонила ворона макаронину, съела галка макаронину воронину.

- Школьник Шура Шумаков слопал десять шашлыков.

К десяти прибавил шесть – и теперь не встать, ни сесть.

Карлсон: ух ты, молодцы! Хорошо рассказываете болтушки.

Воспитатель: Ну что, винегрет наш готов, пойдемте пробовать. Трудились мы с вами дружно и все у нас получилось.

Дидактическая игра "Продуктовый магазин".

Цель игры: упражнять детей в классификации предметов по признаку; закреплять в речи обобщающие понятия: мясные продукты, молочные продукты, хлебные продукты, овощи, фрукты. Игра развивает логическое мышление, память, внимание. Ход игры: в игре участвует от 1 до 6 человек. У детей по одной большой карточке - витрина магазина. Карточки с изображением продуктов раздает водящий. Дети раскладывают карточки с изображениями продуктов в соответствующий отдел магазина, объясняя свой выбор: "Сыр сделан из молока, значит я положу его в молочный отдел".



«КОРОВА» (подвижная игра)



Конспект игры- драматизация по сказке «Волк и семеро козлят»

Интеграция образовательных областей: познание, безопасность, чтение художественной литературы, коммуникация (театрализация), социализация, музыка.

Цель:

Формирование театрально – игровых умений, знаний о безопасности.

Задачи:

1. Учить детей разыгрывать несложное представление по знакомому литературному произведению, соотносить игровое действие и эмоциональную выразительность движения со словами.
2. Развивать понимание речи окружающих, умение вслушиваться в речь и пользоваться в общении ситуативной речью, как по побуждению воспитателя, так и по собственной инициативе.
3. Способствовать развитию диалогической речи. Развивать интонационную выразительность.
4. Воспитывать чувственно-эмоциональную отзывчивость, нравственные качества: быть внимательным и доброжелательным, не покидать своего места во время спектакля, реагировать на происходящее на сцене, благодарить артистов.
5. Прививать навыки и знания о безопасном поведении дома и на улице среди незнакомых людей.

Материалы и оборудование: текст и фонограмма русской народной сказки «Волк и семеро козлят», иллюстрация к сказке на интерактивной доске, шапочки: волка, козы, козлят, петушка; мягкие блоки, сема-план дома волка, домик для козлят и скамеечка, дерево, большой мешок (материал), передничек, иллюстрированные картинки по теме «Безопасность: незнакомый человек».

Ход:

Внести корзину с овощами и молочком.

Воспитатель: Ребята! По тропинке я шла и корзинку нашла. Как вы думаете, чья она? Но для этого отгадайте мою загадку:

Это кто ж такая рогатая?

Да ещё и бородатая?

И бормочет: ме-е-е,

Не мешайте мне-е-е!

Дети: Это коза! Значит, корзинка козы.

Воспитатель: Вы помните сказку про козу? (Подвести детей к фланелеграфу с изображениями сказки «Волк и семеро козлят».) Где жила коза с козлятами?

Дети: Жила коза с козлятами в домике, в лесу.

Воспитатель: Сколько было у нее козлят?

Дети: Было у нее семь козлят.

Воспитатель: За чем ходила коза в лес?

Дети: Ходила в лес есть травку шелковую, пить воду студеную.

Воспитатель: Какую песенку пела коза?

Дети: Козлятушки, ребятушки!

Отопритесь, отворитесь!

Ваша мама пришла - молока принесла;

Бежит молоко по вымечку,

Из вымечка по копытечку,

Из копытечка во сыру землю!

Воспитатель: Каким голосом пела коза?

Дети: Коза пела тоненьким голосом.

Воспитатель: Давайте споем тоненьким голосом. (*Пропеть песенку козы хором и индивидуально*)

Как пел волк?

Дети: Он пел толстым голосом.

Воспитатель: Давайте споем толстым голосом. (*Пропеть песенку козы хором и индивидуально*)

Что козлята ответили волку?

Дети: Слышим, слышим - не матушкин это голосок!

Наша матушка поет тоненьким голоском и не так причитает.

Воспитатель: Кто помог волку сковать тоненький голосок?

Дети: Тоненький голосок сковал кузнец.

Воспитатель: Покажите, как сковал кузнец: постучал молоточком: тук-тук-тук и привязал к горлышку. (*Дети имитируют звукоподражание и движения.*)

Ребята, давайте попробуем проиграть сказку «Волк и семеро козлят».

Мама-коза с козлятками будет жить в домике, и у волка будет свой дом.

Только дом для волка нужно построить. Я вам дам план дома, а вы постройте его. (*Воспитатель показывает на мольберте схему дома и обговаривает все детали, из которых он будет строиться.*)

Дом построен, и всё готово к началу сказки. И теперь под музыку мы превратимся с вами в героев сказки. (*Воспитатель под музыку одевает всем ребятам шапки-маски и дети рассаживаются по местам.*)

Ведущий: Как у речки на опушке

Жила козочка в избушке.

И красива и мила.

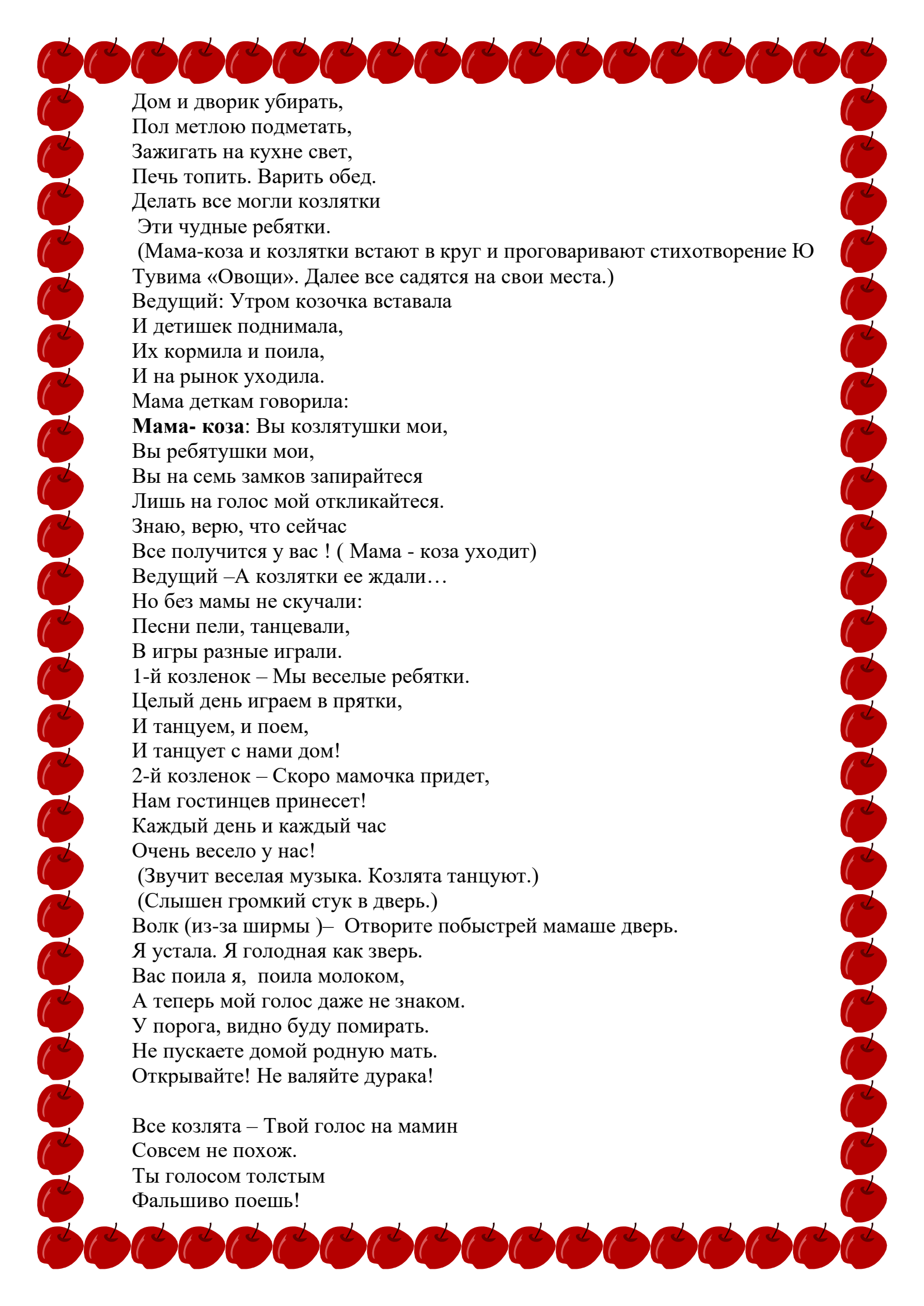
Мамой козочка была. (*Мама-коза проходит по залу и подходит к козляткам, гладит их по голове*)

У нее росли ребятки –

Очень милые козлятки.

Мама деточек любила

И хозяйничать учила:



Дом и дворик убирать,
Пол метлою подметать,
Зажигать на кухне свет,
Печь топить. Варить обед.
Делать все могли козлятки
Эти чудные ребятки.

(Мама-коза и козлятки встают в круг и проговаривают стихотворение Ю
Тувима «Овощи». Далее все садятся на свои места.)

Ведущий: Утром козочка вставала
И детишек поднимала,
Их кормила и поила,
И на рынок уходила.

Мама деткам говорила:

Мама- коза: Вы козлятушки мои,
Вы ребятушки мои,
Вы на семь замков запирайтесь
Лишь на голос мой откликайтесь.

Знаю, верю, что сейчас
Все получится у вас ! (Мама - коза уходит)

Ведущий –А козлятки ее ждали...

Но без мамы не скучали:

Песни пели, танцевали,
В игры разные играли.

1-й козленок – Мы веселые ребятки.

Целый день играем в прятки,

И танцуем, и поем,

И танцует с нами дом!

2-й козленок – Скоро мамочка придет,

Нам гостинцев принесет!

Каждый день и каждый час

Очень весело у нас!

(Звучит веселая музыка. Козлята танцуют.)

(Слышен громкий стук в дверь.)

Волк (из-за ширмы)– Отворите побыстрее мамаше дверь.

Я устала. Я голодная как зверь.

Вас поила я, поила молоком,

А теперь мой голос даже не знаком.

У порога, видно буду помирать.

Не пускаете домой родную мать.

Открывайте! Не валяйте дурака!

Все козлята – Твой голос на мамин

Совсем не похож.

Ты голосом толстым

Фальшиво поешь!



Ведущий: Пришлось Волку пойти к кузнецу.

Ведущий: Жил Петух – вокала мастер.

И творил он чудеса.

Мог зверям дарить на счастье

Он любые голоса.

(Домик Петуха. Петушок сидит играет на муз инструменте.)

Волк: Вот и Петя – петушок

Он то мне и поможет....

Помоги мне, Петя

Научится петь.

Наступил мне в детстве

На ухо медведь!

Ведущий: Педагог позанимался

С Волком ровно полчаса.

С воем Серый распрощался

И запел ну прямо, как Коза! (петух дает Волку попить яйцо...)

Волк: Вы, козлятушки, мои,

Вы ребятушки мои,

Открывайте маме дверь

Я голодная, как зверь!

Ведущий: Лишь пропел волк эту фразу,

Волка в дом пустили сразу!

Волк уходит. Слышен шум, гам, крики.

Петух: Что ты сделал, волк – злодей?!

У козы украл детей!

Вот она домой вернется,

Тяжело тебе придется!

Будешь ты бесстыжий знать,

Как детишек воровать!

Выходит Волк, за ним выходят все козлята.

Ведущий: Волк ужасно испугался,

Покраснел и растерялся:

Волк: Не хотел я их обидеть,

Я хотел их чаще видеть,

Не хотел я их пугать.

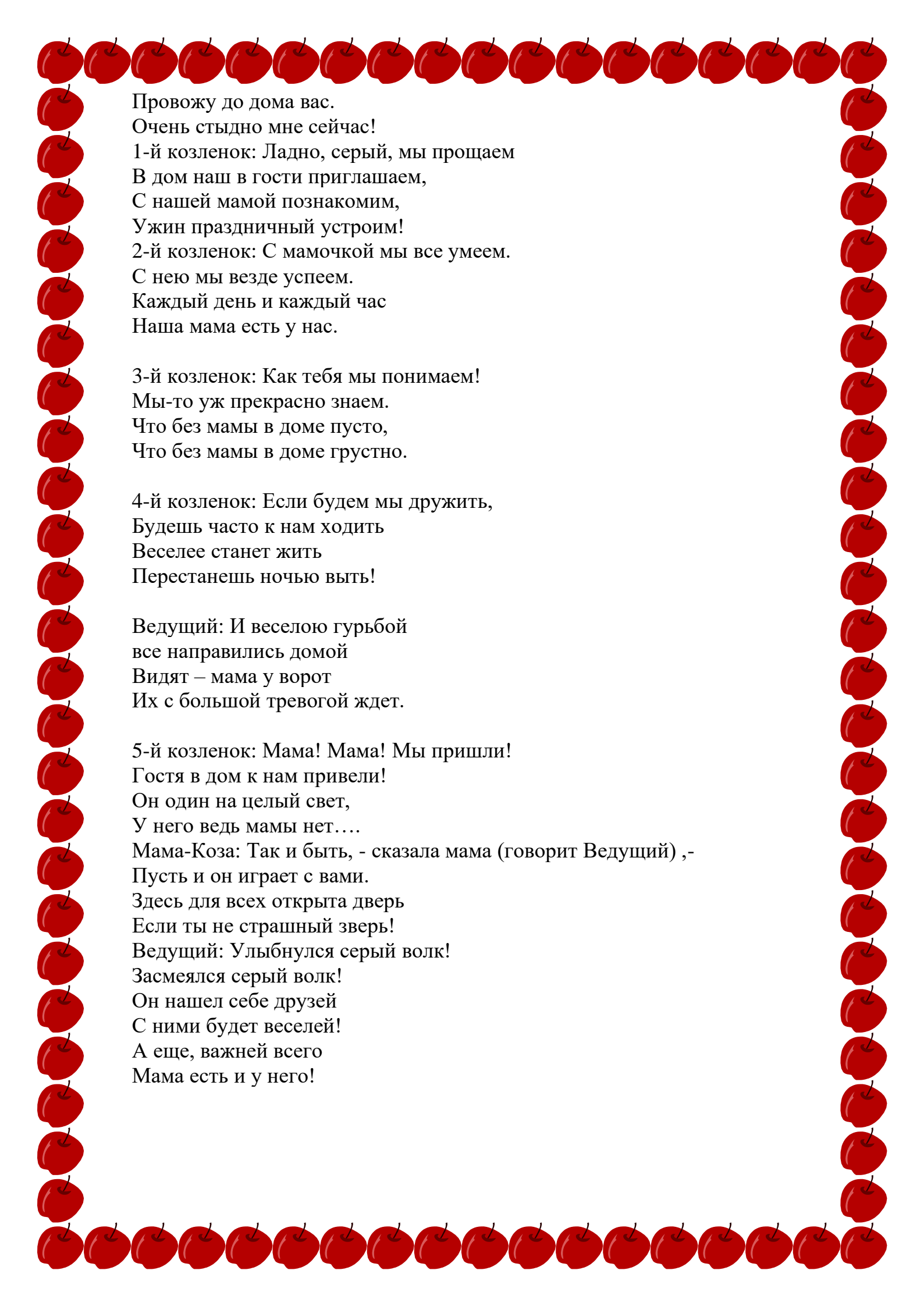
Мне бы с ними поиграть...

Ведь в моем пустом дому

Очень скучно одному.

Вы, козлятушки, простите!

Вы домой к себе идите.



Провожу до дома вас.
Очень стыдно мне сейчас!
1-й козленок: Ладно, серый, мы прощаем
В дом наш в гости приглашаем,
С нашей мамой познакомим,
Ужин праздничный устроим!
2-й козленок: С мамочкой мы все умеем.
С нею мы везде успеем.
Каждый день и каждый час
Наша мама есть у нас.

3-й козленок: Как тебя мы понимаем!
Мы-то уж прекрасно знаем.
Что без мамы в доме пусто,
Что без мамы в доме грустно.

4-й козленок: Если будем мы дружить,
Будешь часто к нам ходить
Веселее станет жить
Перестанешь ночью выть!

Ведущий: И веселою гурьбой
все направились домой
Видят – мама у ворот
Их с большой тревогой ждет.

5-й козленок: Мама! Мама! Мы пришли!
Гостя в дом к нам привели!
Он один на целый свет,
У него ведь мамы нет....

Мама-Коза: Так и быть, - сказала мама (говорит Ведущий) ,-
Пусть и он играет с вами.

Здесь для всех открыта дверь
Если ты не страшный зверь!

Ведущий: Улыбнулся серый волк!

Засмеялся серый волк!

Он нашел себе друзей

С ними будет веселей!

А еще, важней всего

Мама есть и у него!

Игра-открытие « Каша — еда наша»

Ход:

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, что чаще всего вы кушаете на завтрак?

Дети: Кашу.

Воспитатель: Правильно, кашу. Сегодня мы поговорим о каше. Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

Дети: Значит слабый.

Воспитатель: Да, вы правы, так говорят о слабых, хилых людях, которые не едят каш. С утра у людей много работы и разной заботы. Вы тоже вот сейчас пришли в садик, занимаетесь, потом пойдёте гулять, играть. Многие из вас любят бегать. На всё это нужно много сил и энергии, а в каше очень много витаминов и полезных веществ.

Кашу на Руси стали есть очень давно. Это блюдо считается Русской едой. Русский народ сложил много пословиц и поговорок про кашу. Мы с вами знакомимся с ними. Вспомните их.

Дети:

1. Русская каша — матушка наша;
2. Кашу маслом не испортишь;
3. Что за обед, коли каши нет;
4. Щи да каша — пища наша
5. Хороша кашка, да мала чашка;
6. Каша — кормилица наша;
7. В родном доме и каша гуще;
8. Без каши семью не накормишь.

Воспитатель: Молодцы! Пословицы вы знаете. А вы знаете, что каша это кушанье из крупы, сваренное на воде или молоке. А из какой крупы можно сварить кашу?

Дети: Рис, гречка, пшено, манка, овсянка.

Воспитатель: Сейчас я буду показывать вам крупу, а вы попробуйте назвать её и кашу, которую из неё варят. Показываю крупу:

Дети: Гречка — каша гречневая.

Манка — каша манная.

Рис — каша рисовая.

Пшено — каша пшённая.

Геркулес — каша геркулесовая.

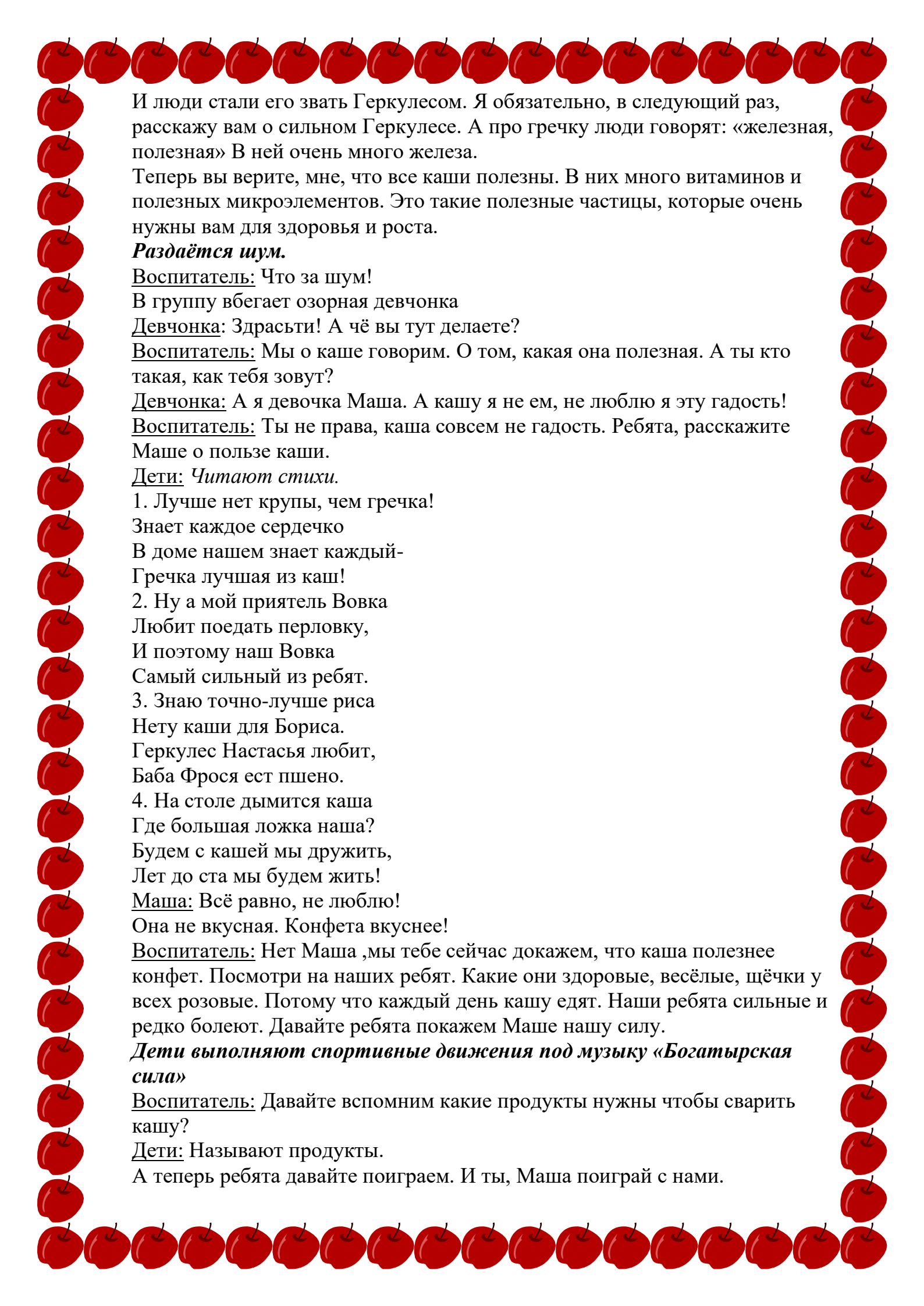
А если перловка — каша перловая.

Воспитатель: Как вы думаете, какая каша самая полезная?

Дети: Все каши полезны.

Воспитатель: Каждая каша полезна по- своему.

Есть такая легенда. Один мальчик из Греции с детства очень любил геркулесовую кашу. Когда он вырос, он стал очень сильным и могучим.



И люди стали его звать Геркулесом. Я обязательно, в следующий раз, расскажу вам о сильном Геркулесе. А про гречку люди говорят: «железная, полезная» В ней очень много железа.

Теперь вы верите, мне, что все каши полезны. В них много витаминов и полезных микроэлементов. Это такие полезные частицы, которые очень нужны вам для здоровья и роста.

Раздаётся шум.

Воспитатель: Что за шум!

В группу вбегает озорная девчонка

Девчонка: Здравсти! А чё вы тут делаете?

Воспитатель: Мы о каше говорим. О том, какая она полезная. А ты кто такая, как тебя зовут?

Девчонка: А я девочка Маша. А кашу я не ем, не люблю я эту гадость!

Воспитатель: Ты не права, каша совсем не гадость. Ребята, расскажите Маше о пользе каши.

Дети: *Читают стихи.*

1. Лучше нет крупы, чем гречка!

Знает каждое сердечко

В доме нашем знает каждый-

Гречка лучшая из каш!

2. Ну а мой приятель Вовка

Любит поедать перловку,

И поэтому наш Вовка

Самый сильный из ребят.

3. Знаю точно-лучше риса

Нету каши для Бориса.

Геркулес Настасья любит,

Баба Фрося ест пшено.

4. На столе дымится каша

Где большая ложка наша?

Будем с кашей мы дружить,

Лет до ста мы будем жить!

Маша: Всё равно, не люблю!

Она не вкусная. Конфета вкуснее!

Воспитатель: Нет Маша ,мы тебе сейчас докажем, что каша полезнее конфет. Посмотри на наших ребят. Какие они здоровые, весёлые, щёчки у всех розовые. Потому что каждый день кашу едят. Наши ребята сильные и редко болеют. Давайте ребята покажем Маше нашу силу.

Дети выполняют спортивные движения под музыку «Богатырская сила»

Воспитатель: Давайте вспомним какие продукты нужны чтобы сварить кашу?

Дети: Называют продукты.

А теперь ребята давайте поиграем. И ты, Маша поиграй с нами.

Вставьте все в круг. Это горшок . Молоком будет Саша, солью — Настя, сахаром — Дима, крупой — Юля .

Как только услышите название своего продукта — выходите в центр круга. Да смотрите не зевайте, а то каша у нас невкусная получится, если чего-то не добавим в нее.

Дети ходят по кругу взявшись за руки , воспитатель говорит слова :

Раз, два, три, кашу нам горшок вари!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Наливаем молоко...

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Сыплем соль...

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Сыплем сахар...

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Насыпаем крупу...

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Все продукты поместили, каша варится «пых-пых!»

Для друзей и для родных.

А теперь все друг за другом размешаем кашу кругом!

И попробуем-ка нашу вместе сваренную кашу!

Ее вместе поедим, всех, всех кашей угостим.

Ведь варилась-то «пых-пых!» для друзей и для родных.

Воспитатель : Молодцы, детишки, девчонки и мальчишки показали, как надо кашу варить.

Маша: Мне понравилось у вас. Можно я ещё с вами побуду?

Воспитатель: Конечно оставайся.

Маша: Хотя я кашу и не люблю, но игру про неё тоже знаю. Хотите научу?

Проводится пальчиковая игра «Машина каша»

Воспитатель: А знаете ли вы как кашу сделать еще вкуснее?

Дети: Предлагают варианты:

Добавить масло, варенье, изюм, орехи, ягоды и т.д.

Воспитатель: Я предлагаю вам стать поварами. Да не просто поварами, а художниками своего дела. У меня для вас есть самые настоящие поварские колпаки, надевайте! Вам нужно будет свою уже заранее подготовленную тарелочку намазать клеем и обсыпать крупой. Потом можно украсить эту кашу различными добавками. Что можно добавить в кашу? (дети перечисляют добавки)

Для пшенной каши крупа нужна какого цвета? (желтая)

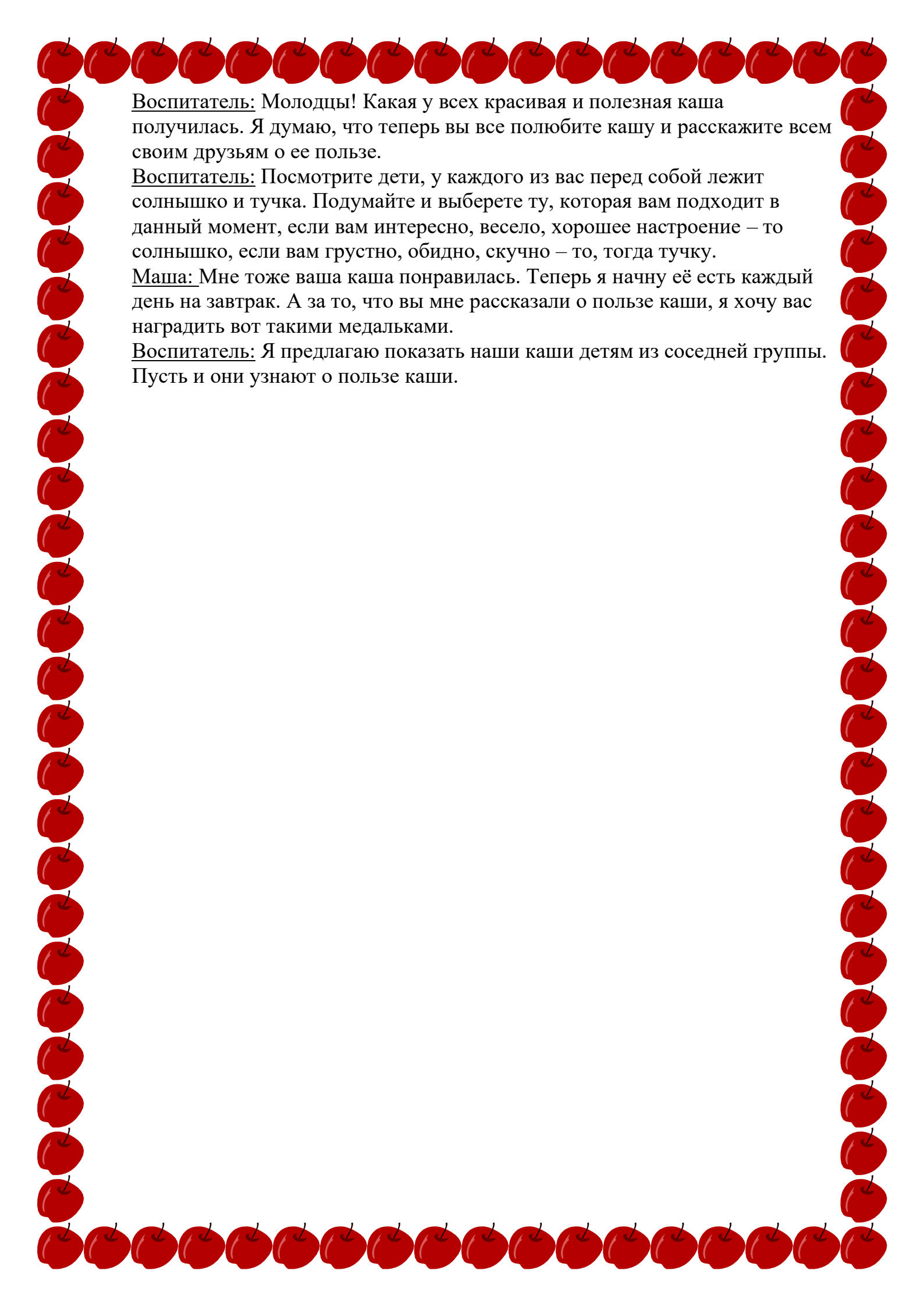
Для рисовой? (белая)

Для гречневой? (коричневую)

Для манной? (белая)

Проводится аппликация: «Каша с различными добавками»

Дети работают, звучит тихая музыка. « Маша» ходит подхваливает детей, помогает им. По окончании работы дети рассказывают о своей каше, о том из чего она и чем украшена.



Воспитатель: Молодцы! Какая у всех красивая и полезная каша получилась. Я думаю, что теперь вы все полюбите кашу и расскажите всем своим друзьям о ее пользе.

Воспитатель: Посмотрите дети, у каждого из вас перед собой лежит солнышко и тучка. Подумайте и выберете ту, которая вам подходит в данный момент, если вам интересно, весело, хорошее настроение – то солнышко, если вам грустно, обидно, скучно – то, тогда тучку.

Маша: Мне тоже ваша каша понравилась. Теперь я начну её есть каждый день на завтрак. А за то, что вы мне рассказали о пользе каши, я хочу вас наградить вот такими медальками.

Воспитатель: Я предлагаю показать наши каши детям из соседней группы. Пусть и они узнают о пользе каши.

Инсценировка русской народной сказки: «Три медведя»

Действующие лица: Ведущая - взрослый; Машенька, Михаил Потапович, Настасья Петровна, Мишутка - дети.

(из домика выходит Маша, поливает грядки и поет песенку)

Песня Маши: Встану рано поутру и в лесок пойду я,

Там нарву букет цветов, с ним я потанцую!

В лес зеленый побегу - ягод наберу я,

Их в корзинку положу, с ними потанцую!

Ведущая: Малину Маша собирала, заблудилась...

Глядь она по сторонам, только елки тут и там.

(Маша садится на пенек)

Маша: Я одна в лесной глуши, тихо, тихо, ни души. Вот и вечер настает, кто дорогу мне найдёт (Плачет). Пойду сама искать дорогу. (Маша идёт, осматривается, видит избушку. Маша стучит в дверь)

Маша: Кто здесь в домике живет? Кто мне двери отопрет?

(Входит на столе стоит свеча)

Ведущая: Дверь открыта, горит свет, только вот хозяев нет. Маша в домике одна, Маша очень голодна.

На столе стоят три чаши.

МАША: (Маша села на большой стул) Неудобно... (Ест из большой чаши)

Невкусно. (Села на стул поменьше) Неудобно...(Ест из чаши поменьше)

Невкусно...(Села на маленький стульчик) Удобненько... (Попробовала из маленькой мисочки) Вкуснятина... (И всё съела. Стала качаться на стульчике. Стульчик ломается, Маша падает на пол)

Что- что я устала. (Маша встает и идет к кроватям.)

(На большую кровать легла) Неудобно.... (Маша переходит к другой кровати) Неудобно... (Легла в маленькую кровать, крепко в маленькой уснула.

Входят три медведя. Звучит мелодия «Медведь».

Михаил Потапович: (подходит к миске и заглядывает в нее). Кто хлебал из моей чашки и все выхлебал? Кто сидел на моём стуле и сдвинул его с места?

Настасья Петровна: Кто хлебал из моей чашки? Кто сидел на моём стуле и сдвинул его с места?

Мишутка: Кто хлебал из моей чашки и всё выхлебал? Кто сидел на моём стуле и сломал его?

(подходят к кроватям)

Михаил Потапович: Кто лежал в моей постели и помял ее?

Настасья Петровна: Кто лежал в моей постели и помял ее?

Мишутка: (испуганно) Посмотрите, неужели кто-то спит в моей постели?

(Маша просыпается и прячет я за печь)

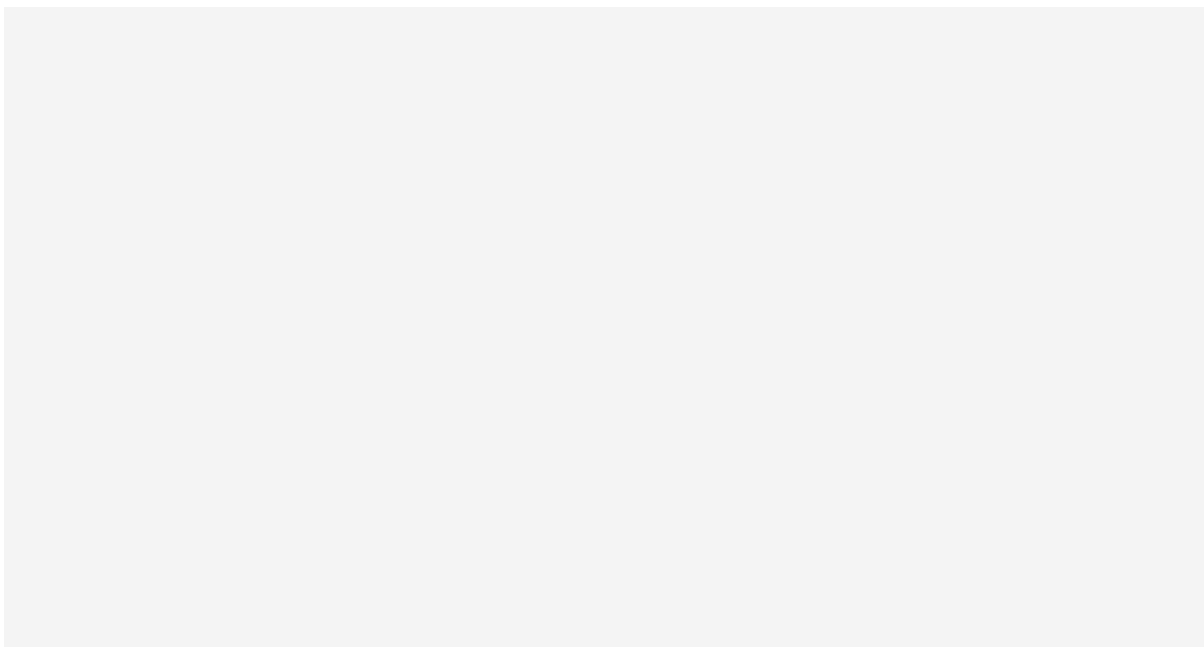
Маша: Ой, как страшно! Ой-ой-ой!

Михаил Потапович: (подходит к ней) Ты не бойся, я не злой!

Настасья Петровна: (угощает медом). Вот попробуй мед лесной, он душистый и густой.

Мишутка: Хочешь, будем мы дружить? Будешь в гости приходить. Будем вместе кашу есть, будем вместе песни петь, позовем лесных зверей, вместе будет веселей!

Ведущая: Медведи рады, Маша рада, веселись, лесной народ! Спеть, сплясать всем вместе надо, собирайся в хоровод! (все звери пляшут «Ах ты, береза!»)



Консультация для родителей:

«Питания дошкольников в зимний период»

1. Особенности зимнего питания.

Наш зимний рацион всегда отличается от летнего. Как правильно его организовать? При смене сезонов человеческий организм, в том числе и малыша, полностью перестраивает свою работу. Зима — не является исключением и, чтобы эта «перестройка» прошла хорошо, главное при составлении меню ребенка — учесть две особо важных особенности холодного времени года.

Во-первых, сегодня наши малыши особенно склонны к простудным и иным заболеваниям. Иногда ребенок, чуть ли не всю зиму то кашляет, то шмыгает носом. В этом вина пониженного иммунитета: сказывается дефицит солнечного света и уменьшение в рационе ребенка витаминов (по сравнению с летне-осенними месяцами).

Во-вторых, чтобы согреться в холодное время, необходима энергия, которую мы получаем в основном из белковых продуктов. Каким же тогда сделать питание малыша зимой и как правильно скомпоновать для него зимнее меню?

2. Правила зимнего питания.

В таких случаях диетологи советуют соблюдать следующие рекомендации:

- ◆ следите, чтобы в рационе ребенка обязательно находились сырые овощи и фрукты, в том числе и в виде салатиков;
- ◆ соблюдайте правила кулинарной обработки овощей и условия их хранения, это позволит из „даров природы" извлечь полезные вещества по максимуму;
- ◆ добавляйте в меню малыша соки (персик, яблоко, лимон и прочие), морсы из клюквы, брусники, компоты (в том числе из сухофруктов), а также чай с лимоном, малиной;
- ◆ позаботьтесь о том, чтобы в меню было достаточно калия. Больше всего его в морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле, овсяной крупе, зеленом горошке, свекле, черной смородине. Богаты калием и говядина, треска, хек, скумбрия, филе кальмаров;
- ◆ обратите внимание на продукты в которых содержится много кальция и магния (молоко, сыр, орехи, крупы, цветная капуста и другие);
- ◆ варите карапузу вегетарианские овощные супы, в которые мы рекомендуем добавлять зелень (укроп, петрушку);
- ◆ наполните рацион малыша „энергетическими блюдами" из мяса и рыбы, а также другой белковой пищей;
- ◆ остерегайтесь давать холодные продукты малышу (мороженое, напитки и т. д.). А теперь поговорим об этом поподробнее...

3. Основные источники поступления витаминов в организм.

Лето из пакета Зима — время суровое, бедное на витамины. Каковы сейчас основные источники их поступления в организм? Овощи и фрукты. Они совершенно необходимы в ежедневном рационе ребенка, особенно свежие. Поэтому овощи и плоды, не требующие обязательной тепловой обработки, старайтесь давать малышу сырыми в виде салатов или натертые на терке. Ниже приведем основные „зимние“ овощи и фрукты:

- ◆ яблоки - они богаты витаминами, микроэлементами и многими другими полезными веществами. В день кроха должен съесть по 2-3 яблока. Их можно давать как целиком, так и натертые на самой крупной терке;

- ◆ лимоны, мандарины, грейпфруты, апельсины, бананы, топинамбур;

- ◆ клюква, брусника;

- ◆ морковь, свекла, консервированный зеленый горошек и большинство всех тех овощей и фруктов, которые можно купить зимой. Из них можно делать салаты. Хорошо добавлять в них яблоки, а вот популярную у взрослых редьку для детей до трех лет использовать нежелательно;

- ◆ свежая и квашеная капуста (цветная, белокочанная, брокколи).

- ◆ сушеная зелень;

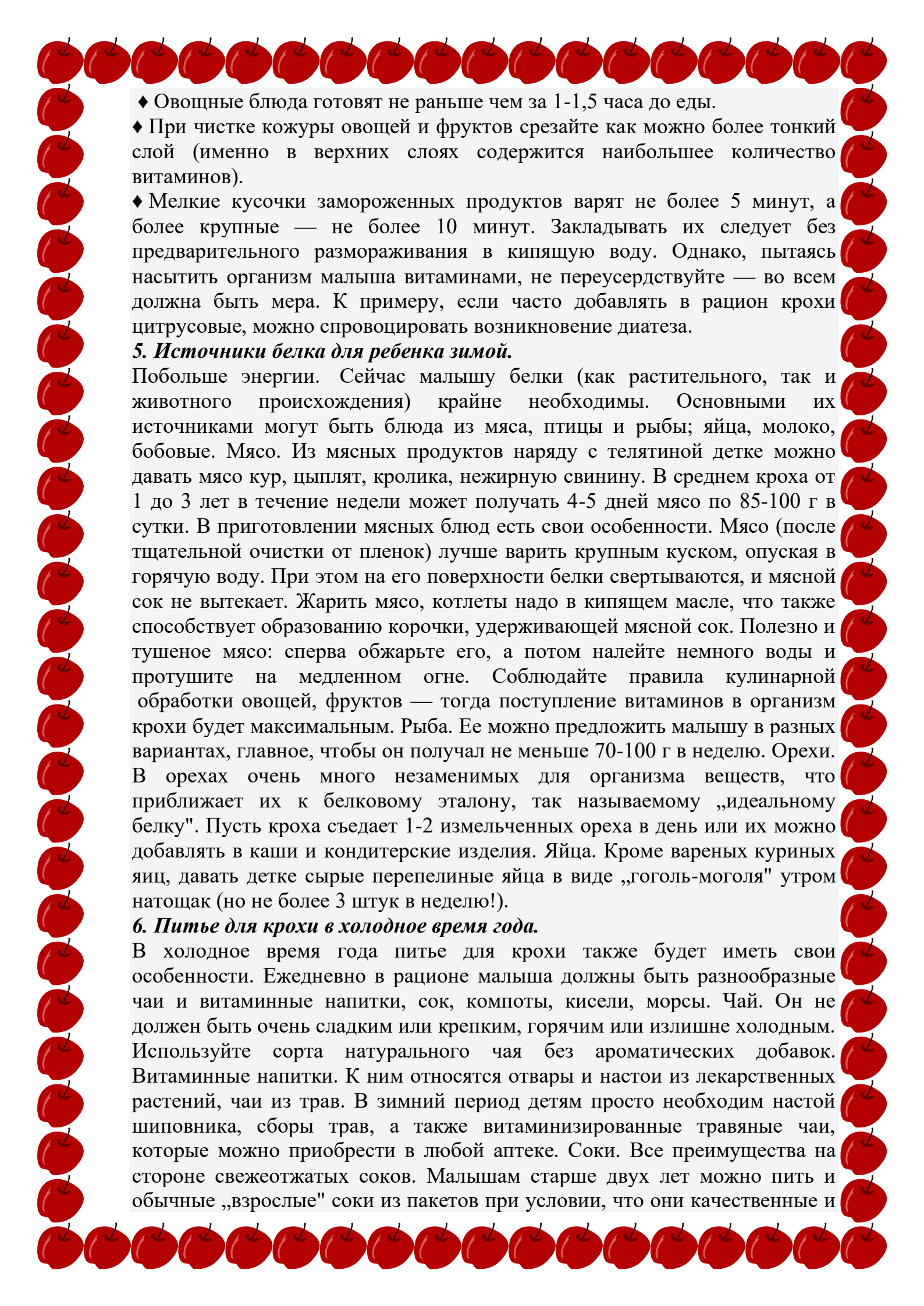
Сухофрукты. В зимне-весенний сезон — это идеальный источник витаминов и микроэлементов. Варите из них компоты, а вымоченные чернослив, курагу, изюм добавляйте в каши, творог.

4. Основные продукты питания зимой.

Консервированное детское питание. Зимой оно также становится одним из главных источников витаминов и микроэлементов. Дело в том, что, например, яблоко через 180 дней после того как было сорвано с дерева, теряет практически сто процентов всех своих полезных веществ. При консервировании же их потери намного меньше. Только не забывайте, что детское питание должно быть предназначено малышам от 1 года до 3 лет.

Замороженные продукты. Зимой они просто спасение. Ведь витамины, другие полезные вещества в фруктах и овощах хорошо сохраняются при заморозке. Кроме того, свежемороженая продукция легко и быстро готовится — в 2-3 раза быстрее обычной. Зимой стоит вспомнить о протертых с сахаром ягодах, вареньях- пятиминутках. В таких заготовках витамин С почти не разрушается, в отличие от варенья и джемов. Малышам особенно полезны черная и красная смородина, малина. Но и этого недостаточно! Чтобы поступление в организм крохи витаминов и микроэлементов было максимальным, необходимо соблюдать правила кулинарной обработки овощей и фруктов, а также условия их хранения.

- ◆ Следите за тем, чтобы квашеная капуста все время была покрыта рассолом, иначе содержание витамина в ней быстро уменьшается. Кстати, и отжимая, и промывая квашеную капусту, вы значительно снижаете ее „витаминовую ценность“.
- ◆ Для винегретов и салатов овощи лучше варить в кожуре в небольшом количестве воды или на пару. Тушатся они также в маленьком количестве воды. Потери микроэлементов (кальция, калия, натрия и т. д.) уменьшатся, если вы немного подсолите воду.

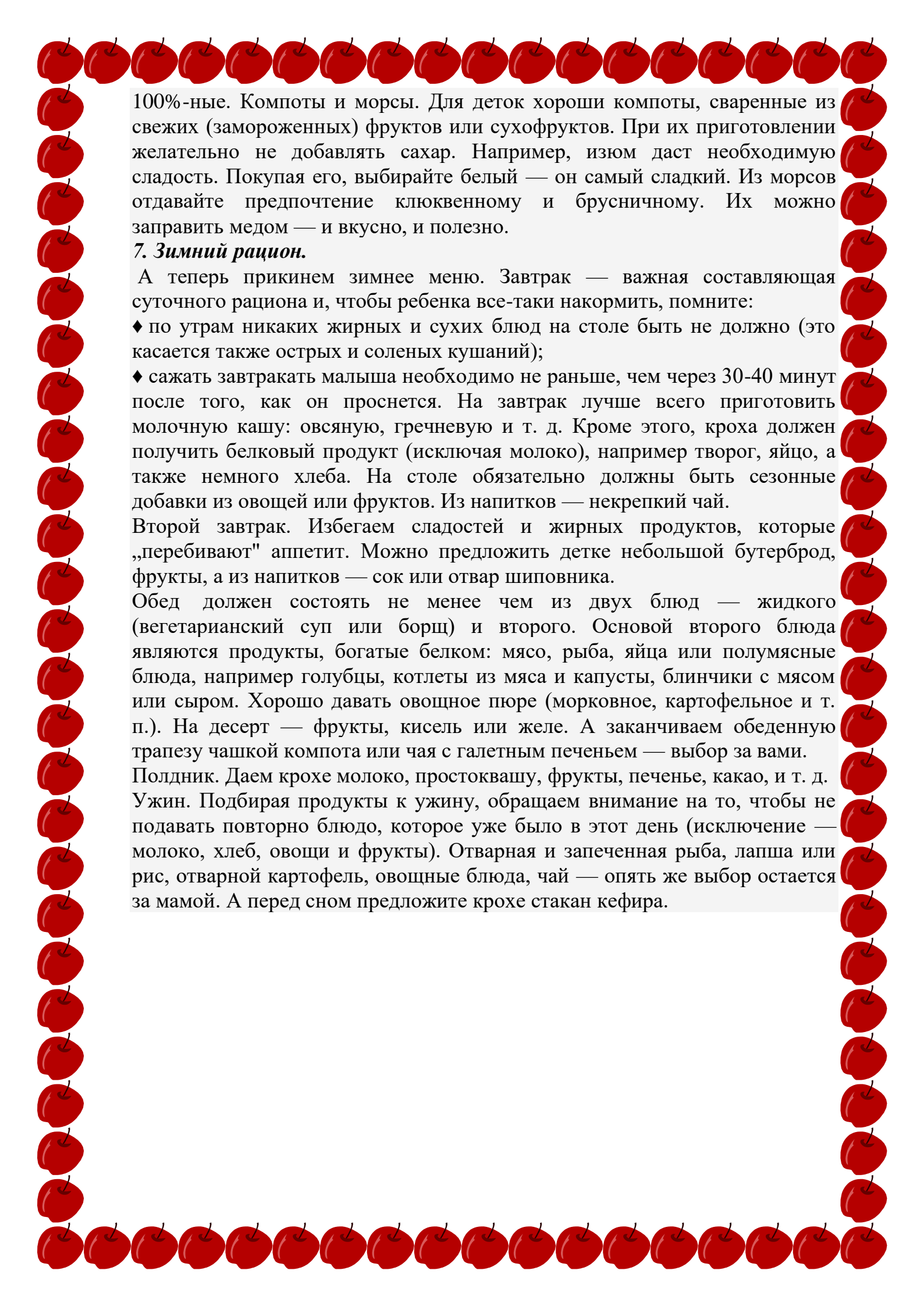
- 
- ◆ Овощные блюда готовят не раньше чем за 1-1,5 часа до еды.
 - ◆ При чистке кожуры овощей и фруктов срезайте как можно более тонкий слой (именно в верхних слоях содержится наибольшее количество витаминов).
 - ◆ Мелкие кусочки замороженных продуктов варят не более 5 минут, а более крупные — не более 10 минут. Закладывать их следует без предварительного размораживания в кипящую воду. Однако, пытаясь насытить организм малыша витаминами, не переусердствуйте — во всем должна быть мера. К примеру, если часто добавлять в рацион крохи цитрусовые, можно спровоцировать возникновение диатеза.

5. Источники белка для ребенка зимой.

Побольше энергии. Сейчас малышу белки (как растительного, так и животного происхождения) крайне необходимы. Основными их источниками могут быть блюда из мяса, птицы и рыбы; яйца, молоко, бобовые. Мясо. Из мясных продуктов наряду с телятиной детке можно давать мясо кур, цыплят, кролика, нежирную свинину. В среднем кроха от 1 до 3 лет в течение недели может получать 4-5 дней мясо по 85-100 г в сутки. В приготовлении мясных блюд есть свои особенности. Мясо (после тщательной очистки от пленок) лучше варить крупным куском, опуская в горячую воду. При этом на его поверхности белки свертываются, и мясной сок не вытекает. Жарить мясо, котлеты надо в кипящем масле, что также способствует образованию корочки, удерживающей мясной сок. Полезно и тушеное мясо: сперва обжарьте его, а потом налейте немного воды и протушите на медленном огне. Соблюдайте правила кулинарной обработки овощей, фруктов — тогда поступление витаминов в организм крохи будет максимальным. Рыба. Ее можно предложить малышу в разных вариантах, главное, чтобы он получал не меньше 70-100 г в неделю. Орехи. В орехах очень много незаменимых для организма веществ, что приближает их к белковому эталону, так называемому „идеальному белку". Пусть кроха съедает 1-2 измельченных ореха в день или их можно добавлять в каши и кондитерские изделия. Яйца. Кроме вареных куриных яиц, давать детке сырые перепелиные яйца в виде „гоголь-моголя" утром натошак (но не более 3 штук в неделю!).

6. Питье для крохи в холодное время года.

В холодное время года питье для крохи также будет иметь свои особенности. Ежедневно в рационе малыша должны быть разнообразные чаи и витаминные напитки, сок, компоты, кисели, морсы. Чай. Он не должен быть очень сладким или крепким, горячим или излишне холодным. Используйте сорта натурального чая без ароматических добавок. Витаминные напитки. К ним относятся отвары и настои из лекарственных растений, чай из трав. В зимний период детям просто необходим настой шиповника, сборы трав, а также витаминизированные травяные чаи, которые можно приобрести в любой аптеке. Соки. Все преимущества на стороне свежеотжатых соков. Малышам старше двух лет можно пить и обычные „взрослые" соки из пакетов при условии, что они качественные и



100%-ные. Компоты и морсы. Для деток хороши компоты, сваренные из свежих (замороженных) фруктов или сухофруктов. При их приготовлении желательно не добавлять сахар. Например, изюм даст необходимую сладость. Покупая его, выбирайте белый — он самый сладкий. Из морсов отдавайте предпочтение клюквенному и брусничному. Их можно заправить медом — и вкусно, и полезно.

7. Зимний рацион.

А теперь прикинем зимнее меню. Завтрак — важная составляющая суточного рациона и, чтобы ребенка все-таки накормить, помните:

◆ по утрам никаких жирных и сухих блюд на столе быть не должно (это касается также острых и соленых кушаний);

◆ сажать завтракать малыша необходимо не раньше, чем через 30-40 минут после того, как он проснется. На завтрак лучше всего приготовить молочную кашу: овсяную, гречневую и т. д. Кроме этого, кроха должен получить белковый продукт (исключая молоко), например творог, яйцо, а также немного хлеба. На столе обязательно должны быть сезонные добавки из овощей или фруктов. Из напитков — некрепкий чай.

Второй завтрак. Избегаем сладостей и жирных продуктов, которые „перебивают“ аппетит. Можно предложить детке небольшой бутерброд, фрукты, а из напитков — сок или отвар шиповника.

Обед должен состоять не менее чем из двух блюд — жидкого (вегетарианский суп или борщ) и второго. Основой второго блюда являются продукты, богатые белком: мясо, рыба, яйца или полумясные блюда, например голубцы, котлеты из мяса и капусты, блинчики с мясом или сыром. Хорошо давать овощное пюре (морковное, картофельное и т. п.). На десерт — фрукты, кисель или желе. А заканчиваем обеденную трапезу чашкой компота или чая с галетным печеньем — выбор за вами.

Полдник. Даем крохе молоко, простоквашу, фрукты, печенье, какао, и т. д.

Ужин. Подбирая продукты к ужину, обращаем внимание на то, чтобы не подавать повторно блюдо, которое уже было в этот день (исключение — молоко, хлеб, овощи и фрукты). Отварная и запеченная рыба, лапша или рис, отварной картофель, овощные блюда, чай — опять же выбор остается за мамой. А перед сном предложите крохе стакан кефира.

Игровое упражнение «ИЗ ЧЕГО ЧТО СДЕЛАНО?». СКАЗОЧНАЯ ПТИЦА

Реализация содержания программы в образовательных областях: «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, изобразительная.

Цели: закреплять умение рассматривать, описывать и сравнивать предметы, выделяя существенные признаки (*например, стеклянные и пластмассовые*); подбирать существительные и прилагательные, синонимы, однокоренные слова; развивать творческую деятельность способом морфологического анализа; дать понятие о предлогах; упражнять в умении выделять предлоги в речи, придумывать предложения с заданными предлогами; развивать умение создавать сказочные образы, формировать творчество детей; закреплять навыки рисования цветными карандашами и закрашивания изображения, используя разный нажим на карандаш; развивать чувство композиции; учить при анализе рисунков выбирать наиболее интересные, выразительные и объяснять свой выбор.

Целевые ориентиры дошкольного образования: составляет описание предметов, употребляя в речи синонимы и однокоренные слова; составляет словосочетания; имеет представление о жанрах изобразительного искусства, особенностях техники выполнения изделий народных промыслов; эмоционально реагирует на красоту изображений сказочной «птицы счастья» в произведениях русского изобразительного искусства.

Материалы и оборудование: бумага белая в форме квадрата, цветные карандаши (*цветные восковые мелки*); произведения М. Врубеля «Царевна-Лебедь», В. М. Васнецова «Сирин и Алконост. Птица Радости и Птица Печали»; наборы игрушек – пластмассовых, деревянных, металлических.

Содержание организованной деятельности детей

1. Вводное слово воспитателя.

– В нашу группу пришло письмо от лесных птиц. Послушайте, что в нем написано:

«Слышали мы, что вы птиц умеете рисовать. Хотим выставку рисунков у себя в лесу открыть на «Праздник птиц», да с фантазией у нас что-то плохо, ничего нового придумать сами не можем, решили к вам с просьбой обратиться: нарисуйте птиц необычных, сказочных. Помогите нам, пожалуйста!».

Ну что, ребята, поможем?

2. Речевая игра «Из чего что сделано?»

– Первое испытание. Найдите в комнате все вещи, сделанные из дерева. Назовите их и подробно расскажите об этой группе предметов. Что сделано из дерева? (*Из дерева сделаны стулья, столы, шкафы.*) В нашей комнате много различной мебели. О мебели можно рассказать много

интересного. Например, описывая стул, можно сказать, из чего он сделан, какого цвета его сиденье и спинка, жесткие они или мягкие, где стул стоит в комнате. А говоря о шкафе, можно сказать о его цвете, о том, сколько в нем полок, какой они ширины; где стоит шкаф и что лежит на его полках. Подумайте, о каком предмете мебели вы хотите послушать рассказ. Ира хочет послушать рассказ о книжной полке. Посмотрите внимательно на полку и подумайте, о чем вы будете говорить. А сейчас мы узнаем у (*имя ребенка*), чей рассказ ей хотелось бы послушать. (*Ребенок называет имя своего товарища.*) Мы все с интересом слушаем рассказ (*имя ребенка*). (*Девочка описывает книжную полку.*) Что в рассказе (*имя ребенка*) вам особенно понравилось? Кто дополнит ее описание? (*Дети высказываются.*) Послушаем теперь другие выступления. (*обращается к ребятам с предложением высказывать свои пожелания.*) Алеша хочет услышать рассказ (*имя ребенка*) о столике в книжном уголке. (*Девочка описывает названный предмет.*) А мне хотелось бы услышать рассказ (*имя ребенка*) о письменном столе. (*Ребенок по предложению педагога описывает стол.*) Что сделано из стекла? Что сделано из металла? Что сделано из пластмассы?

3. Рисование «Сказочная птица».

– Второе испытание. Отгадайте загадки про птиц:

В лесу под щебет, звон и свист

Стучит лесной телеграфист:

«Здорово, дрозд, приятель!»

И ставит подпись... (*дятел*).

Зимой на ветках – яблоки!

Скорей их собери!

И вдруг вспорхнули яблоки,

Ведь это ... (*снегири*).

Крылья этой редкой птице

Могут в море пригодиться,

Птица крыльями гребет,

На Южном полюсе живет.

(*Пингвин.*)

По ночам летает

На охоту,

Днем не видит,

Да и спать охота.

(*Сова.*)

Не сидит она на месте,

На хвосте разносит вести.

(*Сорока.*)

У этой птицы

Клюв, как две спицы,

Ноги длинные, как у циркуля.

По воде она гуляет,



То и дело нос купает.

(Цапля.)

– А как называется жанр в искусстве, когда художник изображает зверей и птиц? *(анималистический.)* Издревле в сказках разных народов мира очень часто присутствует образ птицы. Он может быть злой, может быть добрый, но чаще все-таки образ птицы несет с собой людям счастье, свет, удачу.

Вспомните и назовите сказки, мультфильмы, где есть образ

птицы. *(Царевна Лебедь – «Сказка о царе Салтане», «Финист – Ясный сокол», Жар-птица, птица феникс в восточных сказках и т. д.)*

В искусстве образ птицы счастья можно встретить в вышивке, в резьбе по

дереву, в народных промыслах гжели, хохломы, городецкой росписи,

мезенской и т. д. А сколько интересных образов птицы вы встретите в

народной игрушке: вот индюк в дымковской игрушке, а вот птицы-

свистульки филимоновской игрушки. Ребята, обратите внимание на

элементы росписи в народных игрушках. Какие элементы росписи

используют народные мастера? *(Круги большие и маленькие, ромбики,*

овалы, волнистые линии, точки, штрихи и т. д.) А это образ птицы с

девичьим лицом – птица феникс. Можно ли отнести изображение

сказочной птицы к анималистическому жанру? *(Изображение сказочной*

птицы можно отнести к этому жанру только отчасти, так как птица

придумана и декоративна.) У сказочной птицы, как и у настоящей, есть

тело, голова, хвост, лапки, но все это украшено необыкновенно красивыми

перьями. Придумайте образ сказочной птицы, причем не просто

изобразите ее, а передайте характер птицы, ее настроение. Какая может

быть птица по характеру? *(Добрая, злая, нежная, грубая.)*

А по настроению? *(Грустная, веселая, печальная.)* Какие возьмем цвета

для передачи веселой и доброй птицы? *(Теплые, яркие.)* Для изображения

злой птицы какие лучше взять цвета? *(Холодные, смешанные с черным*

цветом.)

При рисовании птицы будьте смелее, можно взять, например, тело птицы,

а голову крокодила с острыми зубами и хвостом сороки. *(Можно показать*

это на доске, чтобы ребята смелее фантазировали, а не повторяли

увиденные образы.)

Игра открытие «Чай пить здоровым быть».

Напиток чая - один из самых распространенных на земном шаре. В России чай появился более 300 лет назад и с тех пор чай стал неотъемлемой частью нашей жизни. Его любят и пьют во всем мире. На Руси издревле любили пить чай.

В старину говорили:

Чай человеку подать-уважение оказать;

Чай не пьешь-какая сила.

Про чай писали известные писатели, поэты, за чаем решались все проблемы легко и просто. Много о чае и пословиц и поговорок.

Проводится игра «Продолжи пословицу»

Чай пьешь – *до ста лет проживешь.*

Выпей чайку – *забудешь тоску.*

Чайных чашек три, *а сила за троих.*

Чаем не насытишься, *но жажду утолишь.*

«Чай пить – не дрова рубить»,

«А мы без чая скучаем»,

«Чай пить – долго жить»,

«За чаем не скучаем – по шесть чашек выпиваем»,

«Приходите к чаю – пирогами угощаю»,

«Самовар кипит – уходит не велит»,

«Чай крепче, если он с добрым другом разделён»,

«Чай не пьешь – откуда силу возьмешь?»,

«С чая лиха не бывает»,

«Не ленись, а отличай, где солома, а где чай».

Вед: Чай с давних времён по праву носит звание целебного напитка.

Дополненный травами чай используется для лечения различных недугов, способствует укреплению иммунитета, согревает в холод и повышает настроение своим насыщенным ароматом. Практически каждый травяной чай – это не только вкусный, но и удивительно полезный напиток, который обладает разнообразными лечебными свойствами.

Во все времена и во всем мире травяной чай ценится как напиток, дающий ключ к здоровью и долголетию и является самым древним напитком.

Ребята, скажите, а где можно собрать лекарственные травы?

Дети: (на лугу, в лесу, в поле.)

Вед: Правильно! Может быть, и ваши дедушки, бабушки, мамы, папы собирали лекарственные травы.

Природа нашего края предоставляет человеку огромное количество даров.

Надо только знать и уметь ими пользоваться. Знания о лекарственных травах пригодятся каждому человеку, и вам ребята в том числе.

Продукт деятельности:

Лепка и изготовление поделок насекомых.





Игра-открытие «Откуда хлеб пришёл»

Задачи по образовательным областям

Задачи приоритетной образовательной области **Речевое развитие:** Расширять запас слов обозначающих названия предметов, действий, признаков, заучивать пословицы, учить правильно, согласовывать существительные с прилагательными, образовывать однокоренные слова; использовать в речи разнообразные виды предложений; продолжать работу над развитием связной речи: совершенствовать диалогическую и монологическую речь, закреплять умения отвечать на вопрос.

Образовательные задачи в интеграции образовательных областей:

Социально- коммуникативное развитие: формирование готовности детей к совместной деятельности, развитие общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками;

Познавательное развитие: воспитывать у детей любовь к родной природе, бережное и внимательное отношение к хлебу, уважение к людям сельскохозяйственного труда. Пробуждать интерес детей к окружающему миру.

Физическое развитие: развивать двигательную активность в физкультминутке; мелкую моторику в пальчиковой игре

Словарная работа: пшеница, рожь, зерно, поле, колосья, трактор, сеялка, комбайн, уборка, элеватор, мельница, хлебоборобы, пекарня, комбайнёр.

Предварительная работа: чтение рассказов и сказок о хлебе, рассматривание иллюстраций, разучивание загадок, пословиц, закличек и стихов о хлебе.

Ход занятия:

Вводная часть

Минутка приветствия «Здравствуй!».

Воспитатель:

- Ребята, возьмитесь за руки, встаньте в круг. По очереди мы будем тихо-тихо пожимать руку соседа и, улыбнувшись, говорить слова приветствия: «Здравствуй, *(назвать имя)*, я рад (рада) тебя видеть!». *(Дети выполняют упражнение).*

У всех отличное настроение - ведь мы пожелали друг другу здоровья!

Ребята, посмотрите, что у меня в руках? Правильно колосок, он приготовил для нас загадку, слушайте внимательно

Рос сперва на воле в поле,

Летом цвёл и колосился,

А когда обмолотили,

Он в зерно вдруг превратился.

Из зерна – в муку и тесто,

В магазине занял место.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, о чём мы сегодня будем говорить?

Дети: о хлебе.

Воспитатель: Правильно. Говорить мы будем о хлебе.

Невозможно представить, чтобы хотя бы один день, мы прожили с вами без хлеба.

Что бы вам мама не готовила дома: картошку, котлеты, суп, кашу или плов, на столе обязательно будет хлеб: черный или белый.

Мы давно привыкли к нему и, наверное, не задумывались над тем, откуда он берётся.

Теперь проходите в нашу гостиную, садитесь на диванчик. Сейчас мы посмотрим фильм «Откуда хлеб пришел?», вы не просто будете смотреть, но и отвечать на мои вопросы! Договорились?

Пальчиковая гимнастика «Откуда хлеб пришел»

К Жене гости прибежали, *Пальцы бегут по столу.*

Все друг другу руки жали. *Рукопожатие.*

- Здравствуй, Жора! *Пальцы по очереди здороваются с*

- Здравствуй, Жанна! *большими пальцами обеих рук.*

- Рад, Серёжа!

- Рад, Снежана!

- Не хотите ль пирожок? *Из ладоней сложить пирожок.*

- Может, коржик? *Показать раскрытые ладони.*

- Иль, рожок? *Пальцы сложить в виде рожка.*

Вот драже вам на ладошку, *постучать по ладони одной руки кончиками пальцев другой руки,*

Всё берите понемножку. *Двумя пальцами – большим и указательным, большим и средним и т. д. – осторожно брать драже,*

С ручек все стряхнули крошки *энергично встряхнуть кистями рук.*

И захлопали в ладошки. *Похлопать в ладоши.*

- Теперь надо замесить тесто.

ФИЗМИНУТКА

Мы замесим тесто, — сжимают и разжимают кисти рук.

Приготовим место. — разводят руки в стороны.

Тесто раскатаем, — движения рук вперед — назад.

Кружочки вырезаем. — рисуют в воздухе круги обеими руками.

Для начинки сладенькой — приседают

Соберём мы ягодки. — собирают ягоды.

Получился пирожок, — хлопают в ладоши.

Ты попробуй ка, дружок! вытягивают руки вперед ладонями кверху.

Воспитатель: В специальных больших чанах заводят тесто и вымешивают его с помощью специальных машин- помощников, затем после того, как тесто подойдёт, его раскладывают по формам и пекут в больших печах. Всё хлеб готов! Вот, какой долгий путь прошел хлеб, пока попал к нам на стол.



Познавательно исследовательская деятельность

Вы, наверное, все видели, как это делается, когда мама или бабушка пекли пирожки, пироги. Я вам сейчас покажу. Нам потребуется- вода, мука, соль, сахар, дрожжи и яйцо,

В кастрюлю насыпаю муку, наливаю воду, добавляю сахар, соль, яйцо и дрожжи. И пошла работа руками. Месят до тех пор, пока жидкое тесто не станет густым и вязким. Сейчас я вам показала начало работы с мукой. Готовое тесто, мы отправим на кухню, ему необходимо подойти и повара к обеду испекут нам свежий, душистый хлеб.

Воспитатель: Сейчас послушайте стихотворение:

Каравай.

Я. Дягутите

Вот лежит каравай

У меня на столе.

Чёрный хлеб на столе-

Нет вкусней на земле!

Будет плакать мой хлеб,

Каравай мой румяный,

Если я разленюсь,

Если лодырем стану.

Вот увидишь,

Тебе горевать не придётся

Пусть не плачет мой хлеб

Пусть он только смеется!

Воспитатель:

-Ребята, предлагаю поиграть в игру. Я вам буду задавать вопросы, а вы отвечайте мне. ***Игра «Откуда пришёл хлеб?»***

- Откуда хлеб попал к нам на стол? – Из магазина.

- А в магазин как попал? – Из пекарни.

- Что делают в пекарне? – Пекут хлеб.

- Из чего? – Из зерна.

- Откуда зерно? – Из колоса пшеницы.

- Откуда пшеница? – Выросла в поле.

-Кто её посеял? – Люди. /Хлеборобы/.

- А что они делают? – Хлеб убирают.

Игра «Назови, со словом нет»- Учить образовывать существительные в родительном падеже/. Игра проводится с мячом, дети стоят кругом, воспитатель-в середине круга.

Пшеница – нет пшеницы.

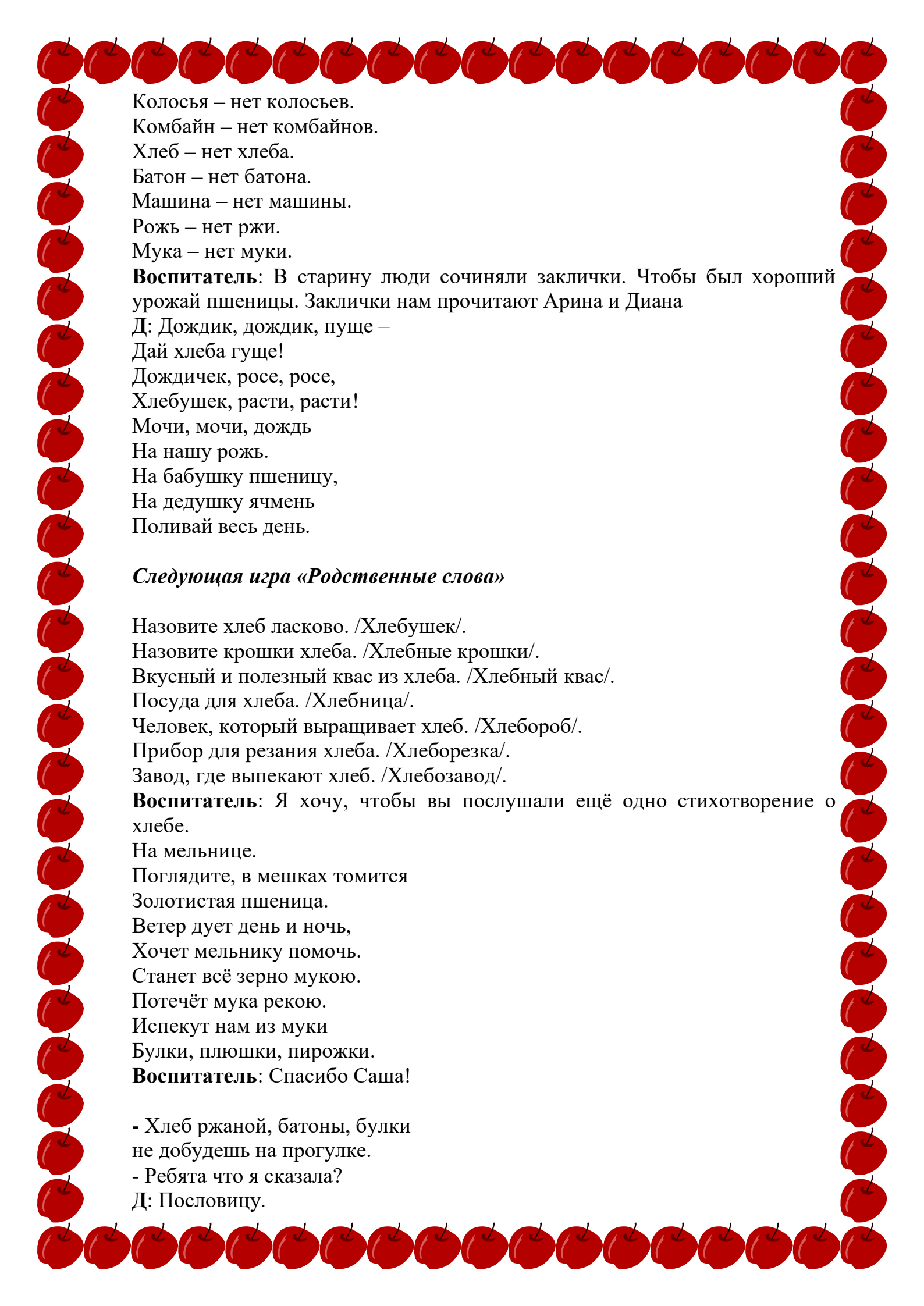
Овёс - нет овса.

Сеялка – нет сеялки.

Каравай – нет каравая.

Зерно – нет зерна.

Колос – нет колоса.



Колосья – нет колосьев.
Комбайн – нет комбайнов.
Хлеб – нет хлеба.
Батон – нет батона.
Машина – нет машины.
Рожь – нет ржи.
Мука – нет муки.

Воспитатель: В старину люди сочиняли заклички. Чтобы был хороший урожай пшеницы. Заклички нам прочитают Арина и Диана

Д: Дождик, дождик, пуше –
Дай хлеба гуще!
Дождичек, росе, росе,
Хлебушек, расти, расти!
Мочи, мочи, дождь
На нашу рожь.
На бабушку пшеницу,
На дедушку ячмень
Поливай весь день.

Следующая игра «Родственные слова»

Назовите хлеб ласково. /Хлебушек/.
Назовите крошки хлеба. /Хлебные крошки/.
Вкусный и полезный квас из хлеба. /Хлебный квас/.
Посуда для хлеба. /Хлебница/.
Человек, который выращивает хлеб. /Хлебороб/.
Прибор для резания хлеба. /Хлеборезка/.
Завод, где выпекают хлеб. /Хлебозавод/.

Воспитатель: Я хочу, чтобы вы послушали ещё одно стихотворение о хлебе.

На мельнице.
Поглядите, в мешках томится
Золотистая пшеница.
Ветер дует день и ночь,
Хочет мельнику помочь.
Станет всё зерно мукою.
Потечёт мука рекою.
Испекут нам из муки
Булки, плюшки, пирожки.

Воспитатель: Спасибо Саша!

- Хлеб ржаной, батоны, булки
не добудешь на прогулке.
- Ребята что я сказала?
Д: Пословицу.



В: а вы знаете пословицы о хлебе?

Д: -Хлеб – всему голова.

-Хлеб – наше богатство.

-Много снега – много хлеба.

-Без хлеба – половина обеда.

-Не всякий хлеб пашет, да всякий его ест.

-Хлебушек ржаной – отец наш родной.

-С хлебом русский человек – богатырь из века век.

-Не трудиться, так и хлеба не добиться.

Заключительная часть. Рефлексия

Воспитатель: сегодня мы говорили о хлебе: слушали стихи о хлебе, заклички, а сколько много пословиц мы услышали о хлебе. Теперь мы знаем откуда же берётся хлеб. А чтобы вы это хорошенько запомнили, я приготовила для вас интересное задание.

На столе лежат конвертики, в них картинки; расположите картинки в том порядке, в каком хлеб попадает к нам на стол. /Дети выполняют задание/.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Все справились с заданием. Хочу закончить занятие о хлебе такими словами.

Слава хлебу.

С. Погореловский.

Слава хлебу на столе!

В нём – здоровье наше, сила,

В нём – чудесное тепло.

Охраняло, берегло!

Игра-открытие «Лаборатория экспертов правильного и здорового питания»

Цель: Совершенствование умения играть в лабораторию. Задачи
Учить детей распределять роли и действовать согласно принятой на себя роли. Помочь создать игровую обстановку с учетом игры, формировать умение ставить проблему, наблюдать, делать выводы. Учить моделировать игровой диалог.

Закреплять знания детей о научных работниках, об их интересном и нелегком труде, специфических условиях труда.

Развивать мышление; познавательный интерес.

Воспитывать у детей интерес к исследовательской, экспериментальной деятельности, желание перенести полученные знания в игру.

Оборудование: различные виды соли, емкость для соли, тарелочки, одноразовые стаканчики, одноразовые ложечки, лупы на каждого ребенка, шапочки, фартуки, графин с водой, презентация к игре, салфетки, яйцо сырое.

Предварительная работа

- Проигрывание различных ситуаций в игре «Лаборатория

- Рассматривание картинок «лаборатория», «лаборант

Словарная работа: исследователи, солесос, морская соль.

1. Организационный момент:

Психодинамика

Воспитатель: собрались все дети вокруг

Я ваш друг и ты мой друг и ты мой друг

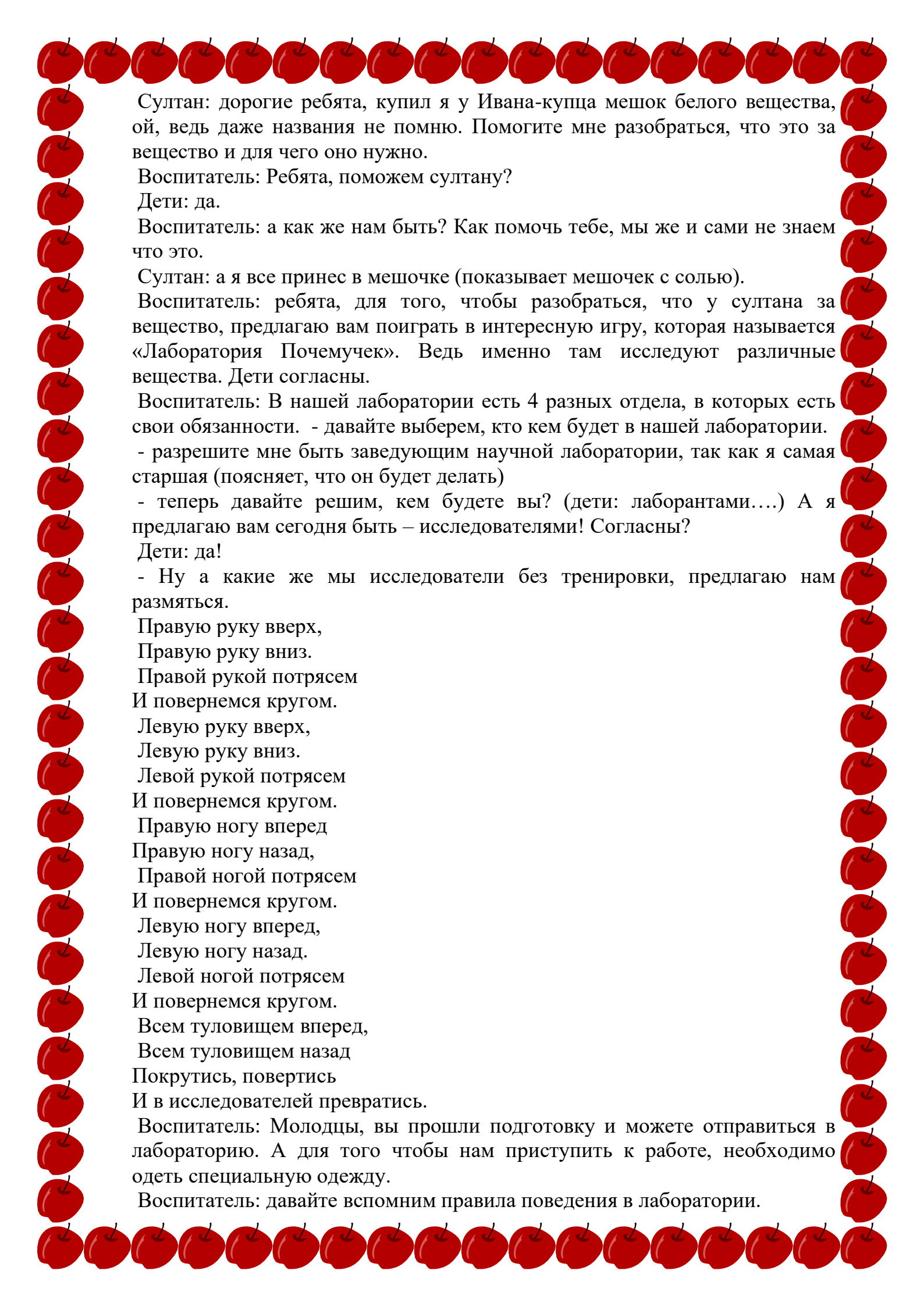
Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся

Воспитатель: Давайте, ребята, пожелаем друг другу и нашим гостям – скажем «Здравствуйте!» и подарим всем свои улыбки

Воспитатель: Ребята на нашем планете есть вещество, без которого не сможет жить человек. Хотите узнать, что это за вещество.

Расскажу я вам, ребята, сказку про Ивана – купца, как ходил он со своим товаром за тридевять земель по морю – океану. Много стран повидал, торговал – мехами. Вот поднялась в море, буря сильная, выбросило корабль на остров невиданный. Отправился Иван земли разведывать, да набрел на гору великую. Смотрит в той горе не песок, не камень, а чистая соль. Вернулся к берегу, приказал работникам нагрузить корабль солью. Долго ли, коротко ли, близко ли, далеко ли – приплыл корабль в страну. А правил этой страной восточный султан. Отправился Иван к султану, чтобы продать ему соли. А султан про соль, ничего не слыхивал: во всем его государстве соли - то не ели. Поразмышлял султан, подумал, да и купил у Ивана соль. Звучит восточная музыка (входит Восточный султан)



Султан: дорогие ребята, купил я у Ивана-купца мешок белого вещества, ой, ведь даже названия не помню. Помогите мне разобраться, что это за вещество и для чего оно нужно.

Воспитатель: Ребята, поможем султану?

Дети: да.

Воспитатель: а как же нам быть? Как помочь тебе, мы же и сами не знаем что это.

Султан: а я все принес в мешочке (показывает мешочек с солью).

Воспитатель: ребята, для того, чтобы разобраться, что у султана за вещество, предлагаю вам поиграть в интересную игру, которая называется «Лаборатория Почемучек». Ведь именно там исследуют различные вещества. Дети согласны.

Воспитатель: В нашей лаборатории есть 4 разных отдела, в которых есть свои обязанности. - давайте выберем, кто кем будет в нашей лаборатории.

- разрешите мне быть заведующим научной лаборатории, так как я самая старшая (поясняет, что он будет делать)

- теперь давайте решим, кем будете вы? (дети: лаборантами....) А я предлагаю вам сегодня быть – исследователями! Согласны?

Дети: да!

- Ну а какие же мы исследователи без тренировки, предлагаю нам размяться.

Правую руку вверх,

Правую руку вниз.

Правой рукой потрясем

И повернемся кругом.

Левую руку вверх,

Левую руку вниз.

Левой рукой потрясем

И повернемся кругом.

Правую ногу вперед

Правую ногу назад,

Правой ногой потрясем

И повернемся кругом.

Левую ногу вперед,

Левую ногу назад.

Левой ногой потрясем

И повернемся кругом.

Всем туловищем вперед,

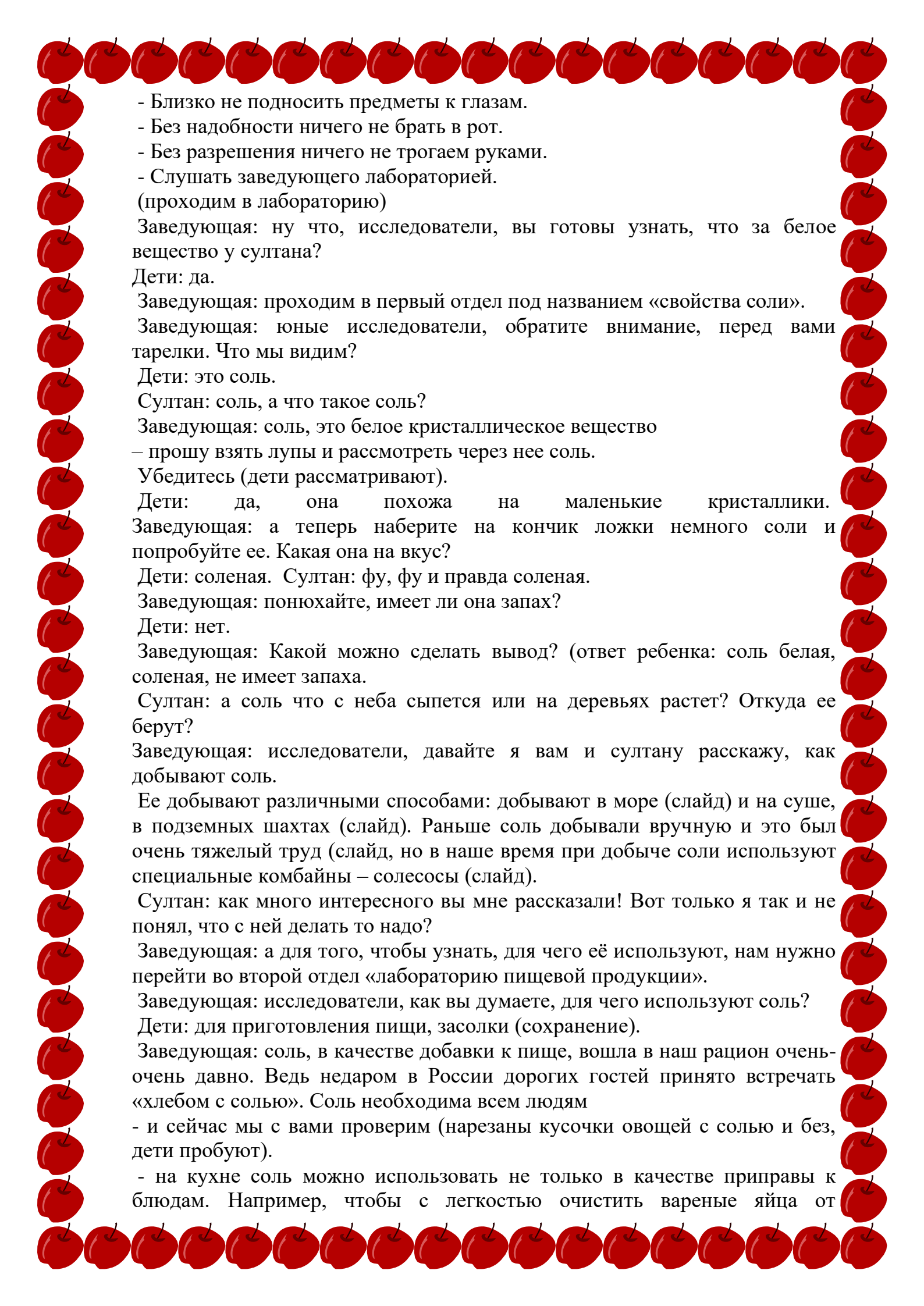
Всем туловищем назад

Покрутись, повертись

И в исследователей превратись.

Воспитатель: Молодцы, вы прошли подготовку и можете отправиться в лабораторию. А для того чтобы нам приступить к работе, необходимо одеть специальную одежду.

Воспитатель: давайте вспомним правила поведения в лаборатории.

- 
- Близко не подносить предметы к глазам.
 - Без надобности ничего не брать в рот.
 - Без разрешения ничего не трогаем руками.
 - Слушать заведующего лабораторией.

(проходим в лабораторию)

Заведующая: ну что, исследователи, вы готовы узнать, что за белое вещество у султана?

Дети: да.

Заведующая: проходим в первый отдел под названием «свойства соли».

Заведующая: юные исследователи, обратите внимание, перед вами тарелки. Что мы видим?

Дети: это соль.

Султан: соль, а что такое соль?

Заведующая: соль, это белое кристаллическое вещество

– прошу взять лупы и рассмотреть через нее соль.

Убедитесь (дети рассматривают).

Дети: да, она похожа на маленькие кристаллики.

Заведующая: а теперь наберите на кончик ложки немного соли и попробуйте ее. Какая она на вкус?

Дети: соленая. Султан: фу, фу и правда соленая.

Заведующая: понюхайте, имеет ли она запах?

Дети: нет.

Заведующая: Какой можно сделать вывод? (ответ ребенка: соль белая, соленая, не имеет запаха).

Султан: а соль что с неба сыпется или на деревьях растет? Откуда ее берут?

Заведующая: исследователи, давайте я вам и султану расскажу, как добывают соль.

Ее добывают различными способами: добывают в море (слайд) и на суше, в подземных шахтах (слайд). Раньше соль добывали вручную и это был очень тяжелый труд (слайд, но в наше время при добыче соли используют специальные комбайны – солесосы (слайд).

Султан: как много интересного вы мне рассказали! Вот только я так и не понял, что с ней делать то надо?

Заведующая: а для того, чтобы узнать, для чего её используют, нам нужно перейти во второй отдел «лабораторию пищевой продукции».

Заведующая: исследователи, как вы думаете, для чего используют соль?

Дети: для приготовления пищи, засолки (сохранение).

Заведующая: соль, в качестве добавки к пище, вошла в наш рацион очень-очень давно. Ведь недаром в России дорогих гостей принято встречать «хлебом с солью». Соль необходима всем людям

- и сейчас мы с вами проверим (нарезаны кусочки овощей с солью и без, дети пробуют).

- на кухне соль можно использовать не только в качестве приправы к блюдам. Например, чтобы с легкостью очистить вареные яйца от

скорлупы, надо в воду, в которой они варятся добавить немного соли. Процесс очистки станет легче.

Султан: значит, соль нужна для приготовления пищи.

Воспитатель: ну и это еще не все. Ребята, давайте расскажем, а для чего же еще используют соль? Предлагаю пройти в третий отдел «химическая лаборатория»

Заведующая: действительно, соль используют не только на кухне, но ее широко используют в быту. Как вы думаете, где ее применяют?

Дети: посыпают дороги (слайд).

Заведующая: и сейчас мы проведем опыт со льдом и с солью.

- соль способна растопить лед. И мы это с вами проверим.

- берем кубики льда, кладем на тарелки и посыпаем их солью.

- что происходит?

Дети: лед тает.

Султан: никогда бы не догадался, что такое возможно.

Заведующая: ребята, а что еще можно делать с солью? (можно выращивать). Давайте расскажем Султану, как мы с вами выращивали кристаллы.

(рассказ детей).

Султан: ничего не понял!

Заведующая: ребята давайте, покажем наш опыт с кристаллом? (обыгрывание опыта).

Султан:

- Как интересно! А вы знаете, что в моей стране есть море и оно очень соленое.

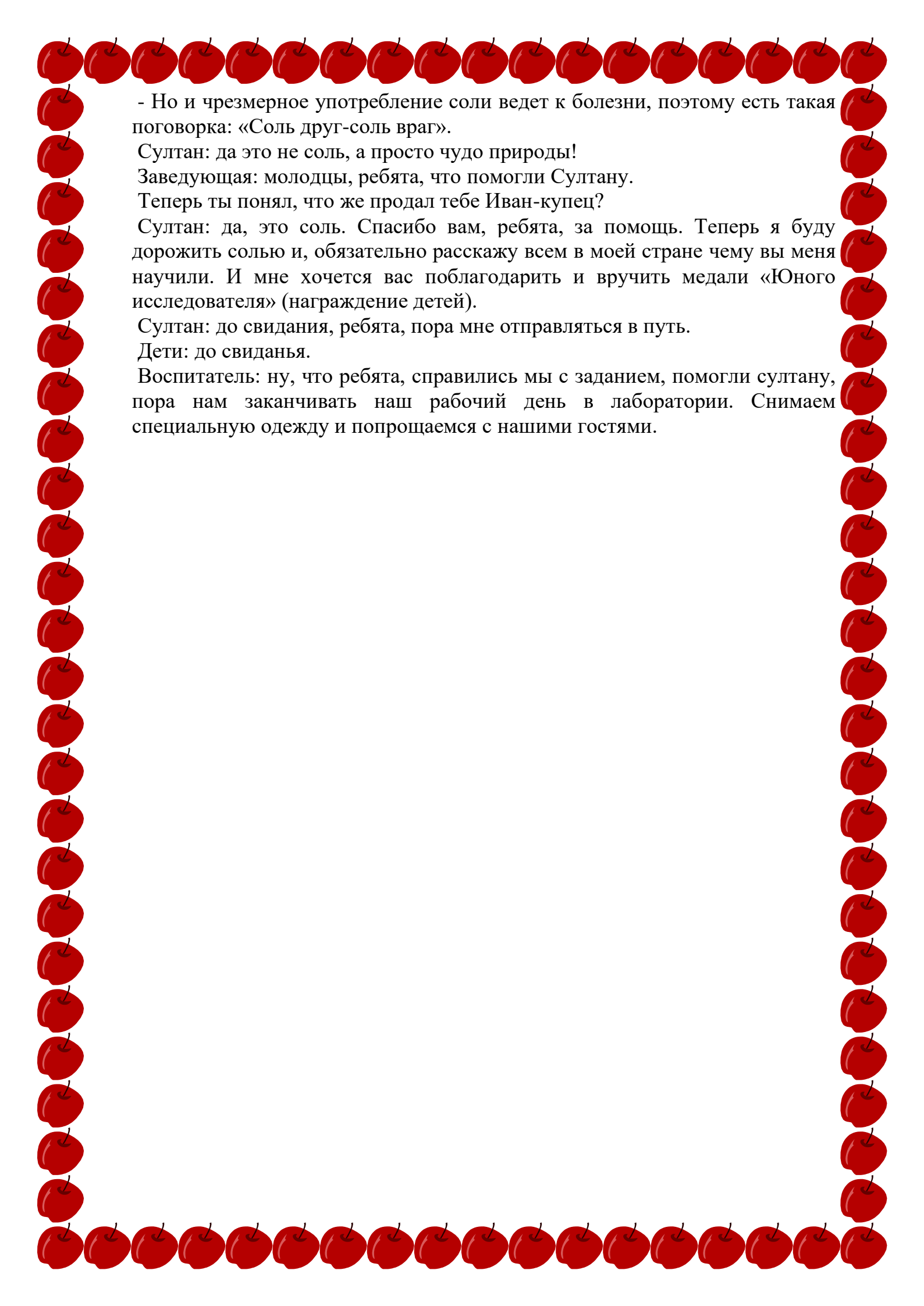
Заведующая: я открою вам секрет, соленая вода способна выталкивать небольшие предметы. Давайте я вам покажу, как это происходит (опыт с сырыми яйцами). А еще люди не тонут в морской соленой воде, и соль выталкивает человека на поверхность, и человеку легче плавать в морской воде.

Воспитатель: знаешь, Султан, соль просто необходима и растениям и животным, и, конечно человеку. Правда, ребята? А чтобы больше узнать, мы с вами отправляемся в следующий отдел – «лаборатория здравоохранения».

Заведующая:

- Исследователи, мы с вами много узнали про соль, напомните мне что именно? (применяют в приготовлении еды, сохранении пищи, используют в быту). Но соль просто необходима в лечении различных заболеваний. Существуют огромные солевые шахты (слайд), куда люди ходят дышать соленым воздухом для лечения органов дыхания.

- Так же соль используют для приготовления различных лекарств, таких как спрей «Аква Марис», «Аквалор» для лечения насморка, или солевым раствором полоскать горло. Также соль используют в косметологии. Добавляют в ванну. Берут с собой в баню. Это морская соль (слайд), (применение ванночки для рук).



- Но и чрезмерное употребление соли ведет к болезни, поэтому есть такая поговорка: «Соль друг-соль враг».

Султан: да это не соль, а просто чудо природы!

Заведующая: молодцы, ребята, что помогли Султану.

Теперь ты понял, что же продал тебе Иван-купец?

Султан: да, это соль. Спасибо вам, ребята, за помощь. Теперь я буду дорожить солью и, обязательно расскажу всем в моей стране чему вы меня научили. И мне хочется вас поблагодарить и вручить медали «Юного исследователя» (награждение детей).

Султан: до свидания, ребята, пора мне отправляться в путь.

Дети: до свиданья.

Воспитатель: ну, что ребята, справились мы с заданием, помогли султану, пора нам заканчивать наш рабочий день в лаборатории. Снимаем специальную одежду и прощаемся с нашими гостями.



Литература

1. Алябьева Е.А. «Стихотворные упражнения для развития речи детей 4 – 7 лет». – М.: ТЦ «Сфера» 2012.
2. Алябьева Е.А. «Поиграем в профессии». – М.: ТЦ «Сфера» 2014.
3. Алябьева Е.А. «Сказки о предметах и свойствах». – М.: ТЦ «Сфера» 2014.
4. Аджи А.В. «Открытые мероприятия для детей старшей группы детского сада». Образовательная область «Познавательное развитие». Воронеж: «Метода» 2015.
5. Аджи А.В. «Открытые мероприятия для детей старшей группы детского сада». Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие». - Воронеж: «Метода» 2015.
6. Гуськова А.А. «Развитие монологической речи детей 5 – 7 лет». Волгоград: «Учитель» 2010.
7. Деркунская В.А., Ошкина А.А. «Игровая образовательная деятельность дошкольников». - М.: «Центр педагогического образования» 2014.
8. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ «Сфера» 2004.
9. Костюченко М.П. «Окружающий мир. Интегрированные занятия с детьми 4 – 7 лет». – Волгоград: «Учитель» 2011.