

## **Проект «Полезное питание и здоровый образ жизни»**

Васильева Валентина Николаевна,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад №112» г. Рязань

### **Аннотация**

Проект «Полезное питание и здоровый образ жизни» был разработан для детей средней группы.

В настоящее время наблюдается рост интереса к оздоровлению нашего государства и общества в целом. Одной из основных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (П 1.6) является охрана и укрепление здоровья детей, а также приобщение детей к здоровому образу жизни и культуре правильного питания. [11]

ФОП ДО раскрывает требования к развивающей предметно – пространственной среде «обеспечивать максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы, а также территории, прилегающей к Организации или находящейся на небольшом удалении приспособленной для реализации Программы (далее-участок), материалов, оборудование и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития». [10]

В современном мире сохранение, укрепление и восстановление здоровья граждан продолжает оставаться приоритетной государственной задачей.[9]

Здоровье и развитие во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации, так как именно в возрасте 4-5 лет, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания. К тому же, рациональное питание воспитанников - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в детском саду. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.[9]

Сегодняшние дети - это будущее государства. Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях, где ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности правильного питания и здорового образа жизни.

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

Проблема здорового питания заключается в том, что дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточно употребляют в пищу

натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья.

**Цель проекта:** создание условий по формированию культуры здорового питания, пропаганда здорового образа жизни у детей 4-5 лет

**Задачи проекта:**

**В работе с детьми:**

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах.

2. Расширять представления детей о необходимости двигательной активности и закаливания.

3. Формировать представление дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.

4. Развивать потребность в укреплении и сохранении здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

**В работе с родителями:**

1. Совершенствовать у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

2. Вовлекать родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

**В работе педагогов:**

1. Обобщать и систематизировать полученные знания о здоровом питании.

2. Распространять опыт работы.

**Методы исследования:**

- анализ научной литературы;

- наблюдение;

- анкетирование;

- открытые занятия для родителей и педагогов;

- сравнение полученных результатов.

**Участники проекта:** дети средней группы (4-5 лет), родители воспитанников, педагоги.

**Тип проекта:** групповой.

**Длительность:** долгосрочный, сентябрь 2023г. – апрель 2024г.

**Ожидаемый результат:**

**У детей:**

1. Сформируется представление об основных принципах здорового питания, полезных продуктах.

2. Расширятся представления о необходимости двигательной активности и закаливания.

3. Сформируется представление о необходимости заботы о своем здоровье.

4. Появится потребность в укреплении и сохранении здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

5. Снизится заболеваемость.

**У родителей:**

1. Повысится уровень знаний о здоровом образе жизни.

2. Сформируется интерес к правильному питанию в семьях

## **У педагогов:**

1. Методическая копилка (конспекты занятий, сценарии досугов, картотека опытов, презентации и видеоматериалы).
2. Педагоги будут использовать мой опыт в своей работе.

## **Этапы работы над проектом:**

### **1. Подготовительный информационно – исследовательский**

- Определение объекта изучения, постановка целей, задач.
- Работа с научно-популярной, методической литературой.
- Подбор художественной литературы для детей, наглядных и дидактических материалов (иллюстрации, презентации, видеоматериалы по теме проекта).
- Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности.
- Подготовка информационного материала для родителей.
- Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию и здоровому образу жизни. (Приложение 2)
- Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека (беседа, диагностика).

### **2. Планирование проекта**

- Определение участников проекта.
- Составление перспективного плана работы с детьми, с родителями.
- Обсуждение продуктов деятельности, которые должны получиться после окончания проекта.
- Разработка сценария развлечения для детей и родителей.

### **3. Основной**

#### **Реализация проекта:**

##### **Педагоги:**

- подобрали литературу, наглядный и дидактический материал: настольно-дидактические игры, иллюстрации, презентации и видеоматериалы по теме;

##### **Для детей:**

- дидактические игры («Полезное и вредное», «Четвертый лишний», «Вершки и корешки», «Какой овощ?», «Чудесный мешочек» (угадывание овощей и фруктов на ощупь), «Узнай по вкусу», «Узнай блюдо», пазлы «Овощи и фрукты», «Подбери по цвету», «Найди пару») [2, 3] (Приложение 2)

- сюжетно-ролевые игры («Продуктовый магазин», «Кафе», «Кухня») [2]

- конкурсы («Чистые тарелки», «Аккуратный стол», «Сервировка стола») [3]

[3]

- рисование («Полезные фрукты и овощи», «Мой любимый обед»)

- физическое развитие (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры) [8]

##### **Для родителей:**

- анкетирование; (Приложение 1)

- консультации для родителей; (Приложение 3)

- организация спектакля («Овощи и фрукты – полезные продукты») (Приложение 4)

#### **4. Заключительный**

- Подведение итогов, анализ, обобщение, оценка результатов, полученных в процессе совместной исследовательской деятельности ребёнка и взрослого.

- Методическая копилка (конспекты занятий, сценарии досугов, картотека опытов, презентации и видеоматериалы).

- Рефлексия (самооценка качества проделанной работы).

#### **Результаты проекта:**

1. Сформированы представления детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах.

2. Расширились представления детей о необходимости двигательной активности и закаливания.

3. Сформированы представления дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.

4. У детей развивается потребность в укреплении и сохранении здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

5. Снизилась заболеваемость.

#### **В работе с родителями:**

1. Сформировалось понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

2. Родители активно участвуют в совместной деятельности по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

#### **В работе педагогов:**

1. Добавлен в методическую копилку новый материал (конспекты занятий, сценарии досугов, картотека опытов, презентации и видеоматериалы).

2. Получен опыт работы с проектами.

3. Трансляция опыта, обмен опытом с другими педагогами.

#### **Рефлексия:**

Выполняя данную работу, мы достигли поставленной цели: были созданы условия по формированию культуры правильного питания и здоровому образу жизни.

#### **Информационные источники:**

1. Верховкина М.Е. К здоровой семье через детский сад. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 144 с.

2. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. Средняя группа: 4-5 лет. 2-е изд., испр.и доп. М.: Мозаика-Синтез, 2023. – 176 с.

3. Давидчук А.Н. Методическое пособие. Познавательное развитие дошкольников в игре. – М.: ТЦ Сфера, 2022. – 96 с.

4. Кардакова М.А. Сначала суп, потом десерт. Как составить полноценное меню и сформировать у ребенка правильные пищевые привычки. – М.: Миф, 2022. – 192 с.

5. Комаровский Е.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. – М.: Клиникком, 2022. – 592 с.

6. Павловская Е.А., Гмошинская М.В., Пырьева Е.А. Наш ребенок питается правильно! – М.: Просвещение, 2023. – 128 с.

7. Плотникова Т.В. Организация детского питания. – М.: Феникс, 2023. – 335 с.

8. Прокопенко И.В. «Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://primdou74.ru/public/users/993/PDF/090220171926.pdf> (Дата обращения: 08.09.2023)

9. Государственная программа Российской Федерации "Развитие здравоохранения" утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1640 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие здравоохранения"[Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.rc-sme.ru/News/materials/gprzo.pdf> (Дата обращения: 20.11.2023).

10. Федеральная образовательная программа дошкольного образования утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 "Об Утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://files.oprf.ru/storage/image\\_store/docs2022/programma15122022.pdf](https://files.oprf.ru/storage/image_store/docs2022/programma15122022.pdf) (Дата обращения: 02.09.2023).

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержден приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»[Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://docs.cntd.ru/document/499057887> (Дата обращения: 16.09.2023).

## **Приложение 1**

### **Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»**

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

#### **Как Вы оцениваете значение питания для здоровья Вашего ребёнка:**

- здоровье ребёнка очень сильно зависит от его питания
- здоровье ребёнка зависит от питания, но есть другие факторы
- здоровье ребёнка не зависит от питания ребенка

#### **Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?**

- да
- нет
- не всегда

#### **Рассказываете ли вы ребёнку о полезных свойствах продуктов?**

- да
- нет
- не всегда

#### **Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья?**

- да
- нет
- не всегда

#### **Существует ли в Вашей семье «режим питания»?**

- да
- нет
- стараемся придерживаться

#### **Составляют ли овощи и фрукты основу рациона вашей семьи?**

- да
- нет
- не всегда

#### **Заботитесь ли вы о разнообразии блюд?**

- да
- нет
- не всегда

#### **Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое?**

- да
- в целом здоровое, но иногда бывают послабления
- хотелось бы, чтобы было лучше
- нет

#### **Каким из продуктов Ваш ребёнок отдаст предпочтение?**

- бутерброды
- шоколад, конфеты
- свежие фрукты
- свежие овощи
- каша
- суп
- колбаса, сосиски
- кисломолочные продукты
- чипсы
- пирожные, торты, булки

**Какие напитки чаще пьёт ваш ребёнок?**

- Соки
- воду
- газированную воду
- кофе
- компот
- настой из трав
- минеральную воду
- чай

**Что чаще всего ребёнок просит вас купить в магазине? (из продуктов)**

---

**Любит ли ваш ребёнок гамбургеры, хот-доги и т.п.**

- да
- нет

**И как вы к этому относитесь?**

- положительно
- отрицательно
- никак

**Употребляет ли ваш ребёнок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп**

- да
- нет

**Ест ли ваш ребёнок рыбные блюда?**

- да
- нет

**Принято ли в вашей семье готовить первые блюда?**

- да
- нет

**Обращаете ли вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов?**

- да
- нет

**Ваш ребёнок с удовольствием питается в детском саду?**

- да
- нет

**Удовлетворяет ли вас питание в детском саду?**

- да
- нет

**Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?**

- да
- нет
- не всегда

**Источник информации о питании в детском саду?**

---

**Как отзывается ваш ребёнок о питании в детском саду?**

---

**Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребёнок?**

---

**Какие блюда вы бы исключили из меню детского сада?**

---

**Любимое блюдо вашего ребёнка \_\_\_\_\_**

**Оцените питание в детском саду по 5-бальной шкале \_\_\_\_\_**

**Как Вы считаете, нуждается ли ваш ребёнок в обучении правильному питанию в дошкольном образовательном учреждении?**

- да, такое обучение нужно
- скорее нужно, чем нет
- скорее не нужно
- ребёнок не нуждается в таком обучении

**Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребёнка правильному питанию в дошкольном образовательном учреждении?**

- это поможет в организации правильного питания ребёнка дома
- это вряд ли поможет организовать правильное питание ребёнка

дома

**Что хотели бы вы узнать о правильном питании?**

---

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**

## **Приложение 2**

Дидактическая игра «Фрукты и овощи» (средняя группа).

Цель игры: совершенствовать умение различать овощи и фрукты, учить использовать в речи обобщающие слова.

Дидактическая задача: закрепить с детьми названия овощей и фруктов, внешний вид, развивать внимание, наблюдательность, память.

Игровые правила: разложить макеты фруктов и овощей в разные корзины.

Материалы и оборудования: муляжи: овощи и фрукты, корзины.

Ход игры: Разделить детей на две команды. Одна команда будет собирать – овощи, а другая – фрукты. На столе две корзинки, одна для овощей, другая для фруктов.

По команде воспитателя:

Раз, два, три,

Витамины собери,

И в корзинку положи.

Дети приносят и называют овощ или фрукт. Игра повторяется 2-3 раза. [2]

### **Приложение 3**

#### **Консультация для родителей «Правильное питание – залог здоровья»**

Вкусное и сбалансированное питание поможет детям расти крепкими и здоровыми. Возраст ребенка не имеет значения— вы можете привить ему правильные привычки прямо сейчас. Питаться правильно – значит, есть здоровую пищу. Пищу, которая приносит пользу организму и обладает многими питательными свойствами. С самого детства мы можем научить своих детей, из всего многообразия продуктов, выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию, стало для вашей семьи образом жизни. Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие.

Сбалансированное, здоровое питание для детей важно даже в большей степени, нежели для взрослых. Ведь растущий организм особенно остро нуждается в достаточном количестве витаминов, минералов и других полезных веществ. Однако, следует помнить, что без личного примера взрослых здесь не обойтись. Если ребенок видит, что взрослое окружение употребляет в пищу полуфабрикаты, а ему говорят: это плохо, нужно есть нежирное мясо и запеченные овощи, убедить ребенка в этом будет практически невозможно.

Несмотря на то, что принципы правильного питания для взрослого и ребенка практически не отличаются, тем не менее существуют некоторые моменты, на которые стоит обратить внимание. У ребенка гораздо выше потребность в натуральных продуктах и питательных веществах, особенно тех, которые задействованы в его росте и развитии. К тому же метаболизм ребенка в 1,5-2 раза выше, чем у взрослых, поэтому энергетическая ценность его суточного рациона должна процентов на 10 превышать его энергетические затраты — для того, чтобы он продолжал расти, развиваться, наращивать мышечную массу.

Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ:

**Белок:** является строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.

**Углеводы:** поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах, цельнозерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости.

**Жиры:** поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов А, Е и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.

**Клетчатка:** не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.

**Кальций:** влияет на рост костей, формирует зубную эмаль, нормализует сердечный ритм, обеспечивает свертываемость крови и т.д. Содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, бобовых, обогащенных продуктах — например, в сухих завтраках, соевых продуктах, брокколи, подсолнечных семечках, миндале и т.д.

**Железо:** играет важную роль в умственном развитии и кроветворении. Содержится в мясе и морепродуктах. Источниками железа также являются шпинат, бобовые, сухофрукты, зеленые листовые овощи, свекла, грецкий орех и фундук, семечки и др.

Необязательно высчитывать количество полезных веществ в граммах. Достаточно придерживаться соотношения белков к углеводам и жирам в пропорции 1:1:4 и следить за тем, чтобы в рационе ребенка всегда присутствовали мясо, молочные продукты, яйца, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты и жиры.

Здоровое питание для детей — привычки, закладываемые с детства

К здоровому питанию необходимо привыкнуть. Вот некоторые аспекты для плавного перехода:

Введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями — 3 основных и 2 дополнительных. Ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд.

Еда должна выглядеть привлекательно. Даже взрослым нравится, когда еда выглядит вкусно и эстетично. Детям тем более! Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты, привлекайте детей к участию в процессе приготовления еды. Это способствует взаимодействию ребенка со взрослым, укрепляет связь между родителем и ребенком, вызывает у ребенка интерес к приготовлению пищи.

Ешьте вместе с детьми. Лучший пример — ваш собственный. Зачастую мы похожи на своих родителей телосложением не потому, что у нас «такая конституция», а потому что нам с детства прививаются в семье определенные пищевые привычки. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».

Избегайте фаст-фуда. Как бы вам не хотелось, порой, в выходные или на отдыхе полакомиться гамбургерами или картошкой фри, постарайтесь не искушать ни себя, ни детей. Пользы от этого нет, а вот вреда хоть отбавляй!

Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая сына или дочку есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию — все, что полезно, невкусно. Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.

Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания и личный пример взрослого.

## **Консультация для родителей средней группы «Растем здоровыми»**

Дети – это наше будущее. Каким оно будет, зависит только от нас - взрослых.

Основы здорового образа жизни у детей раннего возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности, и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни»?

1. Это соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

2. Это культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

3. Это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

4. Это культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!".

Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения. Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно

сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Давайте же с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нем.

Больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей, и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми.

Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых.

Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Будьте здоровы!

## **Приложение 4**

### **Сценарий развлечения в средней группе.**

#### **«Овощи и фрукты – полезные продукты»**

Цель: Развитие познавательных и творческих способностей детей в процессе познавательно- исследовательской деятельности.

Задачи.

1. Систематизировать и расширить знания детей об овощах и фруктах.
2. Развивать познавательные и творческие способности детей, речь.
3. Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.

#### **Ход мероприятия**

Входят дети в костюмах овощей и фруктов.

Ведущая: Сегодня наш праздник

Обещает быть неплох

А девиз у нас таков:

«Крепким будь и будь здоров!»

Ведущая: Ребята, кто хочет быть здоровым?

Дети: Я (ответы детей)

Ведущая: Какого человека можно назвать здоровым? (Ответы детей)

Ведущая: А вы, ребята, любите болеть? (Ответы детей)

Ведущая: Ребята, а что нужно кушать, чтобы не болеть? (Ответы детей.)

Ведущая: А давайте поиграем! Я буду называть продукты, а вы, если согласны со мной – Хлопаете, если не согласны – Топаете!

Игра: Если хочешь быть здоров, ешь побольше ты

- Овощей, конфет, мороженого, фруктов, тортов и т.д.

Ведущая: А какие полезные овощи вы знаете? А какие полезные фрукты?  
(Ответы детей)

Ведущий: Правильно, ребята.

- Вот послушайте полезные советы об овощах!

Тот, кто много ест морковки...«станет сильным, крепким, ловким»

А кто любит, дети, лук...«вырастает быстро вдруг»

Кто капусту очень любит...«тот всегда здоровым будет»

- А теперь мы покажем, как сделать полезный салат, приготовили пальчики!

#### **Пальчиковая гимнастика:**

Мы капусту рубим.

Мы морковку трем.

Мы капусту солим.

Мы капусту ждем.

Ведущий: А сейчас узнаем кто из вас умный и сообразительный, отгадайте загадки:

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

В земле сидит дед,  
Во сто шуб одет.  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает. (Лук)

Внизу красно, вверху зелено,  
В землю вросло. (Свекла)

Фиолетовый кафтан  
Носит овощ ... (Баклажан)

На грядочке зелёные,  
А в баночке солёные. (Огурцы)

Сто одежек -  
Все без застежек. (Капуста)

Она прячется от солнца  
Под кустом в глубокой норке,  
Бурая – не мишка,  
В норке - но не мышка. (Картошка)

Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
К осени краснеют. (Помидоры)

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

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И малые детки. (Яблоко)

Сам алый, сахарный,  
Кафтан зелёный, бархатный. (Арбуз)

Он большой, как мяч футбольный,  
Если спелый - все довольны.

Так приятен он на вкус!  
Что это за шар? (Арбуз)

В огороде – жёлтый мяч.  
Только не бежит он вскачь.  
Он как полная луна,  
Вкусные в нём семена. (Тыква)

В зелёной палатке  
Колобки спят сладко.  
Много круглых крошек.  
Что это? (Горошек)

**Дидактическая игра «Сложи картинку»** (Овощи и фрукты): закреплять умение складывать картинку из частей; развивать целостное восприятие, внимание, мышление. Закреплять названия овощей и фруктов.

**Подвижная игра «Собери овощи и фрукты»:** совершенствовать умение различать овощи и фрукты, учить использовать в речи обобщающие слова.

Ведущий: Чтоб здоровым, сильным быть -  
Надо фрукты, овощи любить.  
Все без исключения!