

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ
«НЕДЕЛИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»
В МКДОУ ЗДВИНСКОМ ДЕТСКОМ САДУ «СВЕТЛЯЧОК»

Тема: «Здоровье и продукты питания»

Специально организованные виды детской деятельности

Рассказ воспитателя «История продуктов и блюд» (молоко, сыр, суп, салаты и т.д.).

Занятия по познанию окружающего мира:

«Приятного аппетита»;

«Питание — необходимое условие для жизни человека»;

«Советы Карлсону о правильном питании»;

«Все любят мороженое».

Занятия по развитию речи:

«Мясные продукты»;

«Молочные продукты»;

«Полезная еда».

Комплексные занятия:

«Секреты молока»;

«Соль и сахар».

Упражнения:

В словообразовании: «Приготовление блюд с использованием молочных продуктов» (сырники, вареники и т.д.);

В доказательном высказывании: «Я не съем эту конфету, потому что...»;

В пространственной ориентировке по стихотворению М.Бородицкой «Убежало молоко».

Общение

Беседы:

«Как правильно питаться?»;

«Что любят и не любят кушать зубы?»;

«Кто правильно питается — с болезнями не знается»;

«Где съесть мороженое?»;

«Всё полезно в меру».

Решение проблемного вопроса:

«Как ухаживать за коровой, чтобы молоко стало вкуснее?»;

«Можно ли заходить в транспорт с мороженым?»;

«Как определить, горячее ли молоко в стакане?» (Пенка, пар, определить ладонью над стаканом и т.д.)

Этюды:

Психогимнастика по мотивам стихотворения С.Михалкова «Сладкоежки»;

Пантомима «Доим корову!»;

Пантомима по стихотворению М.Бородицкой «Убежало молоко»;

Имитация «Я ем сладкую конфету!», «Мне попался горький перчик!».

Познавательная-практическая и трудовая деятельность

Рассматривание иллюстраций кулинарных книг.

Наблюдения:

За привозом продуктов к столовой детского сада, к магазину;

За сортировкой продуктов в пищеблоке.

Опыты:

Совместимость некоторых продуктов;

Правила хранения некоторых продуктов.

Совместный труд: сервировка стола к полднику.

Оформление:

Вывески «Меню» в группе;

Схемы «Полезные продукты»;

Плакатов «Полезные продукты»;

Витаминной азбуки;

Изготовление:

Муляжей конфет для сюжетно-ролевой игры «Кондитерская фабрика»;

Книжки-раскладушки «О здоровой пище»;

Салатов «Здоровье», травяных и фруктово-ягодных напитков «Витаминка».

Ручной труд: украшение скатерти.

Игровая деятельность

Дидактические игры:

«Гастроном»;

Подвижная игра по стихотворению М.Бородинской «Убежало молоко».

Словесные игры:

«Если бы были бобы...»;

«Недосол на стол, пересол — под стол!».

Сюжетно-ролевые игры:

Накопление предметов-заместителей в игре «За покупкой в гастроном»;

«Собираемся в дальний путь»;

Беседы:

По картине «Животноводческая ферма»;

По иллюстрации по теме «Откуда на столе появились молоко и мясо?»;

Творческие задания:

Придумывание загадок о полезных продуктах;

По мотивам русской народной сказки «Каша из топора».

Работа с родителями

Консультации:

Беседы:

«Лечебное питание»;

«Утреннее отсутствие аппетита у ребёнка»;

«Как приучить детей употреблять молочные продукты?».

Игры для формирования у детей основ здорового питания

Задачи: уточнять представления дошкольников о полезности и доброкачественности пищи;

развивать познавательные процессы внимания, памяти и мыслительные операции классификации,

обобщения; упражнять в установлении причинно-следственной связи событий;

уточнять знание детьми правил пользования ножом и тренировать в пользовании режущим предметом;

воспитывать

аккуратность в процессе приготовления блюда и вызывать чувство эстетического наслаждения при его украшении.

Материал: передники и шапочки поварят; чайные блюдца; предметные картинки «Продукты питания»; ножи, чайные ложечки, разделочные доски; баллончик взбитых сливок; картонное «блюдо» с порционным делением по символам, булочки по количеству детей, кусочки продуктов разной свежести.

Игра «За продуктами в магазин».

Цель: в совместной с воспитателем игре учить детей действовать с предметами и игрушками;

поощрять полные речевые высказывания детей; формировать у детей простейшие формы ролевого

поведения: побуждать действовать в соответствии с определенной ролью; поощрять взаимодействия

детей в игре.

Материал: муляжи овощей и фруктов или их картинки, колпачок для продавца, сумочки для покупателей и фантики для денег, весы.

Ход игры

В. Ребята, давайте поиграем в магазин! Кто у нас будет продавцом, мы посчитаем на овощной считалочке.

Становись, продавец, за столик: здесь у тебя и овощи, и фрукты, и весы. Ты будешь спрашивать у

покупателей, что им нужно, взвешивать на весах овощи или фрукты, отдавать покупателям и брать у

них деньги. Остальные дети будут покупателями.

Вот посмотрите, как я буду покупателем.

Педагог-покупатель. Здравствуйте!

Продавец. Здравствуйте! Добро пожаловать в наш магазин!

Покупатель. Какие у вас красивые овощи и фрукты! Взвесьте мне, пожалуйста, один килограмм

яблок. Какая их цена?

Продавец. Хорошо. Яблоки стоят 5 рублей.

Покупатель протягивает деньги, а продавец высыпает яблоки в корзину покупателя.

Покупатель. Большое спасибо!

Продавец. Приходите еще!

Затем дети меняются местами: покупатель становится продавцом, а продавец идет в очередь к

покупателям.

В процессе игры педагог обращает внимание детей на то, как необходимо вежливо обращаться к

продавцу.

Здесь же можно уточнить, что свежую капусту или ананас покупают поштучно, но все равно их надо взвешивать; что овощи и фрукты могут быть и консервированные, и сушёные, и маринованные.

Игра «Парные картинки».

Цель: развивать зрительную память и практическое усвоение формы родительного падежа и

согласования существительного с числительными «один» и «два».

Оборудование: парные картинки фруктов и овощей и других продуктов.

Ход игры

Воспитатель переворачивает все парные картинки и перемешивает их на столе. Дети становятся

вокруг стола. Играют по очереди, но для успешной игры необходимо внимательно следить за

другими игроками.

Первый ход: каждый играющий берёт себе по одной картинке и называет её:

- Один огурец!
- Одна морковь!
- Одно яблоко!
- Один батон!

Второй ход: каждый должен найти пару к своей картинке. Игрок открывает любую картинку на

столе, показывает и называет её: это кабачок!

Если эта картинка не является его парой, он кладёт её на то же место и передаёт ход следующему

игроку. Второй игрок может взять любую другую картинку, показать и назвать её и т.д.

Если у кого-то из играющих уже имеется одна картинка кабачка, только во время своего хода он

может по памяти найти её на столе, открыть и сказать: «У меня два кабачка!» Затем берёт новую

картинку для новой пары и в тот же ход пробует найти вторую, так же открыв любую на столе,

показав и назвав её, кладёт на то же место. Выигрывает тот, кто набрал больше всего пар.

Необходимо рассчитать количество парных картинок по 2—4 пары на каждого игрока.

Взрослый должен следить не только за правилами игры, а и за высказываниями детей: один помидор — два помидора, одна рыба — две рыбы.

Игра «Чего не стало? Что появилось?»

Цель: активизировать предметный словарь и словарь предлогов «за», «перед», «между»;

тренировать практическое усвоение форм родительного и творительного падежа единственного

числа существительного.

Материал: предметные картинки фруктов, овощей и других продуктов, доска или фланелеграф,

наборное полотно и т.п.

Ход игры

Играет вся группа. Педагог расставляет предметные картинки в ряд, а дети их называют (до 10).

- Что стоит в ряду первое? (Капуста.)
- Что стоит за капустой? (Лук.)
- Что за луком? (Кабачок.) и т.д.
- Затем в обратном порядке:
- Что перед кабачком? (Лук.)
- Что перед луком? (Капуста.)
- Что перед капустой? (Ничего — она первая.)

Закрепить предлоги:

- Где стоит лук? (За капустой, перед кабачком.)

Также — «между».

В. Закройте глаза и опустите голову на руки!

Дети не должны подсматривать, что педагог убирает одну картинку из ряда, не оставляя свободного места!

В. Смотрите, чего не стало? (Лука.)

Ребенок, запомнивший ряд и давший правильный ответ, должен назвать место картинки в ряду: «Лук

стоял за капустой и перед кабачком» или «Лук стоял между капустой и кабачком!»

Игры для формирования у детей основ здорового питания (часть 2)

Игра «Назови по-другому».

Цель: упражнять детей в образовании относительных прилагательных.

Материал: предметные картинки разных продуктов.

Задание 1. Какой сок, если он сделан из абрикосов? (Абрикосовый.) Апельсинов? Груш? Яблок?

Малины? Грейпфрутов? Земляники? Винограда? Лимона? Смородины? Моркови? Помидоров?

Слив? Вишен?

Задание 2. Какой суп, если он из картошки? (Картофельный.) Фасоли? Гороха? Рыбы? Курицы?

Пшеницы? Свёклы? Геркулеса? Вермишели? Грибов? Овощей?

Игра «Бином фантазии» (ТРИЗ—РТВ)

Цель: развивать связную речь дошкольников, их творческое воображение.

Материал: две стопки предметных картинок (в одной — овощи и фрукты, а в другой — любые).

Игровое задание: составить предложение по двум заданным словам с опорой на картинки.

Каждый ребенок берёт по одной картинке из каждой стопки и придумывает предложение на основе

двух слов, обозначаемых его картинками; например, «огурец» и «нож» — «Огурец разрезали ножом»

или «картофель» и «бочка» — «Картофель высыпали в бочку.» Или «капуста» и «лев» — Льва

нельзя кормить капустой.»

Игра «Буквы-повара».

Цель: упражнять детей в подборе слов на заданный звук.

Материал: счётный материал, мел и доска, касса букв.

Ход игры

Воспитатель. Что любит буква А? (Арбуз, ананас, апельсин, банан, манго, батон, макароны...)

Продолжите сами!

Затем воспитатель предлагает провести конкурс на букву-обжору: «У какой буквы соберётся больше еды?»

Блюда могут повторяться у разных букв. Их записывают на доске (в блокнот) под своей буквой и

продолжают игру дома с родителями.

Игра «Лишнее слово».

Цель: развивать мыслительные операции классификации и обобщения.

Воспитатель называет детям набор из четырёх слов (или показывает по четыре картинки), дети

должны выбрать лишнюю, которая не подходит по классификации, и объяснить свой выбор.

Апельсин, мандарин, капуста, груша.

Колбаса, творог, сыр, молоко.

Батон, булочка, баранка, пирожное.

Перец, гвоздика, корица, банан.

Холодильник, пистолет, пылесос, мясорубка.

Халва, булочка, камень, яблоко.

Игра «Продолжи ряд слов!»

Цель: упражнять детей в подборе слов по системе вид — род.

Помидор, огурец, морковь ... — это (овощи)

Яблоки, груши, апельсины... — это ...

Клубника, земляника, малина... — это ...

Опята, лисички, подберезовики... — это...

Пшено, рис, гречка... — это ...

Сметана, творог, кефир... — это...

Мясорубка, пылесос, кофемолка... — это...

Вафли, печенье, конфеты... — это...

Игра «Аналогии».

Цель: развивать мышление, активизировать в речи слова, обозначающие продукты, посуду.

Ложка — кушать, а нож — ... (резать); пироги — печь, а суп... Лицо — умыть, а зубы... Магазин

— продукты, а аптека — ... Книга — бумага, а холодильник ... Апельсин — фрукт, а огурец...

Грибы — лес, а пшеница... Мебель — диван, а посуда... Дом — строитель, а хлеб ...

Вода — жажда,

а пища ... Корова — молоко, а курица ... Ячмень — перловка, а просо ... стакан — чай, а тарелка ...