

## Паспорт проекта

Параметры	Содержание
Название учреждения	МДОУ «Детский сад № 2 Солнышко»
Адрес	152151, Ярославская область, г. Ростов, ул. Луначарского, д. 30а
Электронный адрес	<a href="mailto:ds2-ros.edu.yar.ru">ds2-ros.edu.yar.ru</a> , <a href="mailto:sad2-08@mail.ru">sad2-08@mail.ru</a>
Название проекта	«За обе щечки»
Авторы проекта	Иванова Оксана Владимировна Кошелева Кристина Алексеевна
Участники проекта	Воспитанники, родители средней группы
Сроки и этапы реализации проекта	1 этап – подготовительный (21.03.2022г. – 24.03.2022 г.) 2 этап – основной (25.03.2022 – 01.04.2022г.) 3 этап – итоговый (04.04.2022 – 07.04.2022 г.)
Цель проекта	<u>Для воспитанников:</u> Создать условия для формирования и обобщения социального опыта ребенка через развитие культурно - гигиенических навыков, правил этикета и привычки здорового питания, употребление в пищу полезных для организма продуктов, через художественное творчество. <u>Для родителей:</u> Создать условия для расширения педагогической грамотности родителей по вопросам организации питания детей дома и в ДООУ, вовлечь в тему проекта.
Задачи проекта	<u>Для воспитанников:</u> - Совершенствовать навыки культуры поведения, умения поддерживать доброжелательное общение со сверстниками в процессе приема пищи, совместной деятельности; - Развивать культурно - гигиенические навыки детей в соответствии с возрастными особенностями; - Воспитывать у детей чувство уважения, бережного и заботливого отношения к поварам, помощникам воспитателя. <u>Для родителей:</u> - Формировать у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья; - Развивать у родителей ответственное отношение к организации питания детей; - Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей. - Способствовать активному приобщению родителей к работе в области «Организация питания в ДООУ».
Структура проекта	1.Актуальность проекта

	<p>2. Этапы проекта  3. Перспективное планирование  4. Заключение  5. Список литературы  6. Приложения  7. Портфолио</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации проекта</p>	<p><b>Для воспитанников:</b>  - сформированы представления о здоровом образе жизни, понимают значимость правильного питания для здоровья;  - умеют выполнять культурно-гигиенические правила;  - повысился уровень культуры поведения за столом.</p> <p><b>Для родителей</b>  - сформированы представления об основных принципах гигиены питания, наиболее подходящих блюдах для дошкольников;  - обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, откажутся от вредных продуктов питания сами и научат этому детей;</p>
<p>Продукты проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оформление стенгазеты «Мои любимые продукты»;</li> <li>- Дидактическая игра на липучках «Съедобное – несъедобное»;</li> <li>- фотовыставка на тему «Мы за здоровое питание».</li> <li>- Мини – музей «Крупы»</li> </ul>

## Актуальность

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания. Правильное питание - это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и ухудшение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Родителей всегда волнует вопрос: вкусовые качества питания в детском саду. Как показывает практика, родители, забирая ребёнка из детского сада, в первую очередь интересуются «Что ты сегодня кушал?». Родители переживают, всё ли съел ребёнок, полезными и вкусными ли были блюда.

Поведение человека во время приема пищи регулируется правилами столового этикета, поэтому для успешного овладения детьми ролью культурного человека за столом нужно организовать обучение этим правилам. Большая часть их возникает из чувства уважения к тем, с кем мы сидим за столом.

Проблема воспитания культурно - гигиенических навыков и культура еды, то есть столовый этикет в обществе существует. В целях обобщения социального опыта ребенка через развитие культурно - гигиенических навыков и правил этикета был разработан проект **«За обе щежки»**.

### Этапы проекта

*Подготовительный этап (21.03.2022г. - 24.03.2022 г.)*

Цель: определить тему, цели, содержания проекта, выбор направлений в работе над проектом.

Задачи:

- Изучить методическую литературу;
- Подготовить развивающую среду;
- Подобрать литературные произведения для детей;
- Подготовить беседы, консультации для родителей;
- Подготовить НОД, беседы, дидактические и сюжетно-ролевые игры;
- Составить план проекта.

*Основной этап (25.03.2022 - 01.04.2022г.)*

Цель: организовать деятельность по обогащению и углублению представлений у детей и родителей об организации правильного питания, продуктах, приносящих пользу организму.

Задачи:

- выработать план действий, распределение ролей, заданий по направлениям деятельности;
- выяснить какие продукты полезные, какие вредные и как они влияют на организм человека;
- познакомить с правилами культурно - гигиенических навыков, правил этикета и привычки здорового питания.

*Итоговый (заключительный) этап (04.04.2022 - 07.04.2022 г.)*

Цель: проанализировать достигнутые результаты этапов проекта.

Задачи:

- проанализировать собранную информацию;
- оформить и представить результаты деятельности родителей и детей;
- сформулировать выводы.

Особенности организации детей по реализации проекта:

Реализация проекта «За обе щежки» осуществляется ежедневно.

Реализуется в режимных моментах.

#### Перспективное планирование

Дата	Работа с детьми	Работа с родителями	РППС
25.03	1. Беседа с детьми о полезных продуктах, витаминах (приложение 1). 2. Оформление стенгазеты: «Мои любимые продукты»	Анкетирование на тему «Качество питания в детском саду», «Здоровое питание - здоровый ребёнок». (приложение 4)	Центр природы: муляжи фруктов и овощей, продуктов питания.
28.03	1. Чтение художественной литературы: Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду» (приложение 3)	Организация проведения режимного момента «Обед» с участием родителей.	Центр книги: Э. Успенская «Дети, которые плохо едят в детском саду».
29.03	1. Беседа «Почему нельзя спешить во время еды?» (приложение 1). 2. Встреча с медицинским работником Анфимычевой А.Г. «О здоровом питании».	Консультации в родительский уголок «Воспитание у детей культуры поведения за столом».	
30.03	1. Беседа: «Знакомство с правилами гигиены и здорового питания» (приложение 1). 2. Дидактическая игра	Оформление папки - передвижки: «Родителям о правильном питании и пользе витаминов».	Центр развития речи: игра на липучках «Съедобное – несъедобное».

	«Съедобное – несъедобное» (приложение 2).	Памятки для родителей: « В каких продуктах живут витамины» (приложение 5).	
31.03	1. Экскурсия на пищеблок (приложение 6) 2. Наблюдения и <u>сравнения</u> : «Режут ли кашу ножом? Можно ли есть суп вилкой?».	Фотовыставка на тему «Мы за здоровое питание». Оформление стенгазеты.	
01.04	1. Беседа: «Не мешай соседу за столом» (приложение 1). 2. Просмотр презентации «Правила поведения за столом».	Мини – музей «Крупы»	

Результаты анкетирования на тему «Качество питания в детском саду». В анкетировании принимали участие родители в количестве 11 человек.

По результатам анкетирования выявлено:

- 90% родителей отзываются о питании положительно;
- 50% интересуются информацией о питании, 50% иногда;
- В большинстве ответов на вопрос «Как отзывается Ваш ребёнок о питании в детском саду, получены положительные отзывы родителей: хорошо, вкусно, положительно;

- Выявлено, что дети в детском саду едят с удовольствием следующие блюда: пюре картофельное, котлеты. Не любят кушать в большинстве случаев молочные каши, суп;

- Также родители внесли предложения по добавлению в меню следующих продуктов, блюд - это овощи, фрукты, сухофрукты;

- 100% родителей знают понятие «натуральные нормы детского питания».

Многие родители стараются соблюдать режим питания ребёнка в домашних условиях, воспитывают культуру поведения за столом, культуру еды, КГН, аккуратность, умения пользоваться столовыми приборами.

- Родителям было предложено оценить питание в нашем д/с по пятибалльной шкале. Получены следующие результаты: 1,2 балла – 0 оценок; 3 балла – 2 оценки (20 %); 4 балла – 1 оценка (10 %); 5 баллов – 8 оценок (70%).

## Заключение

Реализация данного проекта свидетельствует о положительных результатах. У детей сформировались представления о здоровом образе жизни, стали понимать значимость правильного питания для здоровья, а также умеют выполнять культурно-гигиенические правила в соответствии с возрастными особенностями. Повысился уровень культуры поведения за столом, стали бережно и уважительно относиться к поварам и помощникам воспитателя. Дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд, научились правильно накрывать на стол, повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания.

У родителей повысился уровень педагогической грамотности по вопросам организации питания детей дома и в ДООУ, они оценили данный проект и выразили своё желание в дальнейшем сотрудничать в этом направлении.

Администрации ДООУ необходимо продолжать работу по улучшению питания в детском саду. Особо обратить внимание на составление меню из любимых блюд детей.

Список используемой литературы:

1. Кони́на Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. - М: Айрис-пресс, 2007 -12 с.
2. Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста/ О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.maam.ru/detskijsad/proekt-za-obe-schyochki.html>

### Беседа «Полезные продукты и витамины».

**Цель:** создать условия для формирования знаний о витаминах и полезных продуктах.

**Материал:** иллюстрации овощей, фруктов, полезных (молоко, творог, кефир, сметана, хлеб, крупа, рыба, яйца, мясо, курица, овощи, фрукты) и вредных (кока-кола, чипсы, сухарики, шоколад, чупу-чупс) продуктов, 2 подноса, мольберт, листы бумаги, цветная бумага.

#### Ход беседы:

Дети, какой бывает еда? (Еда бывает вкусной и полезной). Что значит вкусная и полезная еда? В продуктах есть очень важные для человека вещества, которые называются витамины. Что вы знаете о витаминах? Витамины имеют свое название – А, В, С, D.

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С, D.

Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Витамин А полезен для зрения. В каких продуктах он находится? (Дети рассматривают иллюстрацию и называют продукты).

Витамин В способствует хорошей работе сердца. В каких продуктах его много? (Дети рассматривают иллюстрацию и называют продукты).

Витамин С укрепляет весь организм, защищает наш организм от простудных заболеваний, укрепляет иммунитет. В каких продуктах он находится? (Дети рассматривают иллюстрацию и называют продукты).

Витамин D делает наши кости крепкими и прочными. В каких продуктах его много? (Дети рассматривают иллюстрацию и называют продукты).

Послушайте правила про витамины:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или пьёт морковный сок.

2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Черный хлеб, полезен нам, и не только по утрам.

3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней лучше жить.

4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше есть лимон хоть и очень кислый он.

Дети, что полезно есть – вредные или полезные продукты? Рассмотрим картинки с продуктами – творог, сыр, молоко, кока-кола, чипсы, хлеб, яйца, сухарики, овощи, фрукты, жвачка, чупа-чупс, рыба, мясо, курица.

Д/игра «Полезные и вредные продукты».

Разложите на подносы – вредные и полезные продукты. Дети выполняют задание.

Назовите полезные продукты – сыр, молоко, овощи, фрукты, яйца, рыба, мясо, курица, хлеб, творог. Почему вы считаете, что это полезные продукты?

Вредные продукты – кока-кола, чупа-чупс, сухарики, жвачка, чипсы. Почему эти продукты вредные?

Чтобы вырасти здоровыми и крепкими, что нужно делать? Как вы думаете?

Правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе. Молодцы, все правильно.

Отгадайте загадки.  
Сидит бабка на грядке  
Вся в заплатках.  
Кто ни взглянет  
Вся в заплатках (капуста)

Круглый бок, желтый бок,  
Сидит на грядке колобок  
Врос в землю крепко  
Что же это (репка)  
Само с кулак, красный бочок.  
Тронешь пальцем – гладко,  
Откусишь – сладко (яблоко)

Уродилась я на славу  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи –  
Меня в них ищи (капуста)

Раскололся темный домик на две половинки  
И посыпались в ладошки бусинки – дробинки (горох).

### **Беседа: «Знакомство с правилами гигиены и здорового питания».**

**Цель:** Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни, формировать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

**Оборудование:** Письмо; расческа, мочалка, мыло, зеркало, полотенце, маникюрные ножницы, нарисованные мальчики (*чистый и грязный*); шапочка - маска с изображением мыла.

#### **Ход беседы:**

Воспитатель. Приветствие:  
Станем рядышком, по кругу,  
Скажем «Здравствуй!» друг другу».  
Нам здороваться ни лень:  
Всем «Привет!» и «Добрый день!»,  
Если каждый улыбнется –  
Утро доброе начнется.  
- Доброе утро!  
- Ребята, я сегодня шла в детский сад, и мне почтальон передал письмо,  
а от кого оно давайте прочитаем.  
Дорогие наши дети! Я пишу вам письмецо.  
Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо!

Всё равно, какой водою – кипячёной, ключевой,  
Из реки иль из колодца, или просто дождевой.  
Нужно мыться непременно утром, вечером и днём.  
Перед каждою едой, после сна и перед сном.  
Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите, не беда!  
И чернила, и варенье смоят мыло и вода!

Дорогие наши дети! Очень, очень вас прошу!  
Мойтесь чаще, мойтесь чище – я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним.

А теперь и до свиданья ваш любимый.....( Мойдодыр)

Как вы думаете, о чём мы с вами сегодня будем говорить? (О чистоте)

Правильно о чистоте, о личной гигиене. А что это такое «личная гигиена»? (выслушивает высказывания детей, обобщает): «Личная гигиена – поддержание чистоты своего тела, это правила ухода за телом и лицом, руками и ногами. Она необходима не только для сохранения здоровья, но и для развития хороших доброжелательных отношений с окружающими.

Воспитатель предлагает посмотреть на двух мальчиков (чистый и грязный).

Воспитатель:

— Какой мальчик вам понравился больше? Почему? (*Ответы детей*).

— Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что это такое? (*Ответы детей*).

— Правильно. Правила личной гигиены— это когда человек следит за чистотой своего тела, лица, рук, зубов, старается не быть замарашкой, как мальчик на рисунке. Но, чтобы не стать замарашкой, надо отгадать загадки:

*Я и гладко и душисто,*

*Вашу кожу мою чисто. (МЫЛО)*

*Говорит дорожка, два вышитых конца:*

— *Помылся хоть немножко,*

*Чернила смой с лица.*

*Иначе ты в полдня*

*Испачкаешь меня!(полотенце)*

*Я мохната и кудрява,*

*Чисто мою вас, ребята.(мочалка)*

*У нее с утра дела,*

*Чистить зубы до бела.(зубная щётка)*

*Хоть зубаста, но не кусаюсь,*

*Как, друзья, я называюсь?(расчёска)*

*Им утру потоки слёз, не забуду и про нос. (Носовой платок)*

Воспитатель.

Ребята, давайте поиграем с платочком.

**Пальчиковая игра «Платочек»**

*Я на новенький платок дую, словно ветерок*

*Мой платок зашевелился, на колени опустился*

*К нему жук приходил – по краю ходил: - жжжж... жжжж...*

*К нему муха прилетала – с угла на угол скакала: - ззз... ззз...*

*Надо деток позвать – будут детки танцевать!*

*- Тра – та – та ... Тра – та – та...*

Воспитатель: Ну что ж ребята, Из загадок мы узнали, с кем надо всегда дружить: с мылом, мочалкой, полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком.

А теперь давайте ответим на вопросы.

Назовите предметы, которые понадобятся для умывания.

Когда нужно мыть руки. (*Перед едой, после игр, после туалета*).

Как часто нужно чистить зубы?

Как часто нужно подстригать ногти?

Как часто нужно менять нижнее бельё?

Как часто нужно мыться?

Почему свою мочалку, расчёску, зубную щётку нельзя давать пользоваться друзьям, родным?

Какие молодцы, всё знают!

Давайте поиграем в очень интересную игру.

Подвижная игра «*Ровным кругом*»

Правила игры:

Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (*расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок*).

Какие вы молодцы! Знаете все правила мытья рук, их восемь!

— Кто расскажет и покажет правила?

Ребёнок рассказывает и показывает правила правильного мытья рук:

Закатай рукава.

Намочи руки.

Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

Потри не только ладони, но тыльную их сторону.

Смой пену.

Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.

Вытри руки.

Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.

Воспитатель: Молодцы ребята.

- Ребята, а вы знаете, что у каждого человека есть «привычки», они бывают полезные и вредные.

Я сейчас буду рассказывать, если вы услышите полезную привычку – хлопайте в ладоши, а если вредную – топайте ногами.

Нет приятнее занята,

Чем в носу поковырять

Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Разбросал я книги, вещи

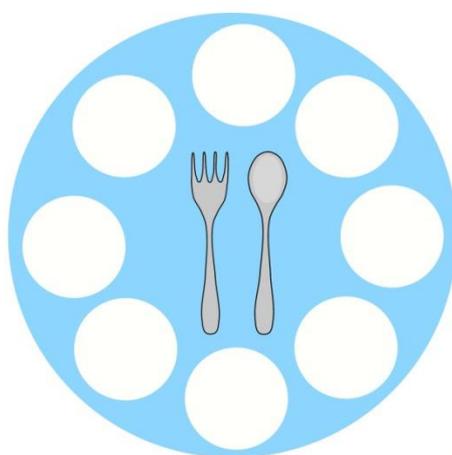
И искал их целый вечер.

-Мою грязную посуду,  
Пол помыть я не забуду.  
-Пылесосом убираю,  
Пыли я не оставляю.  
-Ногти очень грызть люблю,  
Всех микробов я ловлю.  
-Чисто с мылом я умоюсь,  
У меня опрятный вид.  
Молодцы.

Воспитатель: - Я увидела, что вы все знаете правила личной гигиены, я за вас спокойна, вы не превратитесь в замарашек и грязнуль.

## Приложение 2

### Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»



**СЪЕДОБНОЕ**



**НЕСЪЕДОБНОЕ**



**ДЛЯ ИГРЫ НЕОБХОДИМО ЗАРАНЕ  
ВЫРЕЗАТЬ КРУГИ С КАРТИНКАМИ**

Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».



Вот сестрёнка Ира.  
-Полный рот кефира.  
Вот сестрёнка Света.  
-Полный рот омлета.  
Рядом Петя с Дашей.  
Мучаются с кашей.  
Как же это некрасиво!  
Эй, ребята, жуйте живо!  
Быть голодным очень глупо:  
Вы уже большая группа.

## Анкетирование на тему «Качество питания в детском саду», «Здоровое питание - здоровый ребёнок».

Уважаемые родители!

В нашем дошкольном учреждении проводится анкетирование с целью улучшения работы по организации детского питания. Анкета анонимная. Просим Вас откровенно ответить на следующие вопросы.

1. Удовлетворяет ли Вас в целом питание Вашего ребенка в дошкольном учреждении?-----
2. Интересуетесь ли Вы информацией о питании (ежедневное меню, консультации и т.д.)-----
3. Как отзывается ребенок о питании в дошкольном учреждении?-----  
-
4. Какое блюдо из меню дошкольного учреждения с удовольствием ест Ваш ребенок, что категорически не любит?-----
5. Что, на ваш взгляд, необходимо добавить в меню?-----  
-----
6. Достаточно ли Вы обладаете знаниями о правильном питании? -----  
-----
7. Знакомо ли Вам понятие «натуральные нормы детского питания»?-----  
-----
8. Какие навыки культуры питания Вы прививаете ребенку в семье?-----  
-----
9. Оцените питание в дошкольном учреждении по пятибалльной шкале?-----
10. Ваши предложения по организации питания в дошкольном учреждении.

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ

				
<b>Витамин D (кальциферол)</b>				
- в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.				
				
<b>Витамин E (токоферол)</b>				
- в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше - в крупах и хлебе; защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.				
				
<b>Витамин K</b>				
- в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.				
				
<b>Витамин P (биофлавоноиды)</b>				
- в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез				

### **План-конспект экскурсии на пищеблок в средней группе.**

Цель: создать условия для формирования представлений детей о профессии повара, предметах необходимых для работы.

Задачи:

- расширять знания детей о труде, о значении труда в жизни людей.
- развивать внимание, логическое мышление, память, закрепить знания о предметах необходимых повару.
- воспитывать уважение к труду взрослых.

Оборудование: кухонная посуда в мешке (половник, поднос, кастрюля, нож, солонка), кукла Маша, иллюстрации с изображением повара, принадлежностей необходимых повару.

#### **Ход экскурсии.**

В группе появляется Кукла Маша с мешком, в котором кухонная посуда и столовые приборы. Маша здоровается с ребятами и говорит что в мешке у нее всякие никому ненужные блестящие вещи. (Открывает мешок, достает половник, нож, противень, солонку, кастрюлю, шумовку)

Воспитатель предлагает детям угадать, у кого Маша взяла эту посуду с помощью загадки:

-Ходит в белом колпаке с поварёшкой в руке. Он готовит нам обед: кашу, щи и винегрет. (Повар)

Дети и педагог рассматривают изображения повара на доске, нужно немедленно все это вернуть повару и извиниться, ведь брать вещи без разрешения нельзя. Да и повар сейчас готовит, и ему очень нужна кухонная посуда и приборы.

А зачем повару нож?

А кастрюля?

А половником что делают?

Для чего нужна солонка?

Все эти предметы помогают повару в работе. А еще повару помогают “умные” машины: мясорубка, электрические плиты, миксер, овощерезка, картофелечистка. Мы сейчас пойдём на экскурсию на кухню, вернем кухонную посуду и посмотрим, как трудится наш повар и как помогают ей ее кухонные машины.

Физкультминутка

А давайте тоже приготовим капусту.

Мы капусту рубим, (Резкие движения прямыми кистями вверх и вниз)

Мы морковку трем, (Трем кулаком о кулак.)

Мы капусту солим, (Движение пальцев, имитирующие посыпание солью)

Мы капусту жмем. (Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки).

В бочки туго набиваем (стучим кулак о кулак)

И в подвалы составляем (наклоны вперед)

Ох вкусна капуста (Дети поглаживают себя ладонями по животу.)

Воспитатель предлагает вспомнить ребятам правила поведения во время экскурсии (здороваться со взрослыми, спокойно передвигаться по коридорам, и держаться за перила на лестнице, не трогать электрические приборы на кухне)

На кухне

Дети вместе с воспитателем заходят на кухню, здороваются. Педагог задает вопросы ребятам:

Посмотрите, какая кухня? Почему такая большая кухня? А какие кастрюли здесь? А дома?

Посмотрите какая большая плита, на которой варят обеды. Повара готовят еду для всех детей в садике, как они все успевают и какие машины им помогали сегодня готовить обед? (повар рассказывает меню, показывает электрические машины, показывает как работает мясорубка, прокручивает мясо, дети хором говорят новое слово – фарш.)

Воспитатель загадывает детям загадку:

- Летом папа наш привез в белом ящике мороз, и теперь мороз седой дома летом и зимой. Бережет продукты: мясо, рыбу, фрукты. (Холодильник)

Чтобы продукты не испортились, их хранят в холодильниках. Дома у вас один холодильник, а в садике их несколько, потому что продуктов много. Повар показывает холодильники.

Сегодня вы познакомились с трудом повара детского сада, работать поваром трудно. Ведь если повара сделают что-то не так, еда будет невкусной. Наши повара целый день стоят возле жаркой плиты - это очень тяжело. Они очень стараются, что бы все было вкусно, и когда кто-то из вас не доедает, повару бывает очень обидно. Поэтому самой большой благодарностью нашим поварам за их тяжелый труд будут ваши чистые тарелки после еды.

Давайте пообещаем поварам, что теперь вы все будете доедать.

Давайте скажем спасибо нашему повару за вкусную еду и интересную экскурсию. Мы своими руками приготовили картину с цветами Вам в подарок.

Дети возвращаются в группу. Садятся на стульчики. Воспитатель спрашивает у ребят, где они сейчас были, что видели. Какое обещание давали поварам? Дети рассказывают о том, что запомнили.

## ПОРТФОЛИО

Беседа с детьми о полезных продуктах, витаминах.



Встреча с медицинским работником Анфимычевой А.Г.  
«О здоровом питании».



Экскурсия на пищеблок

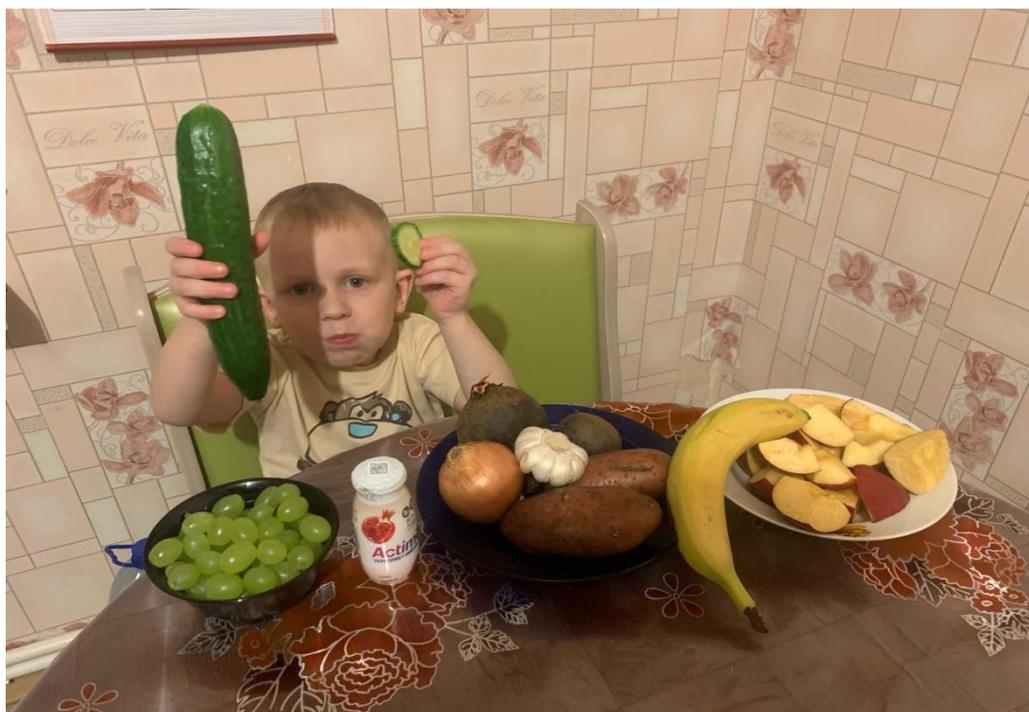




Наблюдения и сравнения: «Режут ли кашу ножом?  
Можно ли есть суп вилкой?».



Фотовыставка на тему «Мы за здоровое питание».



## Мини – музей «Крупы»



Дидактическая игра на липучках «Съедобное – несъедобное».



Оформление стенгазеты: «Мои любимые продукты и витамины»

