**ПРОЕКТ**

**«Полезные и вредные продукты питания»**

***Воситова Бисаида Маджитовна, учитель-логопед, 1КК***

***МБДОУ – детский сад № 313 г. Екатеринбурга***

**Паспорт проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Тема проекта | Полезные и вредные продукты питания |
| 2. | Тип проекта | Познавательно-исследовательский |
| 3. | Продолжительность проекта | Краткосрочный 06.03-20.03.2023 |
| 4. | Актуальность проекта  | Рациональное **питание** является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние **здоровья малыша**. Правильное, сбалансированное **питание**, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального **питания** детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.Рациональное сбалансированное **питание** предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность **здоровой пищи**. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, чупа – чупсов и т. д. У детей формируются искажённые взгляды на **питание**. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного **питания**.Сегодня существует проблема правильного **питания в семье**. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного **питания** из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к **здоровой** пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. |
| 5. | Цель проекта | Расширять представления о рациональном питании, как одном из важных компонентов ЗОЖ. |
| 6. | Задачи проекта | 1. Расширять и активировать словарь по теме.
2. Различать и называть разновидность продуктов, что можно из них приготовить, способы приготовления блюд.
3. Развивать умения анализировать, сравнивать и выделять характерные и существенные признаки предметов.
4. Воспитывать доброжелательное общение детей в играх, продуктивной совместной деятельности между сверстниками и взрослыми;
5. Развивать коммуникативные навыки детей, умение находить выход из проблемных ситуаций
6. Воспитывать у детей полезные привычки и навыки, связанные с правилами питания, заботой о собственном здоровье.
 |
| 7. | Перечень применяемых педагогических технологий, методов, приемов | Технологии:- игровые;- моделирование;Методы:* Наглядные:

- показ иллюстраций, фотографий, презентаций.* Словесные:

- беседа;- обсуждение - рассказ;- диалог;- речевые игры;- чтение художественной литературы.* Практические:

- дидактические, - подвижные игры;- продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация);- Здоровьесберегающие игры. |
| 8. | Перечень используемого высокотехнологичного оборудования, конструкторов, материалов | Пособия и материалы о правильном питании. Бумага, шариковый и арт-пластилин, цветная бумага, картон, ноутбук, материалы для творчества и т д. |
| 9. | Перечень продуктов проектной деятельности воспитанников | Работы, выполненные детьми в сотворчестве с взрослыми.Поделки, рисунки, макеты, аппликации, игры. |
| 10. | Планируемые образовательные результаты проекта  | По отношению к детям: - Иметь элементарные представления о зависимости здоровья от правильного питания- Начинать проявлять умение заботиться о своем здоровье.По отношению к родителям (законным представителям): - Знать о полезных свойствах некоторых продуктов и необходимости употребления в пищу разнообразных блюд.- Знать о пользе свежих овощей и фруктов, о необходимости их регулярного употребления в пищу.По отношению к педагогам: - Соблюдать элементарные правила гигиены и поведения во время приёма пищи. |
| 11. | Перспективы развития проекта | Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью, придерживаться принципов сбалансированного здорового питания. Обогащение предметно – пространственной среды оборудованием для воспитания у детей полезных привычек и навыков, связанных с правилами питания, заботой о собственном здоровье. |
| 12. | Сведения об участниках ФИО, должность педагога | Дети старшей группы № 6 «Почемучки»Учитель – логопед: Воситова Б.М. |

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы | Цель | Сроки |
| 1. | Подготовительный этап | Подбор и изучение литературы.Выявить уровень заинтересованности родителей (законных представителей) в данном проекте.Пополнить предметно-развивающую среду группы дидактическим, наглядным материалом о правильном питании. | 06.03.-10.03.2023 |
| 2. | Основной этап | Формировать у детей потребность правильного поведения за столом, как одной из составляющих ЗОЖ, способствующей укреплению здоровья. Воспитывать полезные привычки и навыки.Расширять словарный запас по теме «Продукты питания». Повышать интерес к полезным продуктам. Формировать представления о здоровом питании, пользе овощей и фруктов, молока и т.д. для организма человека.Развивать память. Обогащать словарный запас.Воспитывать интерес к художественной литературе.Учить детей работать в коллективе, вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе; Познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах.Воспитать у детей потребность правильно питаться.Расширять лексический словарь детей по теме. Учить детей четко проговаривать звуки и буквы, понимать значимость каждого слова.Учить различать полезные и неполезные продукты.Развивать способность к творчеству. Воспитывать осознанное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.Приобщить родителей к выбору правильного питания. Раскрыть творческий потенциал семей.Информирование родителей по теме «Полезные продукты питания». Развивать знания о правильном питании, как составляющей здоровья человека. | 13.03.- 24.03.2023  |
| 3. | Заключительный этап | Подведение итогов работы над проектом. Презентация проекта. | 27.03 – 30.03.2023 |
| 4. | Презентация проекта | Представление проекта на педагогическом часе. |  |

**План мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление | Тема мероприятия | Форма проведения |
| 1. | «Физическое развитие» | «Собираем овощи и фрукты»«Будь внимательным»«Раз, два, три, не зевай, блюдо называй»«Повар»«Волшебный кубик»«Вершки и корешки»«Полезное – неполезное»«Овощи и фрукты» | Подвижная игра, игры с мячом  |
| 2. | «Социально-коммуникативное развитие» | «Витамины на тарелке»«Отгадай загадку»«Что лишнее?»«Магазин»«Разложи продукты»«Варят, жарят и пекут» | Коллаж, аппликация, дидактические игры  |
| 3. | «Познавательное развитие» | «Польза свежих овощей и фруктов»«Разложи продукты на полках в магазине»«Какое варенье?». «Готовим на завтрак кашу» | Описательный рассказ, беседы, диалог, дидактические игры  |
| 4. | «Речевое развитие» | «Какие бывают продукты», «Какие блюда можно приготовить из…»«Готовим сырники (рассольник, борщ, омлет)»«Составь предложение по картинкам»«Назови кашу»«Исправь Незнайкины ошибки»Расскажи о продукте | Речевые, дидактические игры  |
| 5. | «Художественно-эстетическое развитие» | «Весёлый магазин»«Полезные и вредные продукты!»«Угадай и ответь»«Где живут витамины?» | Создание полезных продуктов из разных видов пластилина  |

**Работа с родителями (законными представителями):**

Творческое задание для родителей и детей на тему: «Любимые семейные рецепты» Изготовление папки-передвижки.

Приобщить родителей к выбору правильного питания. Раскрыть творческий потенциал семей.

Информирование родителей по теме «Полезные продукты питания». Развивать знания о правильном питании, как составляющей здоровья человека.

**Выводы:**

Питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того, чтобы оно было полноценным!

Неправильное питание – одна из первых причин многих заболеваний, так как приводит к нарушению функций, как отдельных органов человека, так и организма в целом.

А чтобы стать здоровым человеком - надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим дня.

**Список использованной литературы**:

* Высоцкая Ю. «Детское питание от рождения и старше» Эксмо, 2013г.
* Сахарова С. «Академия домашних волшебников»
* Малозёмов С. «Система здорового питания» Эксмо, 2019г.
* https://eda.show/

**Приложение**

**Дидактические речевые игры по теме «Продукты питания»**

**Цели**: Формировать знания детей о продуктах, о том, какие продукты входят в состав готовых блюд, развивать познавательный интерес к окружающему миру. Упражнять детей в классификации, сравнении, обобщении. Развивать коммуникативные способности, связную речь.

**1.Дидактическая игра «Отгадай загадку»**

**Цели:** уточнить представления детей о продуктах; учить отгадывать описательные загадки о продуктах.

**Правила игры:** Узнать продукт по описанию.

**Ход игры:** В игре участвует подгруппа детей. Можно проводить игру индивидуально. Картинки раздаются играющим по одной, ведущий описывает каждую картинку, не называя её. Рассказывая о картинке, ведущий использует алгоритм, указывая на цвет, форму предмета, размер, вкус. Играющие должны угадать по описанию предмет, и тот, у кого находится картинка, поднимает ее.

**2.Дидактическая игра «Что лишнее?»**

**Цели:** упражнять детей в группировке предметов методом исключения, в умении сопоставлять, выделяя черты схожести и различия предметов.

**Правила игры:** Переворачивать выбранное изображение по очереди; в конце игры, кто правильно найдёт "лишнюю" карточку с предметом, получает фишку.

**Ход игры:** Детям предлагают по очереди переворачивать картинку, назвать изображение.

Дается задание: найти изображение, которое не подходит к остальным и объяснить, почему.

**3.Дидактическая игра «Готовим сырники (рассольник, борщ, омлет)»**

**Цели:** Дать детям знания о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Активизировать словарный запас. Тренировать память и внимание. Развивать умение договариваться и работать в парах.

**Правила игры:** Правильно отбирать картинки с продуктами питания и закрывать ими клетки на больших картах.

**Ход игры:** Педагог предлагает детям выбрать пару и договориться, какое блюдо они будут готовить (сырники, рассольник, борщ, омлет). Педагог выслушивает предложения детей, а затем читает названия продуктов, которые входят в состав того или другого блюда. Маленькие карточки выложены на столе. По сигналу воспитателя, дети начинают искать маленькие карточки и закрывать ими клетки. В конце игры педагог проверяет, правильно ли выполнено задание.

**Вариант игры «Лото».** Ведущий показывает поочерёдно карточки с продуктами питания. Если ребёнок считает, что этот продукт необходим ему для приготовления блюда, берёт карточку себе. В конце игры педагог и дети проверяют, правильно ли выполнено задание.

**4. Дидактическая игра: «Разложи продукты на полках в магазине»**

**Цели:** Закреплять знания детей о том, что разные продукты продаются в различных отделах продовольственного магазина.

**Правила игры:** Соотносить продукты питания, изображённые на маленьких карточках, с картинками отделов магазина на отдельных карточках.

**Ход игры:** Ведущий выкладывает карточки с названиями отделов магазина, а играющие выбирают продукты питания, которые продаются в этом отделе. Выигрывает тот ребёнок, который подобрал и выложил карточки правильно.

**5. Игра «Магазин»**

Дети берут на себя роли продавцов и покупателей. Покупатели приобретают продукты, правильно их называя, продавцы отдают товар, при этом ведётся диалог с употреблением слов:**«**Здравствуйте! Возьмите, пожалуйста. Дайте мне, пожалуйста….

**6. Игра «Будь внимательным»**

Дети должны хлопнуть в ладоши, когда услышат названия продуктов. (Ложка, мяч, рыба, хлеб, игрушка, шкаф, стол, колбаса, молоко…)

**7. «Составь предложение по картинкам»**

Составление предложений по опорным картинкам.

**Варианты:** Мама режет колбасу (хлеб, батон, мясо, сыр, сосиску, картошку).

Папа купил ..........

Мальчик (девочка) кушает ...........

Бабушка готовит кашу, суп, котлеты и т.д.

**8. Игра «Назови кашу»**

Ребёнку предлагаются изображения кастрюль, на которых наклеены образцы круп (гречка, манка, овсянка, перловка, рис, пшено).

**9. «Угадай и ответь»**

Детям предлагаются мешочки с сыпучими продуктами (горох, вермишель, фасоль, кофе). Задание: узнать продукт и ответить на вопрос, что из него можно приготовить.

**10. Игра с мячом «Раз, два, три, не зевай, блюдо называй»**

Запеканка из творога какая? (пюре из картофеля, салат из свёклы, котлеты из курицы, оладьи из печени, суп из грибов, гуляш из мяса и т.д.)

**11. Игра «Разложи продукты»**

Детям предлагается разложить игрушки-продукты на тарелки разного цвета (молочные продукты - на белую тарелку, мясные - на красную и т.д.).

**12. Игра-физминутка «Повар»** (проводится в кругу).

Будем в повара играть.

Никому нельзя зевать,

Если повар будешь ты,

Что готовишь, назови.

На голову ребёнка надевается колпак, ему показывают картинку. Ребёнок должен назвать блюдо. Пример: Я готовлю свекольный салат, картофельное пюре и т.д.

**13. Игра «Волшебный кубик»**

Дети по очереди бросают кубик. В зависимости от выпавшего количества и показанной педагогом картинки дети составляют предложение (Мама купила в магазине пять котлет, три пирога, четыре сосиски).

**14. «Исправь Незнайкины ошибки»**

Картошка бабушка пюре приготовила.

Шоколад съел мороженое Ваня.

Мясо продают в магазине фарш.

Кабачок принёс папа икра.

Яблоко испекла пирог бабушка.

Суп сварил дедушка вермишель.

**15. Расскажи о продукте**

Название. Из чего сделан? Как попал на стол? В каком отделе магазина продаётся? Где его можно хранить? что из него можно приготовить?

**16. Игра «Варят, жарят и пекут»**

Дети соединяют картинки линиями на магнитной доске с изображениями кастрюли, сковороды, составляют предложение. Например, суп варят в кастрюле.

**Вариант:** Игра с мячом. Пироги -, кашу - , котлеты, рыбу - , картошку - , компот - , блины, яичницу, оладьи, курицу, булочки и т.д.

И наоборот (что варят? жарят? пекут? пьют? едят?)

**17. Игра «Какое варенье?»**(пособие – изображения банок, на которые прикрепляются картинки на магнитах с изображением фруктов и ягод). Дети составляют предложения, например, я приготовил варенье из малины – малиновое.

**18. Игра «Жадина».** (дети отвечают на вопросы чей, чья, чьё, чьи по картинкам). Можно проводить игру с мячом.

**19. «Составь предложение».** (по предметным картинкам). По количеству прямоугольников надо придумать прилагательные. Пример: Мальчик ест вкусный, горячий картофельный суп.

**20. «Запомни и продолжи»** (наращивание предложений по картинкам). Мама купила курицу. Мама купила курицу и хлеб. Мама купила курицу, хлеб и макароны. Мама купила курицу, хлеб, макароны и рыбу.

**21. «Где хранятся продукты»** (соль – в солонке, перец, конфеты, сухари, масло, хлеб).

**22. «Скажи правильно»** (слова даны в начальной форме им. падежа)

Маша жарить на котлеты сковорода. – Маша жарит котлеты на сковороде.

**23. «Угости друга»** (усвоение категории творительного падежа).

Дети по образцу составляют предложения: «Я угощу друг. конфетой, кашей, супом» и т.д.

**24. «Готовим на завтрак кашу»** Л: ребята, посмотрите, что лежит в тарелочках (крупы). Все эти каши вы едите на завтрак. Я предлагаю вам с закрытыми глазами, на ощупь определить крупу в тарелочке и назвать ее, а затем назвать кашу, которая вариться из этой крупы. Например, это гречка, каша называется гречневая.

**25.** **«Вершки и корешки»** Воспитатель: Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох, редька.

**26. Игра «Где живут витамины?»**

Цель: расширение номинативного словаря

Назовите продукты, в которых есть витамины, полезные дляздоровье вещества?

Апельсины, яблоки, лимоны, киви, помидоры, творог, молоко, сметана, свекла, морковь.

**27. «Полезное – неполезное»**

Ведущий бросает мяч и называет продукт, если он полезен, вы ловите мяч, если вы считаете, что неполезен, отбрасываете мяч. ***(Примерный перечень продуктов*)**

Гречневая каша. Газировка. Яблоки. Рыба. Шаурма. Чеснок. Жареная картошка (фри). Овсяная каша. Кока-Кола. Кириешки или другие сухарики. Компот. Чипсы. Морковь. Кефир. Чупа-чупс. Огурцы. Пирожное. Глазированные сырки. Колбаса (сосиски). Мясо. Пицца. Горячие бутерброды. Мороженое. Хлеб. Салаты. Помидоры. Беляши, пирожки жареные. Конфеты. Торт. Орехи. Киндер-сюрприз. Молоко. Бананы. Блинчики. Йогурт. Яйца. Сыр. Шоколад. Манная каша. Творог.

**Подвижная игра**

**«Овощи и фрукты»** Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колоны. На противоположной стороне зала находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

**Физкультминутка**

 **Овощи**

В огород пойдем, *маршировать на месте.*

Урожай соберем. *Нагибаются и достают руками пальчики на ногах*

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты *имитировать, как срезают, таскают, копают.*

Круглый, сочный, очень вкусный. *Показать руками.*

Щавеля нарвем немножко *«Рвут».*

И вернемся по дорожке. *Идти по кругу, взявшись за руки.*

**Фрукты**

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте*

Фруктов нужно много.

Вот *показать руками – «много».*

Будем яблоки крошить*, имитировать, как крошат,*

Грушу будем мы рубить, *рубят*,

Отожмем лимонный сок, *отжимают*

Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*.

Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши.*

**Игра с пальчиками**

Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы, мизинцы

Много груш там и хурмы, безымянные

Есть лимоны, апельсины, средние

Дыни, сливы, мандарины, указательные

Но купили мы арбуз - большие

Это самый вкусный груз! все пальцы сжимаются и разжимаются

**Словесная игра**

Желтая фанта - напиток для франта. Нет.
Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада. Нет.
В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда. Нет.
Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт. Нет.
Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси-Коле самым умным будешь в школе. Нет.
Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог. Нет.
Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

**Пословицы и поговорки**

|  |  |
| --- | --- |
| • Каковы еда и питьё, таково и житьё.• Не поешь толком — будешь волком.• Живот крепче, так и на сердце легче.• И муха не без брюха.• Соловья баснями не кормят.• Каков ни есть, а хочет есть.• Нет такой птицы, чтоб пела, да не ела.• Натощак и песня не поётся.• С одной ягоды сыт не будешь.• Всякому нужен и обед, и ужин.• Беда — бедой, а еда — едой.• Пузо — наша обуза.• И отца и мать забудешь, а есть не забудешь.• Родится роток, родится и кусок.• Не беда, что плоха еда, а беда, когда её нет.• Что в котёл положишь, то и вынешь.• Улица красна домами, а стол — пирогами.• Солнце выше ели, а мы ещё не ели.• Нет лучше доли, чем поесть вволю.• Ешь — потей, работай — зябни.• Добрая весть, как скажут, что пора есть.• За столом посидеть — что в раю побывать. | • Щи да каша — пища наша.• Где щи, тут и нас ищи.• Кашу есть — зубов не надо.• Кашу маслом не испортишь.• Кисель зубов не портит.• Без соли — что без воли: жизнь не проживёшь.• Масло коровье, кушай на здоровье!• Где блины, там и мы, где с маслом каша, там и место наше.• Аппетит приходит во время еды.• Когда я ем, я глух и нем.• Длинными речами сыт не будешь.• Лакомый кусочек скорее в роточек.• Дешевле похоронить, чем накормить.• Он в животе плечист.• В работе «ох», а ест за трёх.• Пей, брюха не жалей: лопнет — наплевать, под рубашкой не видать.• Сметаной вареников не испортишь.• Кто как жуёт, тот так и живёт.• Выпей чайку — забудешь тоску.• За чаем не скучаем, по три чашки выпиваем.• Сладко пить — счастливо жить.• И хорошее кушанье приедается. |

**Загадки**

|  |  |
| --- | --- |
| Хлеба мягкого кусок,Сверху колбаса, чеснок.Сам он просится к нам в рот,Аппетитный... (бутерброд)Теплый, мягкий и блестящий,С корочкой такой хрустящей!Спросим мы у детушек:«Что же это?» (Хлебушек)Пчелки летом потрудились,Чтоб зимой мы угостились.Открывай пошире рот,Ешь душистый, сладкий... (мед)Из крупы ее сварили,Посолили, подсластили.Эй, ну где же ложка наша?!Так вкусна на завтрак... (каша) Лук, капуста и картошка,Разных овощей немножко.Ты в кастрюле их ищи.Это суп с названьем... (щи) Подготовим место,Раскатаем тесто.Вот повидло, вот творог.Мы хотим испечь... (пирог) Сделан он из молока,Но тверды его бока.В нем так много разных дыр.Догадались? Это... (сыр) Не окрошка и не супчик.Свекла в нем, морковь, огурчик.Подают нам на обедС постным маслом... (винегрет) Что за белые крупинки?Не зерно и не снежинки.Скисло молоко — и в срокПолучили мы... (творог) Догадайтесь, кто такая?Белоснежная, густая.Сливки взбили утром рано,Чтоб была у нас... (сметана) Сварит бабушка из ягодЧто-то вкусненькое на год.Ах, какое объеденье —Ароматное... (варенье) Что за белая водицаС фермы к нам в бидонах мчится?Мы ответ нашли легко —Это просто... (молоко) Спрыгнул он со сковородки,Подрумяненный в середке.Знать, готов еще одинС пылу с жару тонкий... (блин) | Должен есть и стар, и младОвощной всегда (салат) Будет строен и высокТот, кто пьет фруктовый (сок) Знай, корове нелегкоДелать детям (молоко) Я расти, быстрее стану,Если буду, есть (сметану) Знает твердо с детства ГлебНа столе главней всех (хлеб) Ты конфеты не ищи –Ешь с капустой свежей (щи) За окном зима иль летоНа второе нам – (котлета) Ждем обеденного часа-Будет жаренное (мясо) Нужна она в каше, нужна и в супы,Десятки есть блюд из различной (крупы) Мясо, рыба, крупы, фрукты –Вместе все они – (продукты) |