

МБДОУ "Детский сад №2 г.Малоархангельска"

Материалы на конкурс методик  
реализации программы  
"Разговор о правильном питании"



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №2 г. Малоархангельска»

# СИСТЕМА РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Реализация первой части программы  
«Разговор о правильном питании»

Автор: Ефремова Лидия Борисовна,  
старший воспитатель

Адрес: Орловская область,  
г. Малоархангельск,  
ул. Советская, д.2

Электронная почта: [mdou.2@yandex.ru](mailto:mdou.2@yandex.ru)

Телефон: 8(486) 79 23808

Подготовительная группа (6 – 7 лет)

В течение восьми лет муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №2 г. Малоархангельска» являлось пилотным образовательным учреждением в эксперименте «Вариативность здоровьесберегающей деятельности дошкольных образовательных учреждений с учетом их самобытности и региональных условий». С октября 2016 года мы вошли в состав региональной инновационной площадки «Апробация и внедрение программы «Разговор о правильном питании в образовательную деятельность ДООУ». Это звенья одной цепи, поскольку работа направлена на оздоровление детей, на пропаганду здорового образа жизни.

Человек рожден для жизни, а жизнь, как известно, невозможна без питания. Задача каждого – научиться есть на здоровье, а это значит – научиться питаться рационально, правильно. Правильное рациональное питание предусматривает снабжение организма необходимыми для его формирования «строительными материалами»: жирами, белками, минеральными солями и др. Рациональное питание гарантирует своевременное поступление в организм витаминов, микроэлементов – регуляторов многочисленных обменных процессов. Человеку требуются вода, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Что следует есть, когда, как, в каком количестве? Ответы на эти вопросы педагоги детей старшего дошкольного возраста находят в первой части программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева)

Первоочередной задачей членов педагогического совета была изучить Программу, а членам группы «Инноватор» - разработать адаптированную программу «Дошкольникам о правильном питании» для своей образовательной организации. В течение месяца Программа была разработана. В ноябре на очередном педсовете ее обсудили и приняли.

Цель программы: накопление ребенком культурного опыта о правилах здорового питания, формирование представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и их родителей.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- актуализировать, обобщать и дополнять знания детей о правильном рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
- формировать у детей интерес к народным традициям, связанных с питанием;
- знакомить родителей с вопросами организации правильного питания детей дошкольного возраста;
- развивать творческие способности, фантазию, воображение, расширять кругозор;

- учить детей использовать навыки работы с ножом;
- охранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать их физическую и психологическую безопасность.

**Воспитательные:**

- воспитывать культурно – гигиенические навыки при приеме пищи;
- формировать представление о правилах этикета, связанных с питанием;
- воспитывать коммуникативные навыки у дошкольников, доброжелательное отношение к сверстникам, совершенствовать навыки поведения;

**Программа включает шесть разделов:**

**1 раздел «Приятно познакомиться».**

**Включает следующие темы:**

- «Знакомство с героями города Нестлеград»,
- «Моя семья и мои друзья»;

**2 раздел «Если хочешь быть здоров».** (Темы: «Здоровье – лучшее украшение», «Как моя семья заботится о своем здоровье», «Ох, здоровая еда в жизни нам всегда нужна»;

**3 раздел «Полезные продукты».** (Темы: «Овощи, фрукты, ягоды – витаминные продукты», «Каша – еда наша», «Плох обед, если хлеба нет», «Мой любимый молочный продукт», «Как и чем утолить жажду», «На вкус и цвет товарищей нет»;

**4 раздел «Кто жить умеет по часам».** (Темы: «Соблюдай режим дня», «Вместе весело гулять», «Каждому нужен завтрак, обед и ужин»;

**5 раздел «Правила приема пищи».** (Темы: «Кто хорошо жует, тот долго живет», «Сервируем стол к обеду».

**6 раздел «Праздник здоровья».** (Темы: «Какие продукты уберегут от простуды», «Витаминный поезд», «Что помогает быть сильным и ловким», «Веселые старты».

**Реализуем Программу через разнообразные виды детской деятельности:**

- игровую;
- коммуникативную;
- трудовую;
- познавательно – исследовательскую;
- продуктивную;
- музыкально – художественную.

**Основные формы реализации Программы:**

- образовательная деятельность (занятия, экскурсии, целевые прогулки, исследовательская работа, детское экспериментирование);
- игровая деятельность (сюжетно – ролевые игры, дидактические игры, театрализованные игры);
- чтение художественной литературы;
- вечера развлечений;
- педагогические проекты.

Группа «Инноватор» разработала перспективный план для работы с детьми подготовительной группы на год.

Работа по Программе предполагает специально созданные условия. Воспитатели группы, члены группы «Инноватор», родители занимаются в течение учебного года оформлением предметно – пространственной среды. Она получилась насыщенной и приспособленной для удовлетворения потребностей детей в познании рационального питания. Педагогами изготовлены дидактические игры, атрибуты к сюжетно – ролевым играм, оформлены альбомы, стенды. Считаем, что большую помощь в формировании у дошкольников знаний о правильном питании оказывает сравнительно новое средство обучения, которое изготавливают педагоги – лэпбуки: красочные книжки – раскладушки с подвижными деталями, окошками и кармашками, в которые помещен материал по данной теме. Ценность этого пособия заключается в том, что ребенок самостоятельно ищет правильный ответ, анализирует и сортирует информацию. Воспитатели широко их используют на занятиях, при организации самостоятельной деятельности детей

Особое место в Программе занимает взаимодействие с родителями. Работать по программе «Дошкольникам о правильном питании» без тесного сотрудничества с родителями невозможно. Прежде чем приступить к разработке Программы, мы провели анкетирование и интервьюирование родителей по организации правильного питания и о том, какие знания по этому вопросу, по их мнению, следует давать детям. Анализ показал, что 60% родителей нуждаются в дополнительных сведениях о важности правильного питания. Для организации взаимодействия с родителями группа «Инноватор» разработала перспективный план.

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Задачи	Мероприятия
Октябрь	Уточнить представления родителей о правильном питании; проанализировать знания родителей о том, какую информацию следует давать детям о правильном питании	Анкетирование «Что такое рациональное питание?» «Чтобы вы хотели услышать о правильном питании?»
Ноябрь	Познакомить родителей и обсудить с ними программу М.М.Безруких «Разговор о правильном питании» и адаптированную программу «Дошкольникам о правильном питании»	Родительское собрание «Разговор о правильном питании» Проект «Чем богата осень?»
Декабрь	Обогащать знания о воспитании у детей культурно – гигиенических навыков, представлений о правилах этикета  Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей	Консультация на тему «Воспитание правильного поведения за столом»  Проект «Овощи и фрукты – не только полезные продукты»
Январь	Пополнять знания о пользе хлеба и формировать умение преподносить их детям  Актуализировать интерес и готовность вести здоровый образ жизни	Конкурс «Пословицы и поговорки о хлебе» (подготовка к занятию «Хлеб – хозяин дома, всему он голова»)  Открытое занятие для родителей «Хлеб – хозяин дома, всему голова»

		Конкурс «Зимние забавы»
Февраль	<p>Обогащать представления о правильном питании и закреплять умение обучать детей практическим навыкам</p> <p>Развивать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать</p> <p>Развивать умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формировать готовность заботиться и укреплять здоровье</p>	<p>Проект «Вкусно! Полезно! Красиво!»</p> <p>Конкурс «Мама улыбается»</p> <p>Зимний праздник с участием родителей</p>
Март	<p>Развивать коммуникативные навыки, творческие способности, фантазию, кругозор</p>	<p>Конкурс семейных фотографий «Щи да каша – и не только... Пословицы и поговорки о питании»</p> <p>Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»</p>
Апрель	<p>Развивать коммуникативные навыки, творческие способности, фантазию</p> <p>Формировать готовность заботиться и укреплять свое здоровье и здоровье своих детей</p>	<p>Изготовление коллажа «Сад – огород»</p> <p>Консультация «Чем поддержать здоровье весной?»</p>

Май	Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей дошкольного возраста	Памятка «Формула правильного питания»  Проект «Мы сажаем огород, чтобы сильным был народ»  Анкетирование родителей «Полезен ли был разговор о правильном питании»  Родительское собрание «Здоровое питание – здоровый ребенок»
-----	--	--

Члены группы «Инноватор» разработали оценочный и методический материалы к адаптированной программе МБДОУ «Детский сад № 2 г. Малоархангельска» «Дошкольникам о правильном питании».

**Цель и задачи диагностической работы.**

Цель диагностической работы: изучение качественных показателей достижений детей, складывающихся в целесообразно организованных образовательных условиях.

Задачи: изучить продвижение ребенка в освоении теоретических знаний и практических умений по правильному питанию.

Для сбора конкретных диагностических данных педагоги используют метод наблюдения. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, рассматриванием иллюстраций, играми, художественными произведениями. А также педагоги проводят специально организованную диагностику в начале года и в конце. Для этого используем индивидуальные лэпбуки из 5 страниц.

**Первая страница** - «Как я забочусь о своем здоровье?». В кармане помещаем картинки, где изображены дети, которые гуляют, играют, соблюдают режим дня, едят полезную пищу и картинки с противоположным содержанием. Среди ряда картин,



ребенку предлагается отобрать те, которые, по его мнению, отражают его отношение к своему здоровью и прикрепить к верхней части первой страницы.

**Вторая страница** - «Полезно есть разные продукты». Верхняя часть страницы разделена на три части, которые окрашены в зеленый, желтый, красный цвет. Внизу в кармане расположены продукты. Ребенку дается задание определить, какие продукты можно и нужно есть каждый день и поместить на зеленую часть страницы. Аналогичные задания даем с продуктами, которые можно есть в небольших количествах и с продуктами, которые не следует есть часто и соответственно размещаем на желтый и красный цвет.

**Третья страница** - «Что можно есть на завтрак, ужин и обед?». Вверху страницы изображен циферблат с частями суток, действий в это время (утро, день, вечер), а внизу – картинки с изображением блюд.

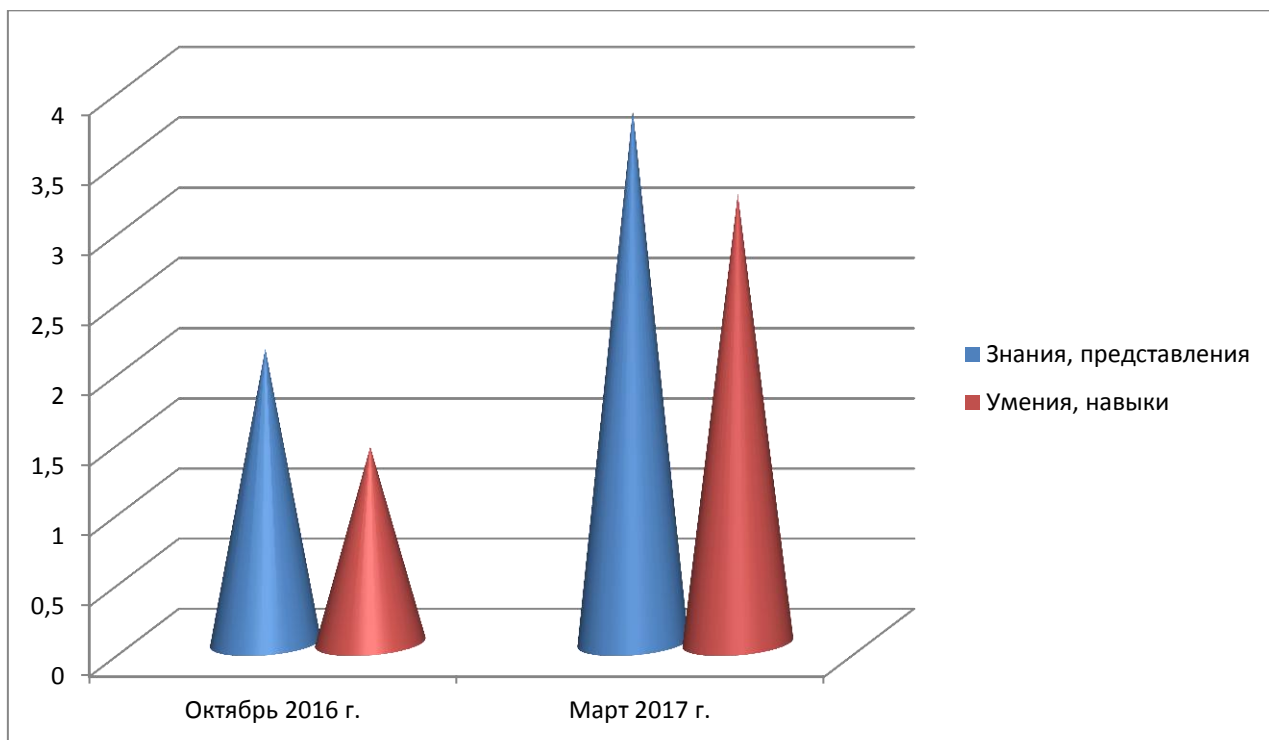
**Четвертая страница** – «Из чего варят каши?». На странице прикреплены полотняные мешочки. Внутри каждого мешочков крупа: пшено, гречка, овес, кукуруза, пшеница. На мешочках прикреплены картинки с изображением круп соответственно. В нижней части страницы - карман, в котором картинки с изображением каш на тарелке. Детям предлагаем рассмотреть картинки, определить на ощупь, какая крупа в мешочке и положить к нему тарелку с соответствующей кашей.

**Пятая страница** – «Хлебушки – родные дедушки». Вверху изображены колоски: пшеничный, ржаной. В карманчике парные картинки, на которых нарисованы зернышки и хлеб пшеничный и ржаной. Здесь применяем игру «Мемори». В этой игре дети могут объединяться в пары.

При проведении диагностики используем следующие критерии оценки показателей:

<b>Знания, представления:</b>	четкие, содержательные, системные	- 4 балла;
	четкие, краткие	- 3 балла;
	отрывочные, фрагментарные	- 2 балла;
	не сформированы	- 1 балл.
<b>Умения, навыки:</b>	выполняют самостоятельно	- 4 балла;
	выполняет с помощью воспитателя	- 3 балла;

выполняет в общей с – 2 балла;  
воспитателем деятельности  
не выполняет - 1 балл.



В октябре провели педагогическую диагностику и пришли к выводу, что есть острая необходимость работать по Программе. В марте мониторинг показал изменения в лучшую сторону.

Никакие сверхновые технологии не помогут человеку, если он сам не заботиться о своем здоровье, которое на 50 – 60% определяется образом жизни, в том числе организацией питания. Важнейшим направлением Программы является пропаганда здорового образа жизни, а начинать следует с дошкольного возраста. Коллектив понимает, что потребуются усилия, чтобы воплотить ее в жизнь. Будем надеяться, что эти усилия будут вознаграждены долгими годами полноценной, свободной от болезней жизни наших детей.

## **Конспект образовательной деятельности**

на тему: «Правильно питайся и здоровым оставайся» для детей подготовительной группы.

**Цель:** Формирование у детей представления о важности правильного питания, как основной части сохранения и укрепления своего здоровья.

### ***Программные задачи:***

#### ***обучающие:***

- формировать представление о том, какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека;

#### ***развивающие:***

- развивать смекалку, сообразительность, эрудицию;

#### ***воспитательные:***

- воспитывать заботливое отношение к своему здоровью через правильное, полноценное питание;

### ***Предварительная работа:***

Беседа с детьми о здоровье, полезных и витаминосодержащих продуктах, рассматривание картинок, чтение книг.

### ***Оборудование:***

- картинки с изображением продуктов;
- картинки с надписью витаминов «А», «В», «С», «Д»;
- заготовки для книг;
- посуда, фартуки, колпаки, фрукты.

### ***Ход образовательной деятельности:***

*Дети стоят в полукруге.*

***Воспитатель:***

- Уважаемые гости, мы рады вас видеть и приглашаем поговорить вместе с нами о правильном питании. Разговор будет полезный и «вкусный». Ребята, начнем разговор с важных слов?

Мы без сомнения знаем,

Что пользу приносит не все, что съедаем.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну!

И помни – желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

- Ребята, как вы думаете, зачем человек ест? (*ответы детей*).

***Воспитатель:***

- Анечка нам сейчас расскажет небольшое стихотворение:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и кувыряться

Песни петь, шутить, смеяться.

*Под музыку (шум, стук) на метле вбегает Баба Яга.*

***Баба Яга:***

- Ой, ой, ой! Куда я попала? У меня совсем нет сил управлять метлой.

***Воспитатель:***

- Это детский сад. Что у вас случилось?

***Баба Яга:***

- У меня ухудшилось здоровье. Я еще совсем не старая, всего-то 150 лет. Все болит: голова, в глазах «звездочки» мерцают, все тело вялое.

***Воспитатель:***

Вам нужно к доктору.

***Баба Яга:***

Доктор говорит, что для того, чтобы быть здоровой, мне нужно правильно питаться. Но я и так хорошо питаюсь: на завтрак съела полпалочки колбаски, пачку печенья, банку варенья. А на обед: 8 котлет, 6 пирожных, 2 шоколадки и запила все это Кока Колой. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здорова! А вы как думаете?

***Воспитатель:***

Ребята, как вы думаете? *(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

- Баба Яга, вам очень повезло, ваша метла принесла вас к нам в детский сад. В нашей группе ребята много знают о полезной пище.

- Дети, поможем Бабе Яге разобраться в правильном и неправильном питании?

- Скажите нашей гостье, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? *(Ответы детей).*

**Воспитатель:**

- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть полезные вещества, витамины).*

**Воспитатель:**

- Баба Яга, вы запомнили полезные продукты?

**Баба Яга:**

- Детки, что-то мне тяжело даются знания о правильном питании, почти ничего не запомнила.

**Воспитатель:**

- Дети, как же нам ей помочь? *(Нарисовать полезные продукты и подарить ей на память, показать их Бабе Яге, почитать книжки о вкусной и полезной пище и т.д.).*

- Да, ребята, хорошие предложения. Баба Яга, наверное, должна иметь какую-то памятку, справочник, тем более у нее с памятью плохо. Может быть, нам ей подарить маленькие книжечки по правильному питанию? Как вы считаете? *(Ответы детей).*

- Баба Яга, у вас плохая память? Вам тяжело двигаться? Устаете? Ребята, какие же продукты в этом случае помогут Бабе Яге? *(Мёд, гречка, геркулес, изюм).* Какие продукты сделают ее более сильной? *(Рыба, мясо, яйца, орехи).* Баба Яга, а вы часто чихаете и кашляете? Чем же, дети, нам усилить защитные силы организма Бабы Яги? *(Овощи и фрукты).*

- Теперь мы не ошибемся в «написании» маленькой книжечки, брошюры для Бабы Яги. Я предлагаю вам, дети,делиться на 4 группы: трем группам договориться между собой кто какую брошюру будет «писать», соответственно выбрать обложку и правильно выбрать страницы; четвертая группа будет выполнять очень ответственное задание – «писать» брошюру о вредной пище.

- Баба Яга, наши дети приступили к ответственной работе, вы можете поучиться у них. *(Дети выполняют работу).*

**Воспитатель:**

-Баба Яга, брошюры для вас готовы, они помогут разобраться в разнообразных полезных и вредных продуктах.

(Воспитатель подводит этой части занятия)

**Баба Яга:**

- Я слышала, ваши дети ведут разговор о витаминах, это что такое?

**Воспитатель:**

- Дети, расскажем гостье о витаминах? Витамины как солдаты охраняют наш организм от разного рода болезней. У витаминов есть имена. Какие витамины знаете вы? (*Ответы детей*). В каких продуктах они встречаются? (*Ответы детей*).

А чтобы Баба Яга не забыла, мы подарим ей еще одну книжечку.

**Воспитатель:**

- Ну, Баба Яга, запомнили, какие витамины содержатся во фруктах и овощах. И чтобы с болезнями не знаться, надо правильно питаться.

А сейчас мы вам, Баба Яга, покажем какие блюда можно приготовить из фруктов, и в этом нам поможет наш повар Наталья Анатольевна.

**Повар:**

- Прежде чем приступить к работе с продуктами, что нужно сделать? (помыть руки, надеть форму).

**Воспитатель:**

- А пока мы будем мыть руки, Бабушка Яга, поиграйте с нашими гостями.

**Загадки для взрослых**

Голова большая, шея тоненькая.

(Капуста)

На зелёном шнуре

Среди летней жары

В золотой кожуре

Подрастают шары.

(Дыня)

Висит он на ветке и с яблоком схож,

Но красен, как рак, и, как бык, толстокож,

И доверху полон рубиновых бус —

Прозрачных, и сочных, и сладких на вкус.

(Гранат)

Дом зеленый тесноват:  
Узкий длинный, гладкий.  
В доме рядышком сидят  
Круглые ребятки.  
Осенью пришла беда —  
Треснул домик гладкий,  
Поскакали кто куда  
Круглые ребятки.

(Горох)

В белом мешочке  
Жёлтый камушек.

(Яйцо)

Что это за голова,  
Где лишь зубы да борода?

(Чеснок)

В поле родился,  
На заводе варился,  
На столе растворился.

(Сахар)

Не разбив горшочка, не съешь кашки.

(Орех)

**Воспитатель:**

- Ребята, занимаем места за столами. Наталья Анатольевна, расскажите нам, пожалуйста, в как правильно и красиво нарезать фрукты.

**Баба Яга:**

- Я тоже с вами буду готовить.

**Воспитатель:**

- Ребята, возьмем Бабу Ягу готовить?(Ответы детей) Что ей нужно сделать, чтобы вместе с нами готовить? (надеть форму, вымыть руки)

**Повар:**

-Ребята, вы любите шашлык? (Ответы детей) Из чего его делают? (Ответы детей) А мы сегодня с вами приготовим необычный шашлык, а фруктовый.

- Фрукты можно порезать кубиками, брусочками, ромбиками, формочкой сделать кружки и красиво нанизать на шпажки. Фрукты на шпажках можно сочетать по цвету: красиво будет смотреться зеленое с желтым, красное с зеленым. Можно сочетать и по форме:

только круглые, или чередовать круглое с квадратными. Можно сочетать по вкусу: кислое и сладкое. Посмотрите, дети, как я распределяла фрукты. (Обращает внимание детей на фотографии фруктовых шашлыков). Ну что, дети, приступаем к работе! Обрезки, которые от фруктов остаются, складывайте в общее блюдо, из них мы сделаем фруктовый салат. (Дети готовые шашлычки располагают на половинках яблок, получаются «ежики»)

***Воспитатель:***

- Какое красивое блюдо у вас получилось! Поставим его на стол для гостей?(Ответы детей). Поблагодарим Наталью Анатольевну за помощь и пригласим ее с нами за стол. Вам, Баба Яга, ребята напомнят о полезных продуктах, если будете прислушиваться к нашим советам, то всегда будете здоровой.(Дети дают советы Бабе Яге)  
Приглашаем всех к столу!



**Конспект образовательной деятельности**  
**на тему: «Хлеб – хозяин дома, всему он голова» для детей**  
**подготовительной группы**

**ЦЕЛЬ:** развитие познавательно – исследовательской деятельности;  
формирование целостной картины мира.

**ЗАДАЧИ:**

обучающие:

- обогащать знания детей о злаковых культурах;
- совершенствовать понятие «пшеничный колос», «ржаной колос»;
- дать знания о долгом пути хлеба от поля до стола;

развивающие:

- воспитывать сообразительность, внимание;
- развивать познавательный интерес;
- расширять кругозор;

воспитательные:

- воспитывать уважение к людям, выращивающим хлеб;
- воспитывать бережное отношение к хлебу.

**Словарная работа:** снегозадержание, ржаной колос, пшеничный колос, озимь, злаки, лупа, пшеничная мука, ржаная мука, музей.

**Материал и оборудование:** фотографии колосков, настоящие колоски, ИКТ, экспонаты злаковых в музее хлеба, лупы.

**Предварительная работа:**

рассматривание картинок, иллюстраций; экскурсия в хлебный магазин; заучивание стихов, загадок; чтение книг о хлебе, беседы о работе механизаторов в разное время года.

**ХОД ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- Здравствуйте, ребята! Я прошу вас помочь мне разобраться в одной истории. Вы можете? (ответы детей)

- Послушайте её. Сегодня я проезжала мимо наших необъятных полей, покрытых снегом. Любовалась их красотой и вдруг увидела, что в поле работает трактор. Вот такую картину я увидела, посмотрите на экран.

(Показ слайда с работающим в поле трактором)

- Что же трактор делает в поле? Я не знаю. Может быть, вы знаете? ( ответы детей)

- Кто же знает, у кого же спросить?

( Входит почтальон Печкин с посылкой)

Печкин: - Здравствуйте, вот тут вам посылочка, распишитесь и получите.

- Спасибо вам, Печкин. До свидания.

( Печкин уходит)

- Ребята, может быть, эта посылка поможет найти нам ответ? На коробке наш адрес и загадка. Отгадаем загадку - откроем посылку. Готовы отгадывать? (ответы детей)

" Золотист он и усат, в ста карманах - сто ребят". Что же это? (ответы детей)

(Воспитатель открывает коробку и достаёт два колоска: ржаной и пшеничный)

- Ребята, они одинаковые? (ответы детей) На ваш взгляд, чем они отличаются?(Ответы детей)

- Вы, колоски, должны нам помочь разобраться в одной истории. Вы наверняка знаете, что же зимой в поле, где вы растёте летом, делает трактор? Знаете? Колоски - то точно знают и вот что рассказывают : « На зимнем поле трактор сгребаёт снег в длинные валы. Эта работа называется снегозадержанием» . Наши колоски знают и для чего это делается. Это очень важная работа! Снегозадержание проводится для того, чтобы ветром с поля не уносило снег, чтобы зёрнышки , которые находятся в колосках и которые были посеяны осенью, успели прорасти и превратиться в зелёные растения - озимь и не замёрзли зимой. И ещё колоски рассказывают, что если сделать снегозадержание, то весной на полях будет много влаги, а она очень нужна растениям.

Наконец – то, мы нашли ответ, для чего трактор зимой работает в поле. Трактор делает очень важную работу - снегозадержание.

Ребята, о каких же зёрнышкам рассказали нам колоски. Их сразу не заметишь ( присматривается к нарисованным колоскам).

Я предлагаю вам пройти в лабораторию, чтобы внимательно рассмотреть зёрнышки. Согласны? (ответы детей)

Но прежде давайте поиграем немного и представим, что мы в поле. Я превращаю вас в маленькие зёрнышки и сажаю в землю (дети присаживаются). Тёплое солнышко пригрело землю, дождик полил. Зёрнышки росли, росли и стали колосками (дети встают, поднимают руки вверх). Колоски тянутся к солнцу (дети протягивают руки вверх). Сильно припекло солнышко, завяли наши колоски ( дети постепенно опускают сначала: руки, голову , плечи). И вот полил дождик , ожили колоски. Снова тянутся они к солнышку. В поле выросли высокие колоски! А теперь в лабораторию?

Вот мы и в лаборатории. Где же здесь пшеничные, а где ржаные колоски? Опять нужна помощь колосков. (Глядя на изображение, определяют) А теперь попробуем достать зерна. (Дети из колосьев извлекают зерна и кладут их отдельно друг от друга)

Колосок как будто дом,

Много комнат в доме том.

В каждой комнате зерно,

Спелой зрелостью полно.

А вот из колоса тугого выбивается зерно. Из пшеничного колоса какое зерно извлекли?

(Ответы детей) А из ржаного? (Ответы детей)

Мы сейчас как ученые рассмотрим зерна и определим отличие. (Дети через лупу рассматриваем зерна ржи и пшеницы и обсуждают)

Ребята, мне очень хочется проследить путь зернышек дальше. А вам интересно знать, куда они отправятся? (Показ слайда с мельницами)

Вот на мельнице рожь, пшеница.

Здесь такое с ней творится!

В оборот её берут,

В порошок её сотрут.

- Что же это за порошок получается из зёрнышек? (ответы детей)

- Стали зёрнышки мукою. У вас на столах стоит мука пшеничная и ржаная. Рассмотрите её, потрогайте руками.

Ребята, у колосков есть личные альбомы. В альбоме, на обложке которого, изображен ржаной колосок – изделия из ржаной муки, а где пшеничный колосок – изделия из пшеничной муки. (Дети рассматривают альбомы, обсуждают)

У наших друзей колосков есть не только личные, даже можно сказать семейные, альбомы, но и музей колосков, музей злаковых культур. Туда мы сейчас и отправимся. Вы не против? (Дети рассматривают экспонаты)

Ребята, из маленьких зернышек, которые мы с вами рассматривали через увеличительное стекло, через лупу получают вот такие мощные колосья. Сколько же труда надо вложить, чтобы получить такой богатый урожай!

Уважаемые колоски, вы нам рассказали много интересного. Дети, что нового вы узнали от колосков? (Ответы детей) У колосков много еще интересных познавательных историй и мы с удовольствием их послушаем. Мы ждем вас.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАХОДКА: организация мини – музея злаковых культур, использование ИКТ

Ржаная мука богата витаминами группы В, а также калием , кальцием и другими микроэлементами , необходимыми для жизнедеятельности организма. Правда печь из неё сложно , она не поднимается. Тесто получается мокрым и тяжёлым.

- Пшеничную муку изготавливают из цельного зерна пшеницы. Ценные вещества и клетчатка , которые содержатся в оболочке зёрен , целиком поступают в организм вместе с этой мукой. Из такой муки для вас пекутся различные хлебобулочные изделия: кексы, плюшки , пироги, торты.

- Ребята, как вы думаете , как можно назвать тесто из пшеничной муки? ( ответы детей)

- Как же назвать тесто из ржаной муки? ( ответы детей)

- Ребята колоски попросили провести экскурсию в наш музей хлеба, покажем им что интересного у нас в нём есть? (ответы детей)

(экскурсия в музей хлеба)

- Спасибо , колоски, теперь мы с ребятами знаем какой длинный , сложный путь вы проходите , чтобы превратиться в аппетитный , вкусный, ароматный хлеб.

- Хлеб - главный продукт питания. И теперь мы знаем с чего начинается его путь на наши столы. Спасибо, вам колоски, за интересный и полезный рассказ. Приходите к нам обязательно ещё в гости.

## Информационные источники

---

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./

Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

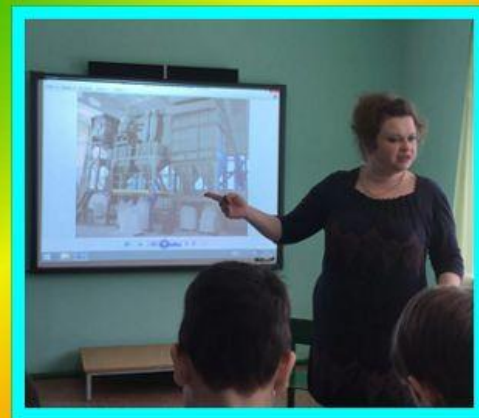
Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000

Справочник по детской диетике. М., 1977.

«Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008

# Фотоматериалы





Од «Хлеб - хозяин дома, всему он голова»



# Образовательная деятельность "Овощи и фрукты"





ОД «Правильно питайся и здоровым оставайся»







ОД «Правильно питайся и здоровым  
оставайся»



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ





ГОТОВИМ ВИНЕГРЕТ





УЧИМСЯ  
ГОТОВИТЬ  
СЫРНИКИ





**Стенды семейных  
фотографий**





# Выставка пособий

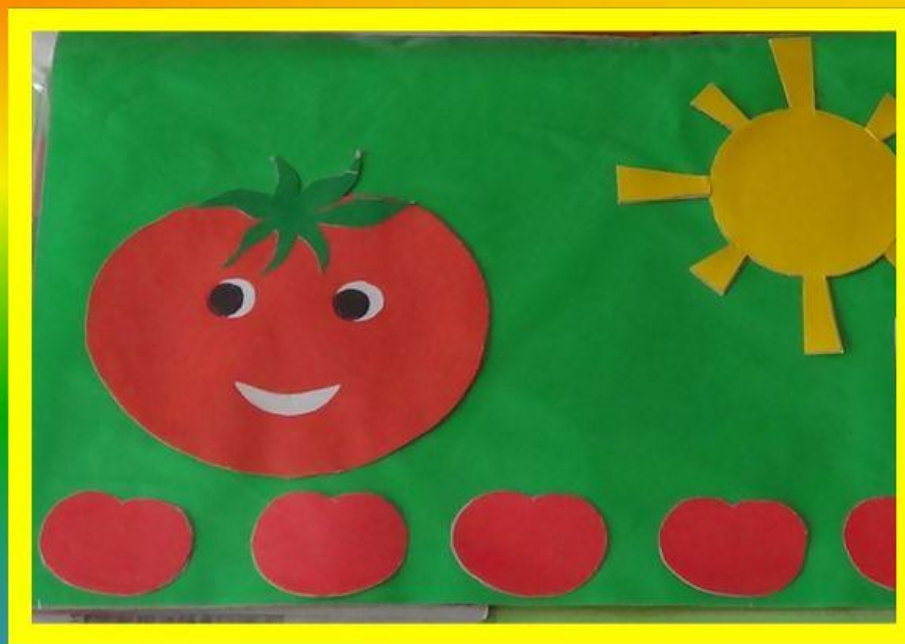




# Лэпбуки



# "Правильное питание"



# Лэпбуки

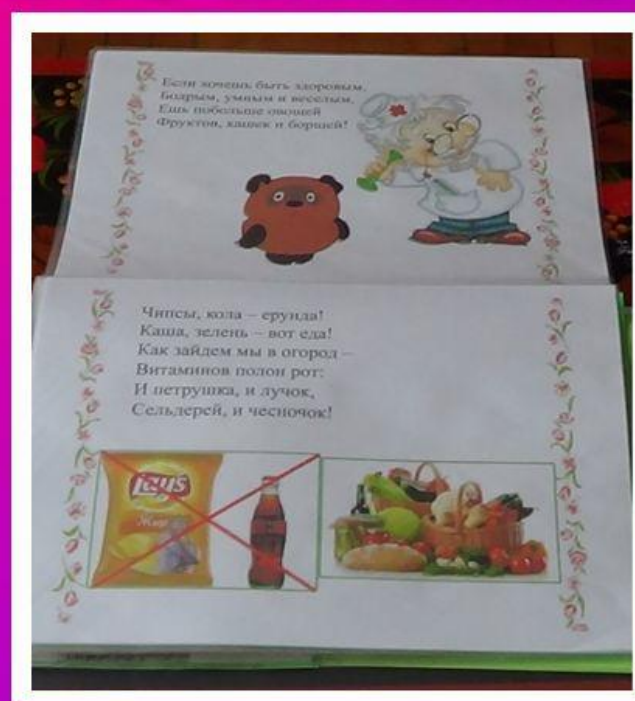


"Правильное питание"





# Сказка для детей "Здоровое питание"





# Наглядные пособия для взаимодействия с семьями





# Наглядные пособия для взаимодействия с семьями

