

МДОУ «Детский сад № 142»

**Проект
«Здоровое питание»
Первая младшая группа**

**Подготовили
Воспитатель группы № 2:
Котова О.А.**

Ярославль, 2022

Паспорт проекта.

Тип проекта: познавательный-исследовательский для детей, информационно-ориентировочный для родителей.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители I мл. группы

Актуальность:

В августе 2022 г. была сформирована группа раннего возраста из детей, уже посещающих детский сад, но ходящих в разные группы. Наблюдения за детьми показали, что большинство детей группы плохо ели кашу и суп, ом саду, есть дети-аллергики, требующие замены блюд, родители не знают, как разнообразить рацион детей.

Все мы знаем, что влияние питания на состояние здоровья человека огромно. Правильное питание - залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья. Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию. С самого рождения ребёнок является первооткрывателем, исследователем того мира, который его окружает, формируются вкусовые пристрастия и привычки. И самую главную роль в формировании здорового образа жизни играет семья. Именно в раннем возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

В августе месяце, в детском саду планировались: «Неделя здоровья», «Неделя безопасности», «В огороде у бабушки», «До свидания, лето!». В рамках этих недель, учитывая, что август – это месяц урожая, ну и в течении всего года мы решили провести проект «Здоровое питание» с детьми и родителями.

Цель проекта:

формирование у детей представления о культурно-гигиенических навыках, здоровом питании и употреблении в пищу полезных для организма продуктов.

Задачи:

Родители: повышение компетентности по данной теме:

- познакомить родителей воспитанников с комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания;
- формировать у родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития;
- убеждение родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях; создание условий, способствующих улучшению качества организации питания; культурно-гигиенические навыки и правила поведения за столом;

-вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми;

Педагоги:

- повысить профессиональный уровень по проектной деятельности.
- трансляция педагогического опыта в педагогическое сообщество.
- создание условий, способствующих улучшению качества организации питания;

Дети:

- формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением (знакомство с блюдами-каша, суп и т. д.); развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи; активизация словаря по данной теме;
- расширение у детей представлений об овощах и фруктах, их значимости для организма человека; понятие «витамины».

Этапы реализации проекта:

- 1 этап – подготовительный (июль 2022 г.).
- 2 этап – основной (сентябрь 2022- май 2023 учебный год)
- 3 этап – заключительный (июнь 2023 г.).

I этап (подготовительный):

Для родителей:

Проведение с родителями родительского собрания: «Здоровое питание». Выступление старшей медсестры (познакомить родителей воспитанников с комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания); Знакомство с перспективным планом на год «Правила поведения за столом». **(4 неделя июля 2022 г.);**

- Индивидуальные консультации, беседы, оформление папки-передвижки для родителей «Здоровое питание».
- Предложить родителям поучаствовать в оформлении РППС группы по этой теме (дидактические игры, оформление кукольного уголка);
- Создать книгу рецептов группы, поделиться любимым рецептом семьи.

Для педагогов:

- Сбор и анализ литературы по данной теме.
- Разработка плана реализации проекта (перспективное, календарное планирование).
- Подборка иллюстративного материала, стихотворений и потешек по теме, подборка подвижных, пальчиковых, подбор и разработка дидактических игр, пособий, выбор сюжетно-ролевых игр, подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям. **(июль 2022 г.)**

Для детей:

• Работа по формированию КГН и приучению детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением (знакомство с блюдами-каша, суп, названием и т. д.), активизация словаря по теме (каша, суп, котлета и т.д., названия супов, каш и других блюд) (перспект. и календарный планы по работе с детьми раннего возраста). (июль 2022 г.)

II этап: (основной)

Для родителей:

папка-передвижка: «Личная гигиена», «Правильное питание. Значение для здоровья ребенка», памятка для родителей «Поведение ребенка за столом», «Каша-здоровье наше», «Что делать если ребенок не ест каши? Советы», «Как подобрать «свои» каши?», «Потешки. Кушаем с удовольствием». плакаты «как держать ложку правильно?», «Правильное питание. В каких продуктах «живут» витамины». «Витамины».

Для педагогов:

1. Конспекты ООД для детей раннего возраста;
2. Пополнять дидактический материал, игры по этой теме.

Для детей:

- Образовательная деятельность: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие (ОД, часть ОД, коллективные работы);
- Образовательная деятельность в режимных моментах (КГН, поведение за столом, повторение названий блюд);
- Самостоятельная деятельность (сюжетно-ролевые игры, настольные игры);
- Совместная деятельность с семьей.

III этап: (заключительный)

- Самооценка, выводы, трансляция опыта.

Результаты проекта:

В ходе проекта были созданы условия, способствующие улучшению качества организации питания.

Дети:

- вырос интерес к блюдам, приготовленных в ДООУ, появляются в речи названия некоторых блюд. Формируются КГН и правила поведения за столом. *Работа с детьми в этом направлении будет продолжаться и дальше.*

Родители:

- Родители получили консультации: по организации питания в домашних условиях; КГН и правилах поведения за столом; по созданию условий, способствующих улучшению качества организации питания;

- Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с детским садом.

В ходе проекта с помощью родителей были созданы:

- оформлены любимые рецепты семьи;
- создана «Кулинарная книга группы», сшита скатерть для стола в кукольный уголок;
- приобретены игры: лото «Овощи и фрукты», игра «Запоминалки», магниты «овощи, фрукты, ягоды», кубики с картинками «фрукты и ягоды», домино «фрукты и ягоды»;
- участие в выставке поделок из овощей и фруктов "Чудеса с грядки" (конец августа, уровень ДООУ): коллективная работа-газета «Морковка» с детьми, поделка из кукурузы «Миньоны», «урожай с грядки» (овощи принесены родителями).

Педагоги:

- оформление презентации-отчета на сайт «Здоровое питание».

Список использованной литературы:

1. Образовательная программа детского сада, которая разработана на основе ФГОС ДО.
2. «Комплексные занятия в ДОУ», ранний возраст. По программе «от рождения до школы» под редакцией п. Е. Вераксы, т. С. Комаровой, м. А. Васильевой, первая младшая группа Издательство «учитель».
3. Губанова Н.Ф. «Развитие игровой деятельности». Ранний возраст.
4. Карточки группы: «подвижные игры», «художественное слово», «потешки» и т.д.
5. сайты интернета.

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 142»

**СПИСОК ИГР И МЕРОПРИЯТИЙ,
КОНСПЕКТЫ К НИМ,
ПРОВОДИМЫХ С ДЕТЬМИ
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ».**

Подготовили
Воспитатель группы № 2:
Котова О.А.

Ярославль, 2022

СПИСОК

1.КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ:

Цель: формирование у детей представления о культурно-гигиенических навыках, о здоровье.

ООД:

-**Рассматривание иллюстрации «Дети моют руки».** Предметы личной гигиены и беседа по ним.

-**Разучивание стихотворения «Знаем, знаем, да, да, да, где здесь прячется вода...»** стихотворение Н. Пикулева. Цель: Учить подговаривать слова за воспитателем.

Беседа «Витамины на грядках и деревьях». Цель: Расширить и обобщить знания детей об овощах и фруктах. Объяснить, что в овощах и фруктах содержатся витамины, необходимые для нашего здоровья. **Пазлы «Овощи и фрукты»** Цель: учить собирать целое из 2,3-х частей.

-**Худож. тв.-во (тесто) «Витамины в баночке».** **Источник:** интернет. Из готовых шариков теста способом «нажатия» сделать витамины или самостоятельно катать и потом «нажатием» сделать витамины.

Худож. тв.-во (тесто)-Чтение худ. лит-ры: Н. Сынгаевского «Помощница». (художественная литература). **«Яблочки».** Показ воспитателя.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ:

-**Д.И. «Умоем куклу»** -процесс умывания, **Д.И. «подбери предмет»** -для процесса умывания. **Д.У. «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки».**

-Напоминание, беседы воспитателя о культурно-гигиенических навыках.

-**Игровая ситуация «Покажем мишке, как правильно сидеть на стуле».**

-**Игровая ситуация «Как мишка учился правильно кушать»,**

-**Д.И.: «Как зайка учился правильно ложку держать».**

-**Д.И. «Волшебный мешочек»** Цель: упражнять в умении детей называть предметы личной гигиены; развивать зрительную память, внимание. Материал: предметы личной гигиены (носовой платок, салфетка, мыло, расчёска, мочалка, полотенце, зубная щётка и т. д.).

2.ЗДОРОВАЯ ПИЩА (КАШИ И СУПЫ):

Цель: формирование у детей представления о здоровом питании и употреблении в пищу полезных для организма продуктов.

Задачи:

-Расширение знаний детей о видах круп: гречка, рис, пшено, овсянка, манная крупа, обогащение знаний детей о пользе каш в рационе питания.

-Развитие познавательных и творческих способностей.

-Воспитание бережного отношения к еде и труду повара.

ООД:

- Беседа** «Что мы едим на завтрак». Рассматривание разных круп в банках, игры «шумелки» с крупами (бутылочки с крупами). Рассматривание иллюстрации с изображением зернышка, ростка пшеницы, колоска.
- **Беседа** «Что мы едим на обед». Рассматривание разных супов (фото).
- ООД Рисование на рассыпанной манной крупе «Веселые картинки».
- Конспект** «Сорока-белобока кашу варила». **Кастрюльки с кашей.**
- Пальчиковая гимнастика** «Сорока - белобока кашу варила», «Машина каша» на стихи Н. Нищевой.
- Чтение:** И. Токмакова «Не ворчите вы, кастрюли», Н. Нищева «Маша каши наварила», З. Александрова «Каша из гречки», Т. Пономаренко «Каша, Каша», С. Капутикян «Маша обедает». **Потешка:** «Уж я Танюшке пирог испеку».
- Физкультминутка-танец** «Варись, варись, каша!», песня «Про манную кашу». Из мультфильма.
- Сюжетно-ролевые игры:** игра-ситуация «готовим для кукол обед» стр.12, игра-ситуация «сервируем стол» стр.13, игра-ситуация «куклы обедают» стр.13, игра-ситуация «моем посуду» стр.14. «наблюдение за работой помощника воспитателя» стр.31. **Губанова Н. Ф. «Развитие игровой деятельности в первой младшей группе».**

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ:

- Д/И «Из чего варят кашу». Цель: подобрать продукты, необходимые для приготовления каши,
- Д/И «Из чего варят суп». Цель: подобрать продукты, необходимые для приготовления супа.
- «С чем работает повар?». Рассматривание орудий труда повара (кукольный уголок-плита, стол, продукты, посуда, настоящая посуда: половник, кастрюли, столовые приборы).
- Дид. игра «Найди предметы для повара». КЗ в ДОУ М.А. Васильева стр.237
- Д.И. «Кукла Оля обедает» «Накормим куклу Машу» -процесс кормления.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Каравай». Цель: продолжать учить строить детей в круг, согласовывать свои движения с движениями других детей.

РППС

- Книги для чтения и рассматривания «Мойдодыр», «Доктор Айболит» К. Чуковский
- Картинки КГН, фото «Каша», «Супы».
- Игры с мозаикой, пробками, прищепками, застёжки, игры на дидактическом столе.
- уголок ряжения: юбки, косынки.
- кукольный уголок: куклы, мебель посуда разного размера.

РОДИТЕЛИ

Папка-передвижка:

-«Личная гигиена». Рекомендации родителям о необходимости закрепления КГН дома.

-«Правильное питание. Значение для здоровья ребенка», памятка для родителей «Поведение ребенка за столом», «Каша-здоровье наше», «Что делать если ребенок не ест каши? Советы», «Как подобрать «свои» каши?», «Потешки. Кушаем с удовольствием». Плакаты «как держать ложку правильно?», «Правильное питание. В каких продуктах «живут» витамины». «Витамины».

3.ЗДОРОВАЯ ПИЩА (НЕДЕЛЯ «В ОГОРОДЕ У БАБУШКИ-ЯГОДЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ»).

Цель: Дать детям представления о том, как выращивают ягоды и фрукты и овощи. Учить узнавать (повторить) их в натуральном виде и на картинке, называть их. Ввести в активный словарь детей понятие «ягоды и фрукты». Расширять знания о их пользе.

ООД:

1.Рассматривание иллюстраций с фруктами, ягодами, овощами, которые растут летом в саду и огороде. Беседа: «Дары лета». Цель: рассказать об их пользе для здоровья.

2.ОБЖ: беседа «Мой ягоды и фрукты». Цель: объяснять, что надо есть мытые фрукты и овощи.

3.Заучивание стихотворения про «Яблоко» Я. Аким (Картотека художественное слово). Цель: на память.

4.Сенсорика. «Какая форма». Цель: Показ (повторение) geometr. фигуры «круг». Показ на фланелеграфе (картотека).

5. Чтение В. Сутеев «Яблоко». Цель: Познакомить с произведением.

7.Песенка "По малину в сад пойдём" слова. Т. Волгина, музыка А. Филиппенко.

8.Худож. тв.-во «Картина-яблоко» Коллективная работа. Выполнена методом рваной бумаги. Показ, помощь воспитателя.

9.Худож. тв.-во (аппликация) «Арбуз-большая ягода». Коллективная работа. Способ выполнения-рваная бумага. Показ, помощь воспитателя.

10. Худож. тв.-во (краски) «Огурец». Вызвать интерес к рисованию, учить закрашивать пространство внутри контура. Показ, помощь воспитателя.

10. Сюжетно-ролевые игры с песком: «Испечем пирог». Театрализация: инсценировка песенки «Апельсин». Игровой сюжет «Сварим суп из овощей, компот» знакомить с игровыми сюжетами в кукольном уголке, использовать игрушки.

Пальчиковая игра «Мы капусту рубим, рубим...». (картотека пальчиковых игр)

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ:

- Д.И. «Найди пару-фрукты, ягоды». Цель: Развивать умение объединять предметы в пары при наличии общего признака.
- Игры с мозаикой, пробками, прищепками. «Фрукты и овощи». Цель: развитие мелкой моторики.
- Пазлы «Фрукты, овощи» Цель: учить собирать целое из 2-х, 3-х частей.
- Д.И. «Ягодные бусы» -на развитие мелкой моторики.
- Д.И. «Чего не стало». Цель: закрепить знания о фруктах и ягодах, овощах, развитие внимания, памяти.
- Д.И. «Расскажи ёжику, какие ягоды и фрукты ты знаешь» - на память, формировать знания об овощах и фруктах.
- Беседа: «Фруктовые деревья» Цель: закреплять знания о деревьях. Д.И. «Детки с ветки». Цель: закреплять знания о плодах и деревьях.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

- Игровое упражнение: «Поможем деду собрать ягоды» (с мячами).
- Подвижная игра «У медведя во бору». Цель: учить согласовывать действия с текстом игры, упражнять в беге.
- Подвижная игра «Поезд на дачу». Цель: упражнять в беге.
- Подвижная игра «В огороде зайчика». Цель: побуждать детей к выполнению движений согласно тексту и показу.
- Подвижная игра (малой подвижности) «Огород у нас в порядке». Цель: развитие подражания движениям и речи взрослого.
- Подвижная игра «Есть у нас огород». Цель: закреплять знания об овощах, учить ходить по кругу, держась за руки, внимательно слушать воспитателя, выполнять движения по показу взрослого.
- Подвижная игра «Апельсин». Цель: Повысить двигательную активность; упражнять в беге. Текст песенки «Мы делили апельсин».

НАБЛЮДЕНИЯ:

- Наблюдение** за погодными изменениями— формировать элементарные представления об изменениях в природе. Солнце и вода нужны для роста овощей и фруктов, ягод.
- Наблюдение** за яблоней за забором. Цель: расширять представление о растениях ближайшего окружения.
- Наблюдение** за ягодным кустарником-черноплодной рябиной, растущей на участке. Цель: расширять представление о растениях ближайшего окружения.

РППС:

- Иллюстрации с фруктовым садом, иллюстрации и муляжи фруктов, растущих у нас: яблоки и груши, ягодами, растущими у нас: вишня, смородина, малина, и растущие в жарких странах: арбуз.
- Книжки «Репка», «Пых» и др. иллюстрации с огородом, иллюстрации и муляжи овощей, растущих у нас.

- Игры с мозаикой, пробками, прищепками, застежки, пазлы «Овощи» и «Фрукты», игры на дидактическом столе.
- Уголок «ряжения»: фартуки, косынки, корзины для сюжетно-ролевых игр.
- Кукольный уголок: куклы, мебель посуда разного размера.

РОДИТЕЛИ: Папка-передвижка:

- «Безопасность детей летом» -отравления.
- Обратить внимание родителей- закреплять дома знания детей о фруктах, ягодах, овощах (покупки, растет в огороде, если таковой имеется).
- Почитать детям стихи про фрукты, овощи.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.

КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ:

Стихотворение Н.Пикулева:

*Знаем, знаем, да, да, да,
Где тут прячется вода!
Выходи, водица
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку...
Посмейся, будем умываться веселей!*

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ:

Д.У. «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки...».

Цель: Воспитывать потребность мыть руки с мылом перед едой, соблюдать последовательность действий процесса умывания, насухо вытираться полотенцем;

Активизировать словарь: мыло, мыльница, намыливать, мыльные, пена, смывать.

Подготовка: мыло, мыльница, полотенце, кран, горячая вода, холодная вода, теплая вода.

Ход упражнения.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на свои ручки. Какие они чистые или грязные? (*грязные*) Почему? (*испачкались пока ели, играли на улице, в песке*). А теперь пошлите в умывальную комнату. Посмотрите, что нужно для мытья рук? (вода, мыло, мыльница, полотенце). **Включает воду и сопровождает действия словами.** Сначала откроем кран с холодной водой, потом с горячей. Вода стала теплой. **Воспитатель закатывает рукава.** Я закатываю рукава. Чем мы будем мыть руки? (*мылом*). Где оно лежит? (*в мыльнице*). Теперь положу на ладошку, прикрою другой ладошкой. Намыливаю, вот так. Положила мыло на место, в мыльницу. Теперь хорошенько потрем ладошки, каждый пальчик, чтобы стало много-много пены. А теперь смываю руки. **Воспитатель читает стихи стихотворение Н.Пикулева:**

*Знаем, знаем, да, да, да,
Где тут прячется вода!
Выходи, водица
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку...
Посмейся, будем умываться веселей!*

Дети пытаются подговаривать слова за воспитателем.

Воспитатель: Отжала воду с рук – «замочек» и вытираю руки чистым, пушистым, желтым своим полотенцем. Насухо вытираю каждый пальчик полотенцем. *Подходит к шкафу с полотенцем и берет свое полотенце.*

Дети закатывают рукава, пытаются намылить руки мылом, смыть пену. Воспитатель помогает детям. Дети проходят за стол.

Игровая ситуация «Покажем мишке, как правильно сидеть на стуле», «Как мишка учился правильно кушать».

Цель: Воспитывать умение самостоятельно и опрятно есть; спокойно сидеть за столом, соблюдая правильную позу, правильно держать ложку между указательным и средним пальцами, придерживая сверху большим; набирать в ложку немного еды, есть с широкого края, бесшумно.

Ход упражнения.

Воспитатель: Посмотрите, дети, как я сижу: глубоко, на всем сиденье стула, спина прямая. Ноги под столом ставлю рядом.левой рукой я буду брать хлеб, придерживать тарелку, правой – держать ложку. Ложку держать между указательным и средним пальцем, придерживая сверху большим. Я набираю неполную ложку супа, чтобы не разлить. Есть удобно с широкого края ложки (2-е набираем движением ложки к середине тарелки). А теперь возьмите правильно стульчики и все сядьте так же.

Проверяю, напоминаю правила спокойно и ласково.

Старайтесь хорошо все прожевать с закрытым ртом. Что вы будите кушать? (суп). Дети приступают к еде. Приятного аппетита (Спасибо). Уп-уп-уп, мы очень любим суп (чистоговорка).

Воспитатель следит за тем, как они едят, делает необходимые замечания.

Когда дети переходят к третьему блюду, раздается стук в дверь, няня вводит Мишку. Воспитатель принимает его, подводит к столу, предлагает стул, усаживает, спрашивает, не голоден ли он.

- Спасибо, - отвечает Миша, я сыт. Я пришел к вам в гости.

- Мы очень рады тебе, Мишутка, и хотим угостить тебя. Выпей с нами компот.

Воспитатель «угощает» медвеженка. Тот что-то говорит воспитателю шепотом.

- Дети,- обращается педагог к малышам. Мишутке очень нравится, что у нас так чисто. Он знает секрет: когда все съел, ложку надо класть на тарелку, и скатерть тогда останется чистой. Давайте скажем Мишутке спасибо. Это нам поможет.

А ты посмотри, как красиво сидят наши дети: спина прямая, ноги поставили рядом.

Мишка хвалит детей, благодарит их за угощение и прощается.

Д.И. «Волшебный мешочек» -предметы личной гигиены.

Цель: упражнять в умении детей называть предметы личной гигиены; развивать зрительную память, внимание.

Задачи: упражнять в умении узнавать предметы личной гигиены и называть их. Развивать мелкую моторику рук. Воспитывать бережное отношение к игровому материалу.

Материал: предметы личной гигиены (носовой платок, салфетка, мыло, расчёска, мочалка, полотенце, зубная щётка и т. д.).

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям по очереди опознать предмет личной гигиены посредством осязания (в "волшебном" мешочке) затем проверяют себя, доставая ее и показывая другим детям. Затем продолжают выполнение задания.

Д. И. «Умоем куклу».

Цель: Расширение знаний о гигиене.

Задачи.

1. Учить детей следить за своим внешним видом.
2. Закрепить ранее полученные знания о личной гигиене.
3. Закрепить знания предметов, необходимых для гигиенических процедур.
4. Развивать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, насухо вытираться полотенцем.
5. Воспитывать потребность мыть руки перед едой, после еды, после посещения туалета, после игр с песком; умываться утром и вечером; соблюдать алгоритм процесса умывания.

Методы и приёмы:

- словесный (использование художественного слова, загадок, беседа, напоминание); игровой приём (сюрпризный момент, физкультминутка, дидактическая игра); практический (показ выполнения каждого элемента).

Предварительная работа:

- разучивание потешек, рассматривание иллюстраций.

Словарная работа: мыльница, мочалка, чистая, душистое, гладкое, расчёска.

Оборудование: мыло, щётка зубная, полотенце, зубная паста, расчёска, машинка, овощи, фрукты, мяч, кукла, тазик, кувшин с водой, клеёнка.

Ход игры:

1. Сюрпризный момент.

В: Ребята, слышите, кто-то плачет? Кто же это? *(На стульчике сидит кукла. На ней красивое платье, но грязное лицо и руки, растрёпанные волосы. Воспитатель замечает куклу и обращает внимание на неё.)*

2. Ситуация «Кукла испачкалась».

В: *(берёт куклу)* Ой! Ребята, да ведь это кукла Маша! Её даже не узнать! Посмотрите на неё, что же с ней произошло? *(Ответы детей.)*

*Ах, ты девочка чумазая,
Где ты щёки так измазала?
(Перед куклой блюдце с вареньем.)*

А что это такое? Похоже на варенье? Ребята, наверное, кукла Маша очень любит варенье и когда кушала его, испачкалась? Ребята, а ведь кукла Маша собиралась в гости к своим подружкам. Разве можно в таком виде идти в гости? *(Нет)*.

В: И что же теперь делать? *(Надо куклу умыть)*.

В: Ребята, а Маша ещё не умеет умываться и мыть руки. Давайте её научим? Садись, Маша, на стульчик. Мы сейчас тебе всё расскажем и покажем, как нужно ухаживать за собой.

3. Дидактическая игра «Подбери предмет»

В: Ребята, а хотите поиграть? У меня есть волшебная коробочка. Сейчас мы про верим, знаете ли вы что нужно для того, чтобы быть чистыми и красивыми. *(Предлагается выбрать предметы, необходимые для ухода за собой. Во время проведения воспитатель вместе с детьми проверяет предметы, уточняет их название)*.

В: *(берёт мыло)* Какое душистое мыло, приятно пахнет. А посмотрите, какое оно гладкое, наверное хорошо пенится? Ребята, посмотрите на куклу Машу, какие у неё грязные щёчки и ручки. Подвела она нас, лакомка. Как же нам быть?

Дети: Куклу надо помыть. Надо ей помочь.

В: Ребята, а что нам для этого понадобится? *(Вода, мыло, тазик, полотенце)*.

Физкультминутка.

Надо, надо нам помыться! (Шагаем.)

Где тут чистая водица? (Разводят руки.)

Кран откроем - ш-ш-ш (Вращение кистями рук.)

Руки моем - ш-ш-ш (Имитируем мытьё рук.)

Щёчки, шейку мы потрём и водичкой обольём (Имитируем мытьё щёк и шеи.) Не ленились вымыть уши (Показываем уши.)

Ручки вытерли посуше. Вот так.

4. Беседа.

В: Бы всё правильно сказали. А какой водой мы будем мыть кукле Маше ручки? *(теплой)*.

В: Кукла Маша сейчас намочит рукава. Что нужно сделать? *(Перед тем как помыть руки нужно закатать рукава.)* Я сейчас закатаю кукле Маше рукава.

А что дальше делать? Бы знаете, ребята?

В: Сейчас мы намочим руки водой, возьмём мыло. И как следует намылим кукле Маше руки, затем смоем пену водой. Вот руки и чистые. Затем умоем лицо, чтобы тоже было чистое. Помогите мне, Баня, вытри куклу полотенцем.

В: Вот и стала наша кукла чистая. Но, все таки, что-то не так с нашей Машей. Ребята, что не так? Мы забыли причесать ей волосы. А чем? Правильно, расчёской *(расчёсываем кукле волосы)*. Бот теперь кукла Маша опрятная и красивая. Посиди, теперь, Маша, вот здесь, а мы на тебя полюбуемся.

Динамическая пауза.

Подведение итога.

В: Ребята, а кукла Маша сейчас плачет? (*нет*) Почему? Как мы помогли кукле Маше? Что мы делали? Почему мы умывали куклу? (Кукла Маша испачкалась).

В: Ребята, как вы думаете, кукла Маша готова теперь идти в гости? Да, теперь она чистая, умытая и причёсанная. На неё приятно смотреть. Вы бы хотели поиграть с такой чистой и опрятной куклой? А давайте в следующий раз мы позвём куклу Машу в гости, поиграем с ней и научим её как правильно чистить зубки.

Конспект беседы, ООД по познавательному развитию на тему: «Витамины на грядках и деревьях».

Цель: формирование у детей представления о здоровом питании и употреблении в пищу полезных для организма продуктов.

Задачи: развивать у детей познавательный интерес к окружающему миру; учить детей отличать овощи и фрукты; учить играть в игру - пазлы «Овощи и фрукты» - собирать из 2, 3-х частей целое. Дать понятие «витамины», развивать мышление.

Оборудование: набор овощей и фруктов (натуральные), игра-пазлы «овощи и фрукты», картинки с изображением овощей и фруктов, поднос, игрушка-заяц.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, сегодня мы с зайчиком принесли поднос. Посмотрите, что лежит на подносе и как все это называется? (*овощи и фрукты*).

Если дети не знают, то подсказывает воспитатель.

- Откуда взялись овощи и фрукты? Где они растут? (*на грядках, фруктовых деревьях*). Ребята, а зачем нужны нам фрукты и овощи? (*чтобы кушать, вырасти здоровыми*). Правильно, ведь в них много витаминов. Вот апельсин и лимон содержат много витаминов таких, чтобы мы меньше болели простудой. Морковка помогает нашим глазкам хорошо видеть. Так каждый овощ и фрукт нежен для здоровья нашему организму. А теперь я хочу разделить, овощи положить на одну тарелку, а фрукты на другую тарелку. Я думала, что мне поможет зайчик, но берет только морковку. Дети, может вы мне поможете!

Дидактическая игра «Разбери овощи и фрукты».

Цель: классификация «Овощи» и «фрукты».

*Выходят двое детей и раскладывает один овощи, другой фрукты,
на разные тарелки.*

- Вот ребята, какие вы молодцы! Правильно разложили (лежат овощи на одной тарелке, фрукты на другой).

- А теперь покажите мне фрукт, которые я буду называть.

*все дети подходят к столу, где лежат овощи и фрукты и берут по одному в
руки*

-У кого апельсин, покажите!

-У кого лук покажите!

-У кого яблоко покажите!

- У кого морковь покажите!

- Молодцы ребята, все овощи показали верно!

- Ребята, летом, осенью мы много кушаем фруктов и овощей. А что же делать зимой не растут на грядках овощи, на фруктовых деревьях фрукты? Где же брать для нашего организма витамины? (*ответы детей*).

- Ваши мамы и бабушки закрывают на зиму в банках фрукты и овощи. В них тоже содержатся витамины, и мы их зимой будем кушать.

А сейчас мы поиграем в игру пазлы «Овощи и фрукты».

И соберем из половинок овощи и фрукты.

Показывает, как собирать пазлы.

- Собрали. Молодцы! А теперь давайте разберем фрукты в одну сторону, а овощи в другую сторону.

Конспект ООД по лепке: «Витамины в баночке».

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2016/05/20/konspekt-nod-po-lepke-vitaminy-v-banochke>

Цель: обучение детей лепке витаминов из соленого теста.

Задачи:

- учить детей отщипывать маленькие кусочки от куска теста и катать из них шарики;
- учить надавливать указательным пальцем на шарик, прикрепляя его к основе;
- развивать мелкую моторику рук;
- прививать усидчивость, аккуратность, желание лепить из теста.

Материалы: игрушка-медвежонок, витамины, соленое тесто, дощечки для лепки на каждого ребенка, основа для теста (вырезанные из картона баночки на каждого ребенка), образец из теста (у воспитателя).

Предварительная работа: беседы о здоровом образе жизни, о пользе витаминов.

Ход занятия.

В гости к детям приходит медвежонок. Дети здороваются с ним. Вдруг, медвежонок начинает чихать.

Воспитатель: «Медвежонок, что случилось? Ты, случайно, не заболел?»

Медвежонок: «Что-то я плохо себя чувствую».

Воспитатель успокаивает гостя и предлагает ребятам помочь Медвежонку.

Воспитатель: «Ребята что надо делать, чтобы не заболеть?»

Дети: «Есть фрукты, овощи и витамины».

Воспитатель: «Правильно! Давайте слепим из теста витамины и угостим медвежонка».

Дети присаживаются за столы.

Воспитатель показывает настоящие витамины и уточняет у ребят, какой они формы (круглые). На доске показывает образец витамин в баночке.

Показывает, как надо скатывать шарик из теста и прижимать его к основе.

Динамическая пауза.

Воспитатель: «Перед тем, как начать лепить, предлагаю размять наши пальчики».

Пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока».

Дети начинают лепить. Воспитатель помогает тем, кто затрудняется. В конце занятия ребята дарят свои поделки медвежонку.

Воспитатель: «Ребята, что мы с вами сегодня лепили?» (*Витамины*). Я вас сейчас тоже угощу витаминами».

Коллективная работа- «Яблоко».

Конспект ООД в 1 младшей группе по аппликации

Обучать: отрывать кусочки от красной салфетки, сжимать и катать кусочки салфетки в шарики.

Развивать: навыки связной речи, называть цвета; мелкую моторику.

Воспитывать: усидчивость, отзывчивость, доброжелательного отношения к окружающим, желание помочь ежику.

Методы и приёмы: сюрпризный момент, показ, объяснение, вопросы, совместное проговаривание, показ образца, индивидуальная работа, поощрение, словесный, наглядный, практический.

Активация словаря: ёжик, колючий, яблоки, круглая форма, красный, фрукты.

Материалы: резиновая игрушка-Ёжик; иллюстрации фрукта — яблока; красивая тарелочка, клеёнки на столы, салфетки, клей.

Ход занятия:

Сюрпризный момент: К детям в гости пришёл Ёжик, но он расстроен.

Воспитатель: Здравствуй Ёжик!

Ёжик: Здравствуйте дети!

Дети: Здравствуй Ёжик!

Воспитатель: Что случилось? Почему ты такой грустный?

Ёжик: Я потерял своё яблочко, вы его не видели?

Дети: нет не видели.

Ёжик: что же мне делать?

Воспитатель: Не расстраивайся Ёжик мы тебе поможем. Мы сделаем тебе новое яблоко.

Воспитатель показывает иллюстрации фрукта — яблока.

Воспитатель:

— Дети, посмотрите, что изображено на картинке? (Ответы детей)

— Какого цвета яблоко? (Ответы детей хорошие и индивидуальные)

— Ещё какого цвета могут быть яблоки? (жёлтые, красные, зелёные).

— Какой формы яблоко? (круглое).

— Ребята, может вы знаете где растёт яблоко? (если дети отвечают хвалит, если нет, рассказывает детям, что яблоко растёт на дереве).

Физкультминутка:

Вот и яблоко поспело. *Дети ставят руки на пояс и кружатся.*
Прыг! И с яблони слетело, *Прыгают на месте.*
По дорожке покатилося, *Идут мелкими шагами.*
Желтым листиком накрылось. *Приседают, ставят руки «домиком» над головой.*

Приступаем к поделке. **Показ воспитателя:** беру красную салфетку. Отрываю кусочек, скатываю из него шарик.

Продуктивная деятельность детей: берут красную салфетку. Отрывают кусочек, скатывают из него шарик. *Хвалит детей у кого всё получается, кому нужна помощь, помогает. Складывают шарики из красной салфетки на тарелку. Воспитатель наклеивает шарики из салфеток на заготовку-формирует яблоко.*

— Ёжик, смотри какое яблоко для тебя сделали дети.

Ёжик: — Спасибо вам ребята, я очень рад!

Исполнение песенки Ёжиком:

*Маленький Ёжик
Четверо ножек
Ёжик по лесу идёт
Ёжик песенку поёт:
Самый сильный я в лесу
Даже яблоко несу!*

ПО ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ (КАШИ И СУПЫ).

Дидактическая игра «Найди предметы для повара». КЗ в ДОУ М.А. Васильева стр.237

Цели: учить различать значение слов «большой», «маленький», закреплять понятия «один», «много»; воспитывать внимание, доброту.

Воспитатель выставляет на фланелеграфе фигурку повара, на рисунках изображения овощей и фруктов.

Можно использовать настольную игру «Хозяюшки».

Вопросы детям:

- Сколько здесь поваров? (*Один.*)
- А сколько овощей и фруктов? (*Много.*)

Здесь и овощи, и фрукты. Как же нам их разложить? Назовите нам продукты, чтоб компот и щи сварить.

Воспитатель. Ребята, давайте вспомним, как называются эти овощи и фрукты. Что это?

(*Показывает капусту, дети называют.*) Что мы будем из нее варить — щи или компот? (*Щи.*) А это что? (*Показывает яблоко, дети называют.*) А его мы куда положим? (*В компот.*) Поможем повару варить обед? В большой кастрюле будем варить щи, а в маленькой кастрюле сварим компот. Для щей мы возьмем овощи, а для компота — фрукты. Начнем варить щи. Помогите мне взять овощи для щей. (*Помогает детям выбирать картинки с нарисованными овощами и помещать «в соответствующую кастрюлю.»*) А теперь сварим компот. (*Дети отбирают фрукты.*)

Другой вариант проведения игры. Воспитатель просит детей по очереди: «Лена, дай мне овощ для щей. Витя, дай мне фрукт для компота. Овощи и фрукты мы собрали в кастрюли».

Воспитатель.

Пока варится обед,

Предлагаю вам секрет.

Угадайте поскорей:

Что в тарелочке вкусней?

4. Итог занятия.

Дети могут поиграть в игру «Хозяюшки». На игровом поле раскладывают карточки с изображениями овощей и фруктов. Дети берут кастрюли и договариваются, кто что варит. Выбирают соответствующие карточки. Воспитатель помогает, если кто-то из детей ошибется.

Дидактическая игра «Кукла Оля обедает»

Задачи: закреплять представление об использовании предметов посуды; формировать обобщенное понятие посуда, первичные представления о происхождении вещей; развивать игровой опыт, потребность в общении со взрослыми, доброжелательность к ним; привлекать к называнию знакомых слов, составлять предложения с ними по теме.

Оборудование: куклы, стол, стульчики по количеству кукол, тарелка, ложка, чашка, кастрюля, чайник.

ХОД

Воспитатель приглашает детей к куклам. Говорит от имени большой куклы.

Кукла. Рая, Машенька и Женя, мойте руки хорошо, не жалейте мыла!

Дети подходят к крану с «водой», «намыливают» руки, «смывают» пену, «вытирают» насухо. Я уж стол накрыла, всем поставила приборы, всем салфетки раздала. Воспитатель. Дети, а что стоит на столе? (*Дети отвечают*). Для чего нужны ложки? (*Дети отвечают*). А для чего нужны салфетки? (*Дети отвечают*). Давайте посадим кукол за стол и покормим их.

Кукла. Прекращайте разговоры — я вам супу налила.

Воспитатель. Что нужно, чтобы накормить кукол супом? (*Кастрюля, в кастрюле варят суп, тарелка, в тарелку наливают суп, суп едят ложкой*).

Воспитатель. Давайте покормим кукол супом, приговаривая: «Ешьте суп, он вкусный. Ешьте аккуратно!»

По окончании «еды» предлагает детям вытереть рот салфеткой.

А теперь можно пить компот. Компот налили в чайник. Алена, возьми чайник и «налей» в чашечки «компот». **Ребенок выполняет.** Скажи, Наташа, что пьют куклы? (*Они пьют компот*).

Воспитатель. Из чего куклы пьют компот? (*Они пьют компот из чашки*).

Воспитатель. Молодцы, все съели! Что нужно сказать? (*Спасибо*).

Воспитатель. А теперь нужно помыть посуду. Дети, что мы будем мыть? (*посуду*). У кукол опять будет красиво в комнате, все будет чисто и стоять на своих местах.

Продолжается самостоятельная игра в игровом уголке.

Дидактическая игра «Накормим куклу Машу».

Цель: закрепить полученные навыки поведения за столом, перенести их в другую ситуацию.

Оборудование: кукла Маша; игровой стол и стулья; чайная посуда; приборы.

ХОД

Воспитатель привлекает внимание детей к покрытому красивой скатертью столику, просит детей поставить на стол все необходимое: чайник, чашки с блюдцем, чайные ложечки, сахарницу, вазы с угощением. Воспитатель вносит куклу Машу, здоровается с детьми, от имени детей приглашает куклу Машу за стол, дети предлагают Маше чай, различные угощения: баранки, печенье, пирожки, приготовленные из соленого теста. Воспитатель повторяет названия угощений, ласково приглашая куклу сесть за стол вместе с детьми. Предлагает ребенку налить чай в чашечки, положить сахар, размешать его и угощать куклу и детей. Дети вместе с куклой и воспитателем «пьют» чай, приговаривая: «Как вкусно!», «Угощайтесь, пожалуйста». По окончании чаепития кукла Маша благодарит детей за угощение, обещает прийти еще.

**Конспект ООД по развитию речи
«Сорока-белобока кашу варила», кастрюли с кашей.**

Обучающие задачи: закрепить знакомые потешки, закрепить понятия большой – маленький. Дать представление о названиях предметов посуды – кастрюля, тарелка, ложка.

Развивающие задачи: развивать речь детей, умение звукоподражать, развивать интерес к обыгрыванию потешки, развивать мелкую моторику рук.

Воспитывающие: прививать любовь к устному народному творчеству, воспитывать чувство доброты, отзывчивости, желания помочь.

Оборудование: игрушки: сорока, гусь, курочка, петушок; посуда: кастрюля, тарелка, ложка столовая, ложка чайная; вырезанные из картона кастрюльки, на которые наклеен двусторонний скотч; манная крупа.

Предварительная работа: разучивание потешки «Петушок», разучивание пальчиковой игры «Сорока-белобока кашу варила...»

ХОД ООД:

В групповой комнате стоят стулья по количеству детей.

Воспитатель: Ребята, а вы хотели бы сегодня пойти в гости к Сороке-Белобоке? *(да)* Ребята, давайте мы с вами полетаем как птички и полетим к Сороке-Белобоке в гости. *(звучит музыка «Летали птички» дети, подражая птицам машут руками как крылышками и ходят по ковру)*
(дети садятся на стульчики)

Воспитатель: А вот и птица Сорока-Белобока. Давайте поздороваемся с ней. Скажем: «Здравствуй Сорока-Белобока!»

*Сорока-Белобока
На порог скакала,
Гостей созывала,
Гости услышали,
Быть обещали!*

Воспитатель: Слышите уже кто-то идет? Кто это, ребята? *(гусь)*. Скажите все вместе «гусь». *(Дети повторяют за воспитателем, воспитатель просит 2-3 детей повторить слова индивидуально)*. А как гусь гогочет? *Га-га-га*.

Воспитатель: А вот и ещё кто-то пришел. Кто это ребята? *(курочка)*. Скажите все вместе «курочка». *(Дети повторяют за воспитателем, воспитатель просит 2-3 детей повторить слова индивидуально)*. А как курочка кудахчет? *(Ко-ко-ко)*.

Воспитатель: Посмотрите еще гость пришел. Кто это ребята? *(петушок)*. *(Дети повторяют за воспитателем, воспитатель просит 2-3 детей повторить слова индивидуально)*. А как петушок кукарекает? *(Ку-ка-ре-ку)*.

Воспитатель: Ребята, а давайте мы покажем какой у нас петушок. *(Дети встают со стульчиков и показывают)*. Петушок у нас горластый *(поглаживают себе шею)*. По утрам кричит он: *(машут руками как крыльями)* "Здравствуй!"

*На ногах его сапожки,
(выставляют ногу вперед, показывают на нее руками).
На ушах висят серёжки, (дотрагиваются до своих ушей)*

На головке - гребешок, (две ладошки вместе над головой).

Вот какой он, петушок! (проводят руками по телу сверху-вниз)

Воспитатель: Вроде все гости собрались. Сейчас Сорока-Белобока угощать будет. А чем же она будет угощать? *(ответы детей)*

Воспитатель: Сорока-белобока кашу будет варить, всех гостей кормить. А кашу будет варить в кастрюле, мешать большой ложкой. А когда каша сварится разложит по тарелочкам, раздаст гостям маленькие чайные ложки, и они будут кушать вкусную кашу.

Воспитатель: А в чем Сорока-Белобока кашу варит? *(в кастрюле).*

Воспитатель показывает кастрюлю.

-А чем кашу мешают? *(ложкой)*

-А какой ложкой? *(большой)* **Воспитатель показывает большую ложку.**

-А из чего кашу кушают? *(из тарелки)* **Воспитатель показывает тарелку.**

-А чем кашу едят? *(ложкой)*

- А какой ложкой – большой или маленькой? *(маленькой)*

-Да, правильно, маленькой чайной ложкой. **Воспитатель показывает маленькую чайную ложку.**

- Ребята, поможем Сороке – Белобоке кашу варить?

- Тогда приготовили свои кастрюли, взяли большую ложку и начнем кашу варить.

Пальчиковая гимнастика «Сорока-Белобока».

Сорока-Белобока (водим пальчиком по ладошке)

Кашу варила,

Всех гостей кормила.

Этому дала, этому дала, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Этому дала, этому дала,

А этому не дала. (указываем на мизинец, поглаживаем, постукиваем по нему)

Он дров не колот,

Печку не топил,

Кашу не варил.

Воспитатель: Вот и угощение готово! *(соединяем две ладошки, словно тарелочка).* Кушайте гости кашку, она очень полезная. Наши ребятки тоже едят кашу, поэтому они все такие красивые, здоровые и сильные.

- Сорока-Белобока, гостей всех напоила, накормила. Скажем ей спасибо и полетим обратно в детский сад.

(звучит музыка «Летали птички» дети, подражая птицам машут руками как крылышками и ходят по ковру)

Воспитатель: Вот мы с вами и прилетели в детский сад. А где мы были? А кто приходил к Сороке в гости? Чем Сорока угощала гостей?

- Давайте мы с вами тоже много каши наварим. Посмотрите, как я буду варить. Беру манную крупу и насыпаю аккуратно в кастрюльку. Вот сколько каши получилось. Вставайте, ребята, и проходите к столу кашу варить. **(Дети проходят к столам и приступают к работе)**

Игра-ситуация «Готовим для кукол обед» Губанова, стр.12.

Воспитатель обеспокоенно говорит ребенку: «Скоро Вера придет с прогулки, надо подумать, чем ее накормить. Чем ты свою дочку будешь кормить? Свари суп. Я знаю, твоя дочка любит суп». Воспитатель и ребенок «варят суп».

Педагог спрашивает, из чего ребенок будет варить суп, и предлагает сварить картофельный суп: положить в него картошку, морковь, лук. Побуждает ребенка действовать, подражая взрослому и самостоятельно.

Игра-ситуация «Сервируем стол». Губанова, стр.13.

Воспитатель спрашивает у детей: «Вы накрыли на стол? Где посуда?», побуждает расставлять посуду. Дети ставят посуду для своих кукол.

Воспитатель. Это тарелка, я налью в нее щи. Оля, у тебя суп остывает. Подогрей. Вот ложка для шей. Вот вилка для котлет. Рядом поставлю чашку с компотом. Я купила свежий хлеб. Вот, потрогайте. (Предлагает детям потрогать кубик вместо хлеба.) Мягкий хлеб? Нарезу хлеб тонкими кусочками. У меня все готово, а у вас, мамы? Настя, у тебя какой компот? Яблочный? А я Вере приготовила клубничный. Пора звать наших деток к столу. Зови. Оля. Зови, Настя. (Обращается к кукле.) Вера, иди обедать.

Педагог и дети предлагают куклам вымыть руки и сесть за стол, повязывают куклам передники.

Вариант игры (усложненный). Использовать в игре предметы-заместители, воображаемые предметы и действия.

Игра-ситуация «Куклы обедают». Губанова, стр.13.

Воспитатель сажает свою куклу за стол и учит ее кушать: «Вера, на столе твой любимый картофельный суп. Возьми ложку в правую руку, зачерпывай суп не до самых краев ложки, подноси ложку ко рту не спеша. Кушай, не пролей. Оля, а твоя Катя умеет есть ложкой? Покажи ей, как надо зачерпывать ложку, чтобы суп не расплескался. (Обращается к кукле.) Катя, вкусный суп тебе приготовила мама? Вера кушает суп да похваливает. Вера, смотри, в тарелочке видны картошечка, морковка, лучок. Тебе понравился картофельный суп? После обеда вытри рот салфеткой. (Обращается к детям.) Девочки, а у вас есть салфетки? Возьмите мои. Обед закончен. Надо приучать своих деток после обеда говорить „спасибо“. Вот так, молодцы. На здоровье».

Игра-ситуация «Моем посуду». Губанова, стр.14.

Воспитатель спрашивает у детей, помыли ли они посуду после обеда, и предлагает убрать со стола. Берет тряпку и стирает крошки, складывает посуду в раковину и моет ее, проговаривая свои действия.

Воспитатель. Моя Вера покушала и пошла играть. Теперь надо вымыть посуду. Давайте мыть вместе, так веселее. Сначала возьмем мочалку и протрем хорошенько тарелки, ложки, вилки и чашки. Куда поставим тарелки? В шкафчик, сушиться. Оля, складывай в ящик вилки и ложки. Маша, помоги мне убрать тарелки, пожалуйста. Убрала? Молодец. Вот и порядок, чистота кругом. Можно отдохнуть, пока дочки играют.

«Наблюдение за работой младшего воспитателя», Губанова, стр.31.

Цель. Дать детям представление о работе помощника воспитателя: вызывать уважение к труду взрослых.

Методика проведения. Воспитатель говорит детям: «Скоро обед. Ребята, вы любите суп, кашу? Кто нам приносит обед? (Тетя Таня.) Как тетя Таня идет за обедом?» (Ставит на поднос кастрюли, надевает белый лютток, фартук и идет на кухню.) Воспитатель и дети просят младшего воспитателя показать, как она это делает. Педагог выбирает детей, которые будут сегодня помощниками няни — они тоже надевают фартуки, косынки, помогают няне взять кастрюли, ставят тарелки на столы.

Младший воспитатель приходит с кухни, показывает детям, что у нее в кастрюлях: «В большой кастрюле — горячий суп. Какой суп вы любите? (Гороховый, картофельный, грибной.) У меня как раз ваш любимый гороховый суп. Его сварили из гороха. В кастрюле поменьше — гречневая каша. Вкусная каша, рассыпчатая. В другой, маленькой кастрюле — котлеты. В третьей — подлива. Смотрите, как я буду раскладывать все по тарелкам. Сначала суп разолью. (Разливает суп по тарелкам.) Теперь кашу с котлетами разложу, полью подливой. Компот абрикосовой налью». Воспитатель: «В супчике горошек разварился, суп стал вкусный. Чтобы съесть суп, нам нужны... (Ложки.) Кто ложки раскладывал? Оля и Мила. У всех есть ложки? Дети, вы проголодались? Тогда кушайте на здоровье, хороший обед вам принесла тетя Таня. Вовремя принесла — ребята как раз кушать захотели».

После обеда дети помогают младшему воспитателю: подвигают тарелки, складывают на тарелки ложки; некоторым ребятам поручают носить посуду.

Во второй половине дня дети наблюдают, как младший воспитатель готовит все для полдника.

После полдника воспитатель помогает детям развернуть игру в няню: малыши берут подносы (заместители-дощечки, картонки), игрушечные кастрюльки; сервируют стол, устраивают «обед в детском саду» для кукол, моют посуду.

Стихотворение И. Сынгаевского «помощница». Лепка «яблочки».

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, восприятие художественной литературы.

Цели: познакомить с содержанием стихотворения «Помощница», совершенствовать умение отвечать на вопросы; воспитывать желание помогать

взрослым; закреплять умение раскатывать пластилин между ладонями и другие ранее приобретенные навыки; продолжать учить различать зеленый, красный, желтый цвета, любоваться готовым изделием.

Планируемые результаты: проявляет эмоциональную отзывчивость на стихотворение «Помощница» Н. Сынгаевского, отвечает на вопросы, с интересом рассматривает сюжетную картинку, иллюстрирующую стихотворение, может по просьбе взрослого рассказать об изображенном; владеет основными движениями при выполнении упражнения «Собираем яблоки», принимает активное участие в продуктивной деятельности (лепка яблок).

Материалы и оборудование: сюжетная картинка, фланелеграф, фигурки для фланелеграфа (яблоки разного цвета), муляжи яблок, пластилин, салфетка, дощечка.

Содержание организованной деятельности детей

1. Организационный момент.

Воспитатель. Что вы делаете дома? Как помогаете маме и папе? (*Ответы детей.*) Послушайте стихотворение про девочку, которая тоже помогает маме и папе.

2. Основная часть. Чтение стихотворения.

Воспитатель читает стихотворение «Помощница» Н. Сынгаевского.

Рано-рано встану я,	Солнце улыбается
В сад гулять пойду.	Каждому кусту,
Яблоки румяные	Маминой помощницей
Соберу в саду.	Я в семье расту.

Воспитатель показывает детям сюжетную картинку по теме и просит рассказать, что на ней изображено, по вопросам:

- Куда пошла гулять девочка?
- На картинке идет дождь или светит солнце?
- Что растет в саду?
- Что стала делать девочка?
- Кому помогает девочка?

Затем педагог читает стихотворение повторно, дети договаривают фразы.

Физкультминутка «Собираем яблоки»

Дети то тянут руки вверх, будто срывая яблоки, то наклоняются, будто собирая их с земли. При выполнении данных упражнений можно использовать небольшие мячи.

3. Лепка яблок.

Воспитатель. Яблоки девочка собирает не зря. Они очень полезны. В яблоках есть витамины, поэтому тот, кто их ест, меньше болеет. Давайте соберем урожай

вкусных и очень полезных яблок. Вылепим яблоки из пластилина. Какого цвета пластилин нам нужен? Посмотрите, яблоки бывают разных цветов. *(Прикрепляет к фланелеграфу фигурки яблок разного цвета (желтого, красного, зеленого) и просит детей назвать их цвет.)* Какие яблоки нравятся вам? *(Ответы детей.)* Как мы будем лепить яблочки? Для этого нужно узнать, какую они имеют форму. *(Предлагает детям обвести пальчиком контур яблока.)* Какой формы яблоко? *(Ответы детей.)* Яблоко круглое. Как мы лепим круглые предметы? *(Показывает приемы скатывания из пластилина шариков. Дети выполняют вслед за воспитателем круговые движения ладонями.)* Вот мое яблочко готово. А вы хотите слепить такие полезные яблочки?

Воспитатель предлагает выбрать пластилин по цвету и в процессе лепки контролирует приемы работы, помогает детям, затрудняющимся в выполнении задания.

4. Рефлексия. *Работы детей раскладываются на дощечке.*

Воспитатель. Вот какой большой урожай яблок мы собрали! Дима, какого цвета у тебя яблоко? А у тебя, Галя? *(Ответы детей.)* Почему нужно есть яблочки? *(Ответы детей.)*

Конспект ООД для детей раннего возраста "Знакомство с арбузом". Коллективная работа «Арбуз».

Цель: познакомить детей с арбузом.

Задачи:

- Дать детям знания о том, что арбуз большой, круглый, полосатый, зеленый. У арбуза есть мякоть – она красная, сочная, мягкая, сладкая. Показать, что внутри есть семена; учить отрывать кусочки от красной салфетки, сжимать и катать кусочки салфетки в шарики.
- Активизировать словарь по теме: «мякоть»; уточнить слово «круглый», ассоциация «катается, как шарик»;
- Вызвать у детей интерес к рассматриванию объектов природы.

Предварительная работа: подготовить большой красивый арбуз. Хорошо его вымыть, положить на большую тарелку. Приготовить нож, тарелки, салфетки.

Ход:

Воспитатель:

*У него отменный вкус,
Имя носит он – арбуз,
А растёт он летом,
Когда много света.*

(Автор: Ирис Ревю)

Дети, посмотрите, что я Вам сегодня принесла! *(Показать на подносе арбуз).*

Большой арбуз или маленький? Большие арбузы тяжелые, их трудно поднимать.

В: Какого цвета арбуз? *(Зеленого цвета с черными полосками – полосатый).* Покажите, детки, черные полоски у арбуза.

В: Посмотрите, что я сейчас сделаю с арбузом? *(Прокатить по столу).* Я катаю арбуз, он катается. Арбуз круглый, как шарик *(положить рядом шарик и предложить сравнить арбуз и шар).* Давайте покатаем шарик и арбуз все вместе.

В: Что надо сделать, чтобы съесть арбуз? *(Разрезать).* Кто знает, как режут арбуз? Посмотрите и внимательно послушайте, как я буду резать арбуз. Вы слышите? Какой звук издаёт арбуз? Он трещит. *(Показать детям арбуз в разрезе).*

В: Что это такое у арбуза? *(Обвести пальцем зеленую плотную корку у арбуза).* Это у арбуза корка. Какого она цвета? Давайте её потрогаем, погладим, постучим по ней. Какая она на ощупь? *(Твердая).* Её есть нельзя, потому что она горькая.

В: А это что такое у нашего арбуза? *(Показать на мякоть).* Попросить детей по очереди показать ложечкой на мякоть, уточнить, что именно они показывают. *(Активизация словаря).*

В: Дети, какого цвета мякоть у арбуза? *(Красного)* А что мы видим в мякоти? *(Показывают семечки).* Это у арбуза в мякоти семечки. Какого они цвета? *(Черного, коричневого, белого).* Дети, как вы думаете, можно есть семечки у арбуза? Нет, семечки, есть нельзя! Они не вкусные.

В: Детки, расскажите все дома, какой красивый, сочный арбуз вы сегодня видели. А теперь давайте сделаем арбуз сами.

Приступаем к поделке. Показ воспитателя: беру красную салфетку. Отрываю кусочек, скатываю из него шарик. **Продуктивная деятельность детей:** берут красную салфетку. Отрывают кусочек, скатывают из него шарик. **Хвалит детей у кого всё получается, кому нужна помощь, помогает. Складывают шарики из красной салфетки на тарелку. Воспитатель наклеивает шарики из салфеток на заготовку-формирует арбуз.**

МОЖНО УГОСТИТЬ ДЕТЕЙ АРБУЗОМ.

Конспект ООД по рисованию в 1 младшей группе «Раскрасим огуречик».

Программное содержание: Учить детей раскрашивать огуречик, не выходя за контур; развивать аккуратность, самостоятельность; воспитывать желание рисовать красками.

Материалы: Муляжи овощей (помидор, лук, огурец, корзинка; альбомные листы с изображением контура огурца, кисточки, краска *(гуашь)* зеленого цвета, баночки с водой, салфетки – на каждого ребенка.

Предварительная работа: Рассматривание альбома «Овощи» (или сюжетных картинок, чтение потешки: «Огуречик, огуречик...».

Ход ООД:

1. Игровой момент. В гости приходит кукла Катя, приносит корзину с овощами, хочет приготовить салат из огурцов для своих подружек, но в корзине только один огурец. Что же делать?

Кукла: Ребята, давайте, нарисуем огуречики!

Воспитатель, сообщает кукле и ребятам, что у нее уже нарисованы огурцы осталось только их закрасить зеленым цветом.

2. Основная часть. Показ приемов закрашивания.

3. Пальчиковая игра (по выбору воспитателя).

4. Самостоятельная работа детей. (Воспитатель в процессе работы помогает детям; контролирует правильную осанку детей за столом).

Дети вместе с воспитателем, куклой рассматривают огуречики, радуются. Воспитатель хвалит всех детей. Кукла Катя благодарит детей за рисунки и прощается с детьми.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

Подвижная игра «В огороде зайчика».

Песенка «В огороде зайчика» (Воспитатель сопровождает песню показом игрушечного зайчика с действиями в соответствии с текстом).

В огороде зайчика,

В огороде маленький,

Он капустку грызет,

Он морковку берет.

Скок, скок —

Побежал в лесок.

Подвижная игра малой подвижности «Огород у нас в порядке».

Огород у нас в порядке,

Мы весной вскопали грядки (имитируем работу с лопатой).

Мы пололи огород (наклоняемся, достаем руками пол).

Поливали огород (показываем, как поливали лейкой).

В лунках маленьких не густо

Посадили мы капусту (присесть на корточки, обхватить руками колени).

Лето все она толстела,

Разрасталась вширь и ввысь (медленно поднимаемся).

А сейчас ей тесто, бедной,

Говорит: «Посторонись!» (топнуть ногой в конце фразы)

Подвижная игра «Есть у нас огород»

Есть у нас огород,

там зеленый лук растет

Вот такой вышины,
вот такой ширины.
Ты, лучок, сюда спеши
И немного попляши.

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Стихи про каши:

Пальчиковая гимнастика «Сорока-Белобока».

Сорока-Белобока (*водим пальчиком по ладошке*)
Кашу варила,
Всех гостей кормила.
Этому дала, этому дала, (*загибаем пальчики, начиная с большого*)
Этому дала, этому дала,
А этому не дала. (*указываем на мизинец, поглаживаем, постукиваем по нему*)
Он дров не колол,
Печку не топил,
Кашу не варил.

Потешка: «Уж я Танюшке пирог испеку».

Уж я Танюшке пирог испеку.
Уж я внученьке румянький.
На нем корочка пшеничная,
А начиночка яичная,
А помазочка медовая,

И. Токмакова

Ну-ка, ну-ка, ну-ка, ну-ли!
Не ворчите вы, кастрюли!
Не ворчите, не шипите,
Кашу сладкую варите,
Кашу сладкую варите,
Наших деток накормите.

Н. Нищева «Машина каша»

Маша каши наварила,
Маша кашей всех кормила.
Положила Маша кашу
Кошке – в чашку,
Жучке – в плошку,
А коту – в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросятам.
Всю посуду заняла,

Все до крошки раздала.

Песня «Про манную кашу». Из мультфильма. Источник: интернет

На плите в кастрюле каша пыхла
Всех ребятишек угостить хотела
Манная, манная каша желанная
Вкусная, нежная каша полезная.

Кушай, кушай Даша манную кашу
будешь,
Будешь Даша и милей и краше.
Манная, манная каша желанная
Вкусная, нежная каша полезная.

Кушай, кушай киска кашу из миски
И барбос из плошки ешь понемножку.
Манную, манную кашу желанную
Вкусную нежную кашу полезную.

"Варись, варись, кашка" (исполнитель: Детские). Источник: интернет

Мы сегодня встали рано
И пока мамуля спит
Кашу ей сварить решили,
Чтобы чем - то удивить.
Мы пока крупу искали,
Убежало молоко
Как так вышло, мы не знаем,
Видно шустрое оно

Припев:
Варись, варись каша
Варись и веселей
Порадуем сегодня мы всех своих друзей
Варись, варись каша
Варись и ленись
Тебя уже тарелки и ложки заждались.

Вместе все же мы решили
Молоко перехитрить
И на этот раз ведерко
Для надежности налить
Чтобы каша вышла вкусной
Добавляли, что могли
Колбасу, конфеты, булку

Посолили от души.

Припев:

Варись, варись каша
Варись и веселей
Порадуем сегодня мы всех своих друзей
Варись, варись каша
Варись и ленись
Тебя уже тарелки и ложки заждались.

Что вы дети тут сварили
Где такой рецепт нашли?
Мама все же удивилась
Мы такие мо-ло-дцы!

Припев:

Варись, варись каша
Варись и веселей
Порадуем сегодня мы всех своих друзей
Варись, варись каша
Варись и ленись
Тебя уже тарелки и ложки заждались.

3. Александрова «Каша из гречки».

Каша из гречки.
Где варилась?
В печке.

Сварилась, упрела,
Чтоб Оленька ела,
Кашу хвалила,
На всех разделила...

Досталось по ложке
Гусям на дорожке,
Цыплятам в лукошке,
Синицам в окошке.

Хватило по ложке
Собаке и кошке,
И Оля доела
Последние крошки!

Чтение Т. Пономаренко «Каша, Каша»

- Каша, Каша, ты сварилась?
- Нет. Вода ещё не скрылась.
- Каша, Каша, ты сварилась?
- Нет. Крупа не размягчилась.
- Повторю вопрос я снова:
Каша, Каша, ты готова?
- Я давно уже сварилась!
Я об крышку билась, билась...
Ты зачем ушла за дверь?
Я горелая теперь!
Каши - нежные созданья.
Нас не варят без вниманья!
Каши любят много чести.
Кашу варишь – будь на месте!

С. Капутикян «Маша обедает».

Час обеда подошёл,
Села Машенька за стол.
-Гав, гав, гав!
-Кто это к нам?
-Гав, гав, гав!
-Кто это там?
-Это я, ваш верный пёс,
Ваш Арапка - чёрный нос.
День и ночь
Я дом стерёг,
Наработался, продрог.
НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?
-Мяу-мяу!..
-Кто ж теперь
К нам царапается в дверь?
-Это ваша кошка Мурка.
Мурка -
Серенькая шкурка.
Я ваш погреб стерегла,
Всех мышей перевела,
Крыс прогнала из подвала,
Наработалась, устала.
НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?
-Куд-куда, куд-куда!..
-Кто ещё спешит сюда?
-Ваша курочка рябая,
Я к вам прямо из сарая.

Я не ела, не пила
-Я яичко вам снесла.
НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?
Двери отперты, и вот
Мама всех к столу зовёт:
Пса Арапку,
Кошку-царапку,
Курочку-рябку.
Никому отказа нет,
Подан каждому обед:
Собачке - в миске,
В блюдечке - киске,
Курочке-несушке -
Пшена в черепушке,
А Машеньке - в тарелке.
В ГЛУБОКОЙ, НЕ МЕЛКОЙ.

ПО ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ (ОВОЩИ И ФРУКТЫ):

«Яблоко». Яков Аким.

Яблоко спелое,
красное, сладкое,
Яблоко хрусткое,
с кожицей гладкою.
Яблоко я пополам разломлю,
Яблоко с другом
своим разделю.

Н. Сынгаевского «Помощница».

Рано-рано встану я,
В сад гулять пойду.
Яблоки румяные
Соберу в саду.
Солнце улыбается
Каждому кусту,
Маминой помощницей
Я в семье расту.

Песенка "По малину в сад пойдём" слова. Т. Волгина, музыка А. Филиппенко.

По малину в сад пойдём,
В сад пойдём, в сад пойдём,
Плясовую заведём,
Заведём, заведём.

Припев:

Солнышко на дворе,
А в саду тропинка.
Сладкая ты моя,
Ягодка-малинка!
Ты, малинка, не в роток,
Не в роток, не в роток, -
Насыпайся в кузовок,
В кузовок, в кузовок.

Припев.

Как малины наберём,
Наберём, наберём,
Пирогов мы напечём,
Напечём, напечём.

Припев.

Пирогов мы напечём,
Напечём, напечём.
Всех соседей позовём,
Позовём, позовём!

Припев.

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КГН
(ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ).**

Месяц	Задачи	Методические приемы
Сентябрь, Октябрь	<p>1.Учить детей правильно держать ложку, кружку (самостоятельно).</p> <p>2.Расширять представления детей о процессе кормления с помощью игры, представления детей о возможности игры с куклой.</p> <p>3.С.Р.И.Учить отвечать на вопросы воспитателя о действиях с игрушками («Чем ты кормишь Катю?» «Из чего Катя будет пить чай?») строить высказывание из 2-3 предложений.</p> <p>4.Учить пользоваться салфеткой.</p> <p>5.Учить детей вежливости: говорить спасибо при выходе из-за стола.</p>	<p>1.Игровая ситуация «Как зайка учился правильно ложку держать»</p> <p>2.Игровая ситуация «Как мама учила мишку правильно кушать»</p> <p>3.Чтение потешек, по теме «еда»: «Сорока-белобока», «Вкусна кашка-да мала чашка» и т.д.</p> <p>4.С.Р.И: Игры-инсценировки «Я и кукла»: «Мы играем. Кукла за столом» (совместная игра воспитателя с детьми, сопровождаемая общением.) -показ воспитателя.</p>
Ноябрь	<p>1.Напоминать о мытье рук перед едой.</p> <p>2.Учить правилам поведения за столом.</p> <p>3.С.Р.И. Упражнять в умении объединяться для совместной игры, распределять роли.</p> <p>4.Продолжать учить пользоваться салфеткой.</p> <p>5.Продолжать учить детей вежливости: говорить спасибо при выходе из-за стола.</p> <p>6.ОБЖ: правила поведения за столом.</p>	<p>1.Дид. Упраж. «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки»</p> <p>2.Игровая ситуация «Покажем мишке, как правильно сидеть на стуле»</p> <p>3.Сюжетно-ролевая игра: Игровой сюжет «Сварим суп из овощей» -показ воспитателя.</p> <p>4.Беседа «Что может случиться, если баловаться на стуле».</p> <p>5.Наблюдение за трудом младшего воспитателя.</p> <p>6.Д.И. «Поручения»</p>

	<p>7.Уважительно относиться к труду взрослых, выполнять трудовые поручения-относить кружку на поднос после еды, задвигать стул.</p>	
Декабрь	<p>1.Учить накрывать стол: выполнять действия по словесной инструкции воспитателя: стелить скатерть, расставить посуду для обеда-тарелка, ложка, чашка, салфетка.</p> <p>2.Продолжать учить пользоваться салфеткой.</p> <p>3.Продолжать учить детей вежливости: говорить спасибо при выходе из-за стола.</p> <p>4.Посильная помощь воспитателю и младшему воспитателю.</p>	<p>1.Сюжетно-ролевая игра: «Семья. Подготовка к празднику» - «Накрываем праздничный стол».</p> <p>2. Д.И. «Поручения»</p>
Январь	<p>1.Напоминать детям пользоваться салфеткой, мыть руки перед едой.</p>	<p>1.Беседы, напоминания воспитателей о мытье рук перед едой.</p> <p>2.Показ с объяснением: и/упр: «Расскажем Хрюше, как надо кушать»</p>
Февраль	<p>1.Продолжать учить детей есть любую пищу самостоятельно, есть с хлебом. Замечать по показу воспитателей красиво сервированный стол, красочную посуду, вкусную еду. Узнавать и называть некоторые блюда: суп, борщ, каша, котлеты и другие.</p> <p>2.Напоминать детям о пользовании салфеткой, вежливости: говорить спасибо при выходе из-за стола.</p>	<p>1.С.Р.И. Игровая ситуация «Мишка пьет горячий чай.»: Д.И. «Посадить мишку за стол». Д.И. «Накрыть стол для мишки-чашка, ложка, тарелка». Д.И.+дыхат. упраж. «Мишка пьет горячий чай.».</p> <p>2.Чтение потешек и худ.литры-: «Идёт коза рогатая», «Пошел котик на торжок», «Кисонька-мурысонька», 3.Александрова «Вкусная каша»</p> <p>3.Беседа: "Любят ли дети есть кашу?"</p> <p>4.С.Р.И.: Игра-ситуация «Калачи из печи» Показ, беседы воспитателей. Губанова Н.Ф.</p>

	<p>3.Учить или по напоминанию воспитателя держать ложку в правой руке, тремя пальцами, тщательно пережевывать пищу.</p>	<p>«Развитие игровой деятельности» стр.46, 66</p> <p>3.Ситуативная беседа: "Как надо вести себя за столом", "Зачем нужна салфетка?".</p>
Март	<p>1.Напоминать детям пользоваться салфеткой, о вежливости: говорить спасибо при выходе из-за стола.</p> <p>3.Посильная помощь воспитателю и младшему воспитателю.</p>	<p>1.С.Р.И.: -«Семья» -«Для мамы стол накрою, пусть порадует ее». -«Мы мамины помощники»: «Варим суп как мама».</p> <p>2.Наблюдение за трудом младшего воспитателя.</p> <p>3.Д.И. «Поручения»</p> <p>4.Игра «Умею-не умею» - закрепление КГН.</p>
Апрель	<p>1.Знакомство с посудой. Уточнить название и назначение посуды.</p> <p>2.Напомнить алгоритм приема пищи.</p> <p>3.Учить сервировке стола к чаепитию, обеду через игру.</p> <p>4.Познакомить с профессией «Младший воспитатель», «Повар»</p>	<p>1.Неделя «Посуда». (см. перспективное планирование группы № 2.</p> <p>2.Дид.Игра «Что за чем?» -игра напоминание-прием пищи. (сюжетные картинки)</p> <p>3.С.Р.И. «День рождения у Мухи Цокотухи» -накроем стол для гостей.</p> <p>4.Неделя «Профессии». (см. перспективное планирование группы № 2: -Развитие речи: Кто нам помогает? Игра «Кто что делает?» (труд няни) КЗ в ДОУ М.А. Васильева стр.208; -ФЦКМ: «Кому что нужно? (повар). Игра с предметами. КЗ в ДОУ М.А. Васильева стр.208</p>
Май	<p>1.Закрепление КГН и правил поведения за столом.</p>	<p>1.Ситуативная беседа "Когда надо умываться?",</p> <p>2.Игра-ситуация "Научим Неумейку мыть руки",</p> <p>3.Беседа "Любят ли дети есть кашу?",</p> <p>4.Д.игра: "Правильное и неправильное поведение за столом"</p> <p>5.Беседа, напоминания о правилах</p>

		<p>поведения за столом, беседа о правилах поведения во время приема пищи,</p> <p>6.Неделя «Солнце, воздух, вода». <i>(см. перспективное планирование группы № 2.:</i></p> <p>-С.Р.И. с участием воды: Игровые ситуации «Напоим кукол чаем», «Мама готовит обед», «Приготовим праздничный обед к дню города».</p>
--	--	--

РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Памятка для родителей «Поведение ребенка за столом»



Необходимо обратить внимание родителей на следующие вопросы:

как ест ребенок;

- каково его поведение за столом;
- умеет ли он пользоваться столовыми приборами, полотняной и бумажной салфетками;
- знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Малыш только взял в руку ложку и тянет ее ко рту - мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно.

С раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета. Постепенно внушаем ребенку разумность этих правил.

- на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка;
- за столом сидим с чистыми лицом и руками;
- застолье проходит без крика и резких замечаний;
- правильно пользуемся столовыми приборами (держать в правой руке, тремя пальцами) и салфетками;
- обязательно благодарим за еду и совместную трапезу.

Все мы знаем основные правила поведения за столом: не кричать, не разговаривать, не вертеться, не сорить, не пачкать, не садиться за стол с грязными руками, не оставлять еду в тарелке и еще много всяких «не». Ребенку трудно выполнить все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно трудно, и рад бы не пачкать, да не получается.

В некоторых семьях застолье превращается в мучение для ребенка, ведет к сплошным наказаниям. Не следует особенно остро переживать его неудачи: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки. Только терпение взрослых, их похвала и уверенность в способностях ребенка приведут к хорошим результатам в освоении правил столового этикета.

Не следует просто перечислять правила. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка. Пусть он сам подумает и объяснит, как можно за столом ухаживать за мамой и бабушкой,

почему нельзя поворачиваться спиной к тем, кто сидит рядом, что делать, если на тарелке лежат сыр и ветчина, почему благодарим за угощение, а не отзываемся о нем плохо, если оно нам не понравилось, и т.д.

Приучая ребенка пользоваться бумажными и полотняными салфетками и столовыми приборами, нужно объяснить, что опытная хозяйка по расположению на столе салфетки или столовых приборов может определить желание гостя закончить или продолжить трапезу.

Важно обращать внимание на то, правильно ли ребенок держит приборы в руках, поскольку переучивать всегда сложнее, чем обучать. Ребенок легко запоминает эти правила. Ему кажется, что, соблюдая их, он стал старше и умнее. Он даже следит за взрослыми - так ли они ведут себя во время приема пищи. Надо поддерживать у него возникший интерес к правильному поведению за столом. Взрослых нередко мучает вопрос: что и как едят. Родители могут создать своему ребенку необходимые условия, чтобы он, став взрослым, редко задавал себе подобный вопрос. Для этого надо обучить его правильно есть разные блюда: овощи, фрукты, сладости и т.д.

Целесообразно убедить ребенка, что лучше есть за столом. Рассказать ему о пищеварении, микробах, чистых и грязных руках. Желательно назвать и другие причины: можно случайно кого-нибудь испачкать, а значит, огорчить; жующий на улице человек выглядит некрасиво. Став старше, ребенок, возможно, не придаст значения таким аргументам, но в раннем детстве мы воспитаем у него привычку не есть на улице. Создаем особые условия для правильной и красивой еды.

Например, в праздничном застолье будем стараться все делать правильно. Если ребенок за столом допустил оплошность, не следует его ругать, надо понять причину: у ребенка еще не закреплен навык, он волнуется, его еще не научили, слишком сложное для его возраста требование. Только терпение и любовь родителей помогут ему справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которого столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

Правильное питание. Значение для здоровья ребенка.

Как часто мы, недооценивая роль правильного питания, готовим пищу наспех, не придаем значения подбору продуктов и блюд, перекусываем только бутербродами, а потом сетуем на недомогания и болезни. Особенно непростительно такое отношение к питанию ребенка. Именно в детском возрасте уровень здоровья человека во многом определяется качеством питания:

- Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. На протяжении первых лет жизни формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах — источнике пластического материала и энергии. Расщепление, переваривание, усвоение питательных веществ в различные возрастные периоды зависят от степени готовности пищеварительной системы ребенка к выполнению этих функций, ее зрелости, специального подбора продуктов и блюд, соблюдения особой технологии их приготовления. Только при выполнении этих требований (особенно у детей раннего возраста) функционирование пищеварительных органов будет проходить нормально, без напряжения и срывов.

- Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми веществами, и особенно витаминами, минеральными солями и микроэлементами, — один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний, так как состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью. Кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

- Питание оказывает определяющее влияние и на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности. В наше время — время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций — следует помнить, что правильное питание в детстве во многом содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

- Необходимо знать, как правильно питаться ребенку не только в семье, но и в детском дошкольном учреждении, в школе. Это поможет избежать многих конфликтных ситуаций, разрешить их на строго научной основе, что в конечном итоге положительно скажется на здоровье детей. Понять роль правильного питания и получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления

детских блюд, а также организации питания детей в различном возрасте и при некоторых заболеваниях.

"Каша - здоровье наше! "



*Крупы-продукты с
высоким
содержанием
углеводов –
главный источник
энергии.*

Крупа -это чрезвычайно ценный продукт питания, из которого готовят каши и супы. Крупа состоит либо из дробленых, либо из целых зерен злаковых и бобовых культур. Существует большое количество видов круп. Преимущественно крупа вырабатывается из зерен злаковых и так называемых крупяных культур: гречневая крупа, ячневая крупа, манная крупа, овсяная крупа, рис, перловая крупа, пшено, пшеничная крупа.

***В дошкольном учреждении дети каждый день едят каши.
Какую пользу приносит такой завтрак?***

Все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ:

- благоприятно воздействует на кишечник, пищеварение;
- способна устранить запор и справиться с диареей;
- насыщает организм полезными веществами;
- дает бодрость и энергию на весь день;

- хорошо утоляет чувство голода, не создавая чувства тяжести в животе;
- содержащиеся в ней витамины группы В улучшают защитные свойства организма;
- хорошо влияет на состояние здоровья кожи, волос, костей;

Крупы широко используют в лечебном питании.

Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал

Рисовая

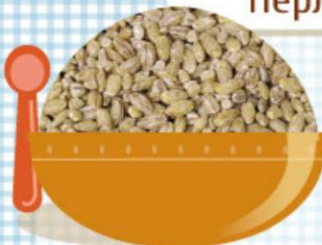


Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

Полезные вещества:
белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg Na Ca K P
магний натрий кальций калий фосфор

Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:
крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

Fe P I Mg Cu Ca
железо фосфор йод магний медь кальций

Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:
белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

E Ca Fe K Na
витамин кальций железо калий натрий

Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:
белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка

K Mg Ca
калий магний кальций

Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:
ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен

Si Zn A C E
кремний цинк витамины

Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:
белок и углеводы

Fe P Si Mg A
железо фосфор кремний магний витамин

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Редактор: Алла Амеличкина
Дизайнер: Светлана Минайченко

Что делать, если ребенок не ест каши?

Почему дети не едят каши?

Есть несколько причин, по которым дети не едят каши или едят их без воодушевления:

- ребенок еще не знает вкуса нового продукта, ему необходимо привыкнуть;
- ребенок еще не готов к употреблению каши, его организм еще не настроен на ее усвоение;
- ему может не нравиться конкретный вид каши;
- малыш может быть просто не настолько голодным, чтобы есть кашу.

Советы для родителей.

Есть несколько простых советов для тех детей, кто плохо ест или совсем не ест каши:

1.Прежде всего, не нужно заставлять ребенка есть каши, действуйте по принципу- «не хочет есть – не надо». По мере расширения рациона - крупы так или иначе появятся в меню малыша.

2.Крайне редко бывает так, что ребенок совсем не ест каши, обычно он отказывается от некоторых видов, которые просто приходятся ему не по вкусу. Важно предлагать все варианты и находить оптимальный вариант. Каши могут быть как из одного злака (монокомпонентные), так и из смеси злаков. Нередко дети с благосклонностью воспринимают нелюбимую крупу в смеси с другими, более любимыми. К примеру, дети, которые любят кашу с рисовой крупой, но не любят пшено, очень хорошо кушают кашу «дружба» из смеси риса и пшена.

3.Важно дать ребенку хорошенько проголодаться. Если малыш плохо ест каши, самая вероятная причина – что он еще недостаточно голодный.

4.Можно разнообразить и улучшить вкус каши (подсластить ее) за счет добавления печеного или свежего яблока, груши, банана, персика или абрикоса. Также допустимо добавление к каше привычных для рациона ребенка овощей – моркови и цветной капусты, тыквы, брокколи или свеклы. Можно также добавлять к каше привычные для рациона ребенка кисломолочные продукты – творог, кефир, биолакт.

Нередко бывает и так, что ребенок с раннего детства охотно ел кашу, но по мере взросления стал отказываться от нее. В чем могут быть причины?

Чаще всего каша просто приедается, надоедает ребенку. Можно на некоторое время (от пары недель до месяца), исключить из меню данную кашу или вообще все каши, а затем предложить новый вариант уже известного блюда или же готовить его из другого вида крупы. Чтобы каши не приедались, важно

чередовать крупы на протяжении недели – благо, круп очень много, и варианты подобрать можно всегда.

Однако совершенно отказываться от каш в детском питании не стоит, ведь они крайне полезны для всех систем растущего организма, от мозга и костей до пищеварительного тракта и иммунитета.

Самое главное, не сформировать в процессе введения каши отрицательных рефлексов на нее. Нельзя заставлять детей есть каши, впихивая в рот буквально каждую ложечку, не нужно акцентировать внимание ребенка на том, сколько он съел, не нужно сравнивать его с другими детьми или критиковать, ругать малыша.

Как подобрать «свои» каши?

Конечно, крупы полезны для детей, но каждая из круп обладает определенными свойствами, которые по индивидуальным показаниям могут не подходить ребенку. Нередко дети буквально до истерики не хотят есть каши, которые для них слишком плотные (они еще плохо жуют и глотают), слишком сухие, или негативным образом влияют на пищеварение (крепят стул, дают бурление в животе). К примеру, крупы с глютенем при его непереносимости могут давать серьезные проблемы с кишечником, вызывать сыпь.

Стоит посоветоваться с врачом, какие каши наиболее подойдут вашему малышу, а какие стоит ставить на стол редко или совсем исключить. К примеру, манная каша не подходит детям с избыточным весом, т.к. она очень калорийная, а каши с глютенем не стоит потреблять аллергикам хотя бы первые год-два. Если же есть непереносимость глютена, они вообще исключаются из рациона. Если малыш склонен к запорам, стоит быть аккуратнее с рисовой кашей – она может крепить стул.

Остается напомнить народную мудрость: «Щи да каша – пища наша!» Чаще включайте каши в семейное меню, ведь пример взрослых действует лучше любых уговоров. И тогда ваш малыш будет относиться к кашам, как к неотъемлемой части рациона, будет расти крепким и здоровым, и никто не скажет про него, что он «в детстве мало каши ел».

Источники:

1. «Продукты и блюда в детском питании» К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина

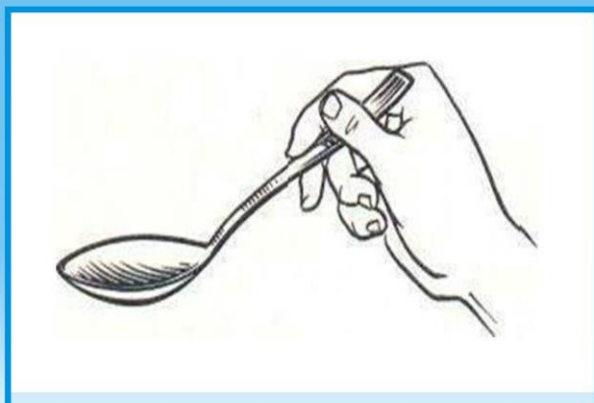
2. Газета «Аргументы и факты»

3. <http://www.materinstvo.ru/art/rebenok-ne-est-kashi>

Как держать ложку правильно?

Ложку следует держать в правой руке так, чтобы конец ручки ложки лежал на основании указательного пальца, а начало ручки ложки — на среднем пальце. Большим пальцем при этом нужно слегка прижать ручку сверху к среднему пальцу, а указательному — поддерживать ее сбоку.

Так держат ложку:



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК РЕБЕНОК ДЕРЖИТ ЛОЖКУ!



Правильно!



Неправильно!

Ребенок раннего возраста (1-3 года) уже должен держать ложку правильно — в правой руке, тремя пальцами!!!

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ



ВИТАМИН



Расскажу вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке, винограде,
В масле, перце и салате.
Съешь меня - и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет арбузный сок!



ВИТАМИН

В



**Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Банан, курица, кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для вас секрет успеха!**

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам -

И не только по утрам.



ВИТАМИН



Землянику ты сорвешь -
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

Д



**Я - полезный витамин.
Вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в сметане и в яйце,
В масле, сыре, в молоке.**



ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ

Как известно, с наступлением лета возрастает риск как заболеваний различными острыми кишечными заболеваниями, так и пищевыми отравлениями - грибами и ягодами.

Кишечные инфекции относятся к категории широко распространенных заболеваний, которым подвержены все группы населения.

Это дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции и др.

Источником заражения могут быть:



вода

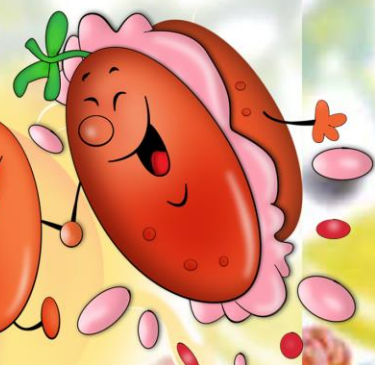
пищевые продукты

грязные овощи и фрукты.

Заражение может произойти так же контактно - бытовым путем.



В жаркую погоду многие продукты быстро приходят в негодность. При их покупке следует обращать внимание на способ хранения и не приобретать скоропортящиеся продукты с лотков, не оборудованных холодильными прилавками; правильно хранить их самим и не употреблять в пищу, если есть хоть малейшее подозрение в их недоброкачественности.



Одна из причин заражения кишечными инфекциями — немытые овощи и фрукты. Мы забываем о том, что практически во всех садах применяют различные, в том числе — органические удобрения.

Кроме того, в садах живут различные мелкие животные (мыши, кроты, ежи и т. п.), которые могут быть переносчиками различных заболеваний.



Поэтому мыть надо все овощи, фрукты, ягоды, особенно те, которые находятся в непосредственной близости к земле - клубнику, огурцы, помидоры. И не просто мыть, а тщательно промывать проточной водой и обязательно ополаскивать кипяченой.



Особо надо сказать о воде.

Возбудители кишечных инфекций обитают во всех водоемах без исключения. Выезжая на “природу”, запаситесь кипяченой водой. Отведенные для купания места в обязательном порядке проверяются работниками СЭС каждые десять дней. Поэтому риск заразиться кишечной инфекцией во время купания на официальном пляже минимален, чего нельзя сказать о купании в неустановленных местах. И последнее правило - это содержание в чистоте нашей среды обитания.



Правильное питание детей



Правильное питание-основа здоровья ребенка. Правильное питание для детей- это получение ребенком во время еды всех необходимых питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма(ежедневно требуется около 50 компонентов питательных веществ). Если ежедневный рацион ребенка включает в себя 10 наиболее важных питательных веществ, то и 40 остальных тоже, как правило, поступают в организм.



Самые важные питательные вещества, которые должен получать растущий организм:

Белок содержится в мясе, птице, соевых продуктах, рыбе, бобах, горохе, яйцах, сыре, молоке и молочных продуктах. Это основное вещество, необходимое для построения новых клеток, в том числе тех, из которых состоят мускулы, кровь и кости, а еще для нормального функционирования уже существующих клеток.

Углеводы содержатся в злаках, картофеле, кукурузе, хлебе и сахаре. Это источник калорий.

Наряду с белками и жирами входят в состав всех тканей и клеток, принимают участие в обмене веществ, способствуют лучшему усвоению белков и жиров.

Жиры содержатся в пищевых жирах, растительных маслах, сливочном масле, маргарине и жире.

Жиры дают организму больше калорий на единицу веса, чем белки и углеводы. Это важнейшая составляющая стенок клеток; жиры также снабжают организм кислотами, необходимыми для многих жизненных функций. Кроме того, в жирах содержатся растворенные в них витамины, такие как А, D, Е, К.

Витамин А (ретинол) содержится в печени, моркови, сладком картофеле, зелени, маргарине, сливочном масле. Важен для кожи и клеток слизистой оболочки, усиливает сопротивляемость инфекциям, улучшает способность видеть в темноте и цветовое зрение

витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в цветной капусте, цитрусовых, манго, землянике и других фруктах и овощах. Он необходим для биохимических процессов, создающих связующие элементы для скрепления отдельных клеток; эти элементы укрепляют кровеносные сосуды, способствуют заживлению ран и усиливают сопротивляемость инфекциям, также помогает усвоению железа.



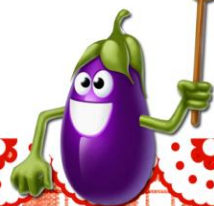
витамин В1 (тиамин) содержится в постном мясе, орехах, злаках, он помогает усвоению углеводов и обеспечивает нормальную работу нервной системы, способствует хорошему аппетиту.

витамин В2 (рибофлавин) содержится в печени, молоке, йогурте и твороге, помогает организму усваивать калории, а также вырабатывать калории самими клетками организма, помогает сохранить здоровыми кожу и ткани глаз, а также полноценное зрение.

ниацин (никотиновая кислота) содержится в печени, мясе, птице, рыбе, арахисе и злаках, помогает организму усваивать калории и углеводы, а также способствует возникновению жировых клеток, способствует пищеварению и аппетиту.

кальций содержится в молоке и молочных продуктах (включая сыры и йогурт), рыбе, зелени, способствует росту и укреплению костей и зубов стимулирует свертываемость крови и нормальную работу мышц нервной системы.

железо содержится в печени, свежем мясе, сушеных бобах и горохе, черносливе. Железо важнейшая составная часть гемоглобина, красных кровяных телец, которые снабжают клетки кислородом и выводят из них углекислый газ, необходимо для профилактики малокровия и вызываемой им утомляемости.



Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

- 1. Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок.
- 2. Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.
- 3. Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку.
- 4. Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза)- содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста. Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4. Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.



Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.

Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



Итоговая презентация



ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Воспитатели группа №2:

Котова О.А.

Июнь 2023 г.

Родительское собрание (август 2022 г.)



ИГРЫ С КРУПАМИ



Игры на тему «овощи и фрукты»



РПС ГРУППЫ (кукольный уголок)



Коллективные работы с детьми.



Коллективная работа-газета «Морковки» с детьми.



24.08.2022 г. в ДОУ выставка поделок из овощей и фруктов "Чудеса с грядки".



ПРИБРЕТЕНЫ ИГРЫ РОДИТЕЛЯМИ И ПЕДАГОГАМИ



Сделано руками родителей для группы

Кулинарная книга для рецептов



Скатерть на стол в кукольный уголок



Любимые рецепты семей



Сюжетно-ролевые игры (январь-май 2023 г.).



Сюжетно-ролевые игры (январь-май 2023 г.).



Спасибо за внимание!