

# **ПРОЕКТ «Продукты питания»**

**Старшая группа**

**Воспитатель:**

**Солонович Е.Н.**

**Тип проекта:** познавательно-творческий

**Вид проекта:** краткосрочный (1 неделя)

**Актуальность:** тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только и не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей о здоровом питании и его значении для здоровья человека.

**Цель проекта:** развивать любознательность и познавательную активность в процессе ознакомления с продуктами питания.

**Задачи проекта:**

- систематизировать элементарные знания о продуктах питания;
- конкретизировать знания о том, для чего человеку нужны продукты питания;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания;
- стимулировать развитие мыслительных процессов (анализ, синтез, классификация) активизировать речь детей;
- развивать умение четко и грамотно отвечать на вопросы;
- классифицировать продукты по способу изготовления (молочные, хлебобулочные, кондитерские и т.д.).

**Методы реализации проекта**

- речевая деятельность
- познавательная
- оздоровительная
- игровая
- художественная

- трудовая

### **Приемы проекта**

- чтение стихов о продуктах
- наблюдение
- рассматривание книжных иллюстраций, предметов, наглядного материала
- проведение дидактических игр
- заучивание детьми стихов

организация продуктивной деятельности

### **Ожидаемый результат:**

1. Расширение знаний и значение полезных продуктов для здоровья.
2. Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.
3. Развитие познавательных и творческих способностей.

### **Этапы работы**

#### **1. Подготовительный этап**

- подбор и изучение литературы
- изучение условий реализации проекта
- мониторинг детей
- изготовление пособий

#### **2. Основной этап**

- расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о продуктах питания через разнообразные виды деятельности педагога с детьми.

- НОО аппликация "Овощи на тарелочках"
- НОО рисование точками "Ягоды"
- чтение детской литературы Братья Гримм "Горшок каши"
- НОД речевое развитие "В гости пришла кукла Даша"
- сюжетно-ролевая игра "Магазин", "Семья", "Кафе"

#### **3. Заключительный этап**

- подведение итогов реализации проекта
- проведение цикла тематических бесед

- выставка работ по аппликации, рисованию, лепке

### **Выводы:**

- дети узнали много нового о продуктах питания
- познакомились с понятием "здоровая еда"
- получили навыки по приготовлению салата, компота, борща
- закрепили знания названий круп
- научились классифицировать продукты
- дети получили знания о влиянии продуктов на здоровье человека
- закрепили знания о гигиене питания
- научились красиво накрывать стол к чайной церемонии

### **Аппликация "Ваза с фруктами"**



### **Рисование "Ягоды"**



### **Конспект занятия по развитию речи "Продукты питания"**

**Цели:** Продолжать, расширять и уточнять знания детей об окружающем мире. Расширять представления о продуктах питания, их значении для

здоровья человека. Знакомить детей с разными способами образования слов. Учить образовывать относительные прилагательные и включать их в предложения. Развивать зрительное восприятие, любознательность.

**Оборудование:** Кукла в костюме повара, пальчиковая игрушка «Лягушка», кастрюля (чугунок), баночки с сыпучими продуктами, банка обклеенная бумагой, иллюстрации ягод, «дети кушают за столом», профессии повар, карточки заданий.

### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята. Наше сегодняшнее занятие посвящено продуктам. Мы вспомним, какие они бывают и как из них готовят пищу. Но сначала посмотрите, кто к нам пришел! К нам в гости пришел дядя Миша. (кукла в одежде повара) Посмотрите на него и попробуйте угадать, чем он занимается, какая у него профессия? (на доске иллюстрации «дети кушают за столом», «профессия повар»). (ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно. Его профессия повар. Он готовит еду, пищу. Прежде чем продолжить давайте с вами выполним дыхательное упражнение.

#### **Дыхательное упражнение «Каша кипит»**

Дети, сидя на стульчиках, кладут одну руку на живот, другую – на грудь и, втягивая живот, делают вдох; а выпячивая его, - выдох, произнося звук «пф-ф-ф».

**Воспитатель:** Ребята скажите, а для чего мы едим, зачем нам нужно есть? (чтобы быть сильными, не болеть, быть красивыми)

**Воспитатель:** Послушайте стихотворение: *Ходит Митя как кощей, Ни супов не ест, ни щей, Падает от слабости, А любит только сладости.* Как вы думаете, почему мальчик Митя был худой и слабый? (ответы детей)

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровыми, сколько нам нужно раз в день есть? (ответы детей)

Как называется прием пищи утром? (завтрак) Утром завтрак и мы завтракаем, днем у нас...(обед) и мы ...(обедаем), после дневного сна у нас... (полдник) и мы...(полдничаем), вечером - ...(ужин) и мы ... (ужинаем).

**Воспитатель:** Давайте мы с вами встанем в хоровод и вместе с дядей Мишей сварим кашу. (воспитатель берет кастрюлю (чугунок), спрашивая при этом что это, ставит на пол, рядом дядю Мишу. Дети вокруг них встают в хоровод, распределяются роли)

1, 2, 3 Кашу нам горшок вари. Мы внимательными будем – *Ничего не позабудем. Держась за руки идут по кругу*  
Наливаем молоко. *Выходит молоко в центр круга*

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем. *Держась за руки  
идут по кругу*

Сыпем соль *Выходит соль*

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем. *Держась за руки  
идут по кругу*

Сыпем сахар *Выходит сахар*

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем. *Держась за руки  
идут по кругу*

Насыпаем мы крупу *Выходит крупа*

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем. *Держась за руки  
идут по кругу*

Каша варится пых-пых, Пых-пых

Для друзей и для родных. *Руки кверху, приседаем*

**Воспитатель:** Дети, пока мы с вами варили кашу, к нам в гости пришла лягушка. - Откуда идешь ты, лягушка-квакушка?

- С базара домой, дорогая подружка.

- А что ты купила?

- Всего понемножку:

Купила ква-крупы, ква-кофе и ква-кароны.

(В. Орлов «Лягушкины покупки» с внесенными изменениями)

На стол выкладываются разные сыпучие продукты. Дети рассматривают баночки с продуктами. Берут по баночке и отвечают на вопрос.

- Как называется этот продукт и что можно из него приготовить?

**Воспитатель:**

- Как будет называться суп из вермишели? (вермишелевый)

- Какой напиток можно приготовить из кофе? (кофейный)

- Какую запеканку можно сделать из макарон? (макаронную)

- Какую кашу можно сварить из крупы? (рисовую, манную, пшенную, гречневую, геркулесовую)

Кому что нравится? (ответы детей)

**Воспитатель:** Нам повар хочет загадать загадку, но прежде чем он это сделает давайте разомнемся, приготовим и поедим капусту.

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трем-трем,  
Мы капусту жжем-жжем,  
А потом  
Мы капусту в рот кладем  
Ам!

**Воспитатель:** Ребята давайте сядем на стульчики и посмотрим какую загадку хочет загадать нам повар. (банка с вареньем заклеена бумагой).

**Воспитатель:** Какое варенье в банке, мы не знаем, но попробуем догадаться. Я буду показывать картинки, а вы скажете, какое варенье из этого можно сварить. (клубничное, малиновое, смородиновое, и т.п.)

**Чтение стихотворения "Варенье" О. Григорьев** (можно текст сопровождать действиями вместе с детьми)

У Сергея нет терпенья,  
Он руками ест варенье.  
Слиплись пальцы у Сережи,  
Приросла рубашка к коже.  
Ног от пола не отнять,  
Рук от ног не оторвать.  
Слиплись локти и колени.  
Уши склеило варенье.  
Раздается жалкий всхлип.  
Сам к себе Сергей прилип

### **Итог занятия:**

**Воспитатель:** Давайте с вами подведем итог занятия. Что сегодня нового вы узнали?

(Акцент делать, что у дяди Миши профессия повар, что есть нужно разнообразную пищу, завтрак – завтракаем, обед – обедаем, полдник – полдничаем, ужин – ужинаем, название блюд из разных продуктов)

**Воспитатель:** Прежде чем попрощаться лягушка и повар вам приготовили проверочное задание. Сварить кашу, правильно подберите продукты для каши. Сделайте это вместе со своими мамами и папами. (Раздаются листочки с набором продуктов, необходимо нужные продукты соединить с кастрюлей.)

### **Пословицы и поговорки о еде. Пословицы и поговорки о питье**

- Каковы еда и питьё, таково и житьё.
- Не поешь толком — будешь волком.

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

**Вкусные загадки для детей**

Хлеба мягкого кусок,  
Сверху колбаса, чеснок.  
Сам он просится к нам в рот,  
Аппетитный... (бутерброд)

Теплый, мягкий и блестящий,  
С корочкой такой хрустящей!  
Спросим мы у детушек:  
«Что же это?» (Хлебушек)

Пчелки летом потрудились,  
Чтоб зимой мы угостились.  
Открывай пошире рот,  
Ешь душистый, сладкий... (мед)

Из крупы ее сварили,  
Посолили, подсластили.  
Эй, ну где же ложка наша?!  
Так вкусна на завтрак... (каша)

Лук, капуста и картошка,  
Разных овощей немножко.  
Ты в кастрюле их ищи.  
Это суп с названьем... (щи)

Подготовим место,  
Раскатаем тесто.  
Вот повидло, вот творог.  
Мы хотим испечь... (пирог)

Сахаристая рубашка,  
Сверху — яркая бумажка.  
Сладкоежки любят это.  
Что за лакомство? (Конфета)

Сделан он из молока,  
Но тверды его бока.  
В нем так много разных дыр.  
Догадались? Это... (сыр)

Не окрошка и не супчик.  
Свекла в нем, морковь, огурчик.  
Подают нам на обед  
С постным маслом... (винегрет)

Что за белые крупинки?  
Не зерно и не снежинки.  
Скисло молоко — и в срок  
Получили мы... (творог)

Догадайтесь, кто такая?  
Белоснежная, густая.  
Сливки взбили утром рано,  
Чтоб была у нас... (сметана)

Сварит бабушка из ягод  
Что-то вкусненькое на год.  
Ах, какое объеденье —  
Ароматное... (варенье)

Что за белая водица  
С фермы к нам в бидонах мчится?  
Мы ответ нашли легко —  
Это просто... (молоко)

Завернули эту плитку  
В серебристую простынку.  
Скушать плитку каждый рад.  
Что же это? (Шоколад)

Спрыгнул он со сковородки,  
Подрумяненный в середине.  
Знать, готов еще один  
С пылу с жару тонкий... (блин)

## Стихи о продуктах питания

### "Компот"

Сливы цветные,  
Абрикосы наливные.  
Яблоки душистые,  
Груши золотистые,  
Кто не пьет компот, тот слабеньким растет.

### "Борщ"

Борщ – это свекла, морковка, лучок  
Картофель, капуста, петрушки пучок.  
Овощи сварились, в борщок превратились.  
Секрет витаминов хранит красный борщ  
Кто съест все до капли  
Обретет волшебную мощь.

### "Щи"

Стал слабым, больным и худым?  
Съешь тарелку щей,  
Зарядись энергией овощей!

### "Огурец"

С грядки удалец  
Прыгнул огурец.  
Свеженький, зеленый  
Крепкий, закаленный.  
Ты ребятам нужен  
На обед и ужин.

## **"Сырники"**

Мы круглые лепешечки

Слепили нас из творога.

Мы на печке полежали

И друг друга не узнали.

Были белые,

Стали загорелые.

Аппетитные, полезные,

Румяные, целебные.

## **"Чай"**

Горячий вкусный чай

Разгонит скуку и печаль.

Выпьешь чай с малиной,

Выпьешь чай с вареньем,

Будешь целый день ты

С чудесным настроением!

## **"Чай - Здоровье"**

Ромашка и календула

Лечебные цветы

На солнышке росли

К нам в чашку пришли.

Чай - Здоровье выпивай

И добавки наливай.

## **"Волшебные каши"**

На кухне, на полочке

Жили крупы в мешочке.

Манная, овсяная,

Пшенная, перловая,  
Гречневая, ячменная.  
По названию похожи  
Только разные на вкус.  
Дети кашу не любили,  
Со слезами говорили:-  
«Не хотим мы кашу,  
Кашу – малашу».  
*«Что же делать?»* - говорила  
Повар – тетя Света.  
Кушать надо кашу  
Чтобы стать сильнее.  
А без каши, дети,  
Станете вы, бледными  
И поднять не сможете  
Даже вы конфету.  
Не послушались ребята  
Повара совета,  
И не ели кашу  
Целую неделю.  
Заболели девочки,  
А за ними мальчики.  
Похудели, побледнели  
Анечки да Ванечки.  
Вот горе – то, какое.  
Тут на помощь им пришло  
Утреннее солнышко,

Рассказало им оно  
Про маленькое зернышко.  
Про зернышко гречихи,  
Про зернышко гороха,  
И другие зерна тоже.  
Любит эти зернышки  
Серенькая мышка,  
И на завтрак их дает  
Своему сынишке.  
Не болеют мышки  
И всегда здоровы!  
Калорийны кашки-  
Витаминов много.  
Послушали дети  
Совета у солнышка  
И кушали кашу  
С большим удовольствием.  
Волшебные кашки  
Спасли ребятишек  
И каждое утро  
Растут они выше.

### **"Пироги"**

Тесто замесили,  
Начинку сладкую не забыли.  
Получились пироги отличные:  
Румяные, пшеничные.  
В пирогах сила богатырская,

Солнышка энергия лучистая.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ход игры:** Педагог предлагает детям выбрать пару и договориться, какое блюдо они будут готовить (сырники, рассольник, борщ, омлет). Педагог выслушивает предложения детей, а затем читает названия продуктов, которые входят в состав

того или другого блюда. Маленькие карточки выложены на столе. По сигналу воспитателя, дети начинают искать маленькие карточки и закрывать ими клетки. В конце игры педагог проверяет, правильно ли выполнено задание.

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

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

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

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

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

#### **5. Игра «Магазин»**

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

#### **6. Игра "Будь внимательным"**

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

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

Составление предложений по опорным картинкам.

Варианты: Мама режет колбасу (хлеб, батон, мясо, сыр, сосиску, картошку).  
Папа купил .....  
Мальчик (девочка) кушает .....  
Бабушка готовит кашу, суп, котлеты и т.д.

#### **8. Игра "Назови кашу"**

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

#### **9. "Угадай и ответь".**

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

#### **10. Игра с мячом "Раз, два, три, не зевай, блюдо называй"**

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

#### **11. Игра "Разложи продукты"**

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

#### **12. Игра-физминутка "Повар" (проводится в кругу).**

Будем в повара играть.

Никому нельзя зевать,

Если повар будешь ты,

Что готовишь, назови.

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

#### **13. Игра "Волшебный кубик"**

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

#### **14. "Исправь Незнайкины ошибки"**

Картошка бабушка пюре приготовила.

Шоколад съел мороженое Ваня.

Мясо продают в магазине фарш.

Кабачок принёс папа икра.

Яблоко испекла пирог бабушка.

Суп сварил дедушка вермишель.

#### **15. Расскажи о продукте.**

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

#### **16. Игра "Варят, жарят и пекут"**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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