

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 307  
Центрального района г.Волгограда**

---

*400087,г.Волгоград, ул.им. Чапаева,3; телефон: 37-84-93; телефон/факс:(8442)37-82-29. ,  
e-mail: mdou307@yandex.ru.*

Российский конкурс

Развитие исследовательской деятельности детей и подростков  
в программе «Разговор о правильном питании»

**Тема конкурсной работы:  
«Плох обед, если хлеба нет»**

**Ласточкина Валентина Александровна**  
Должность: воспитатель  
Квалификационная категория: первая

Волгоград

## Содержание.

1	Паспорт .....	3
2	«Разговор о правильном питании».....	4
3	Занятие «Плох обед, если хлеба нет» .....	5
4	Участие родителей .....	11
5	Литература .....	12
6	Приложение .....	13

<b>Часть программы</b>	<b>Часть I. «Разговор о правильном питании»</b>
<b>Темы программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Самые полезные продукты»</li> <li>2. «Как правильно есть»</li> <li>3. «Удивительные превращения пирожка»</li> <li>4. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»</li> <li>5. «Плох обед, если хлеба нет»</li> <li>6. «Время есть булочки»</li> <li>7. «Пора ужинать»</li> <li>8. «Где найти витамины весной»</li> <li>9. «На вкус и цвет товарищей нет»</li> <li>10. «Как утолить жажду»</li> <li>11. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»</li> <li>12. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»</li> <li>13. «Всякому овощу – свое время»</li> <li>14. «Праздник урожая»</li> </ol>
<b>Возраст детей</b>	5-6 лет (старшая группа)
<b>Название организационной формы конкурсной работы</b>	Познавательное занятие с элементами исследовательской деятельности
<b>Где проведена конкурсная работа</b>	В ДОУ №307, г. Волгограда Центрального района.
<b>Какие задачи позволяет решить</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Углублять знания о хлебе.</li> <li>2. Воспитывать чувство уважения к труду хлеборобов.</li> <li>3. Показать, что во все времена хлеб был и остается основой жизни человека.</li> <li>3. Развивать логическое мышление.</li> <li>4. Развивать мелкую моторику рук.</li> <li>5. Расширять имеющиеся у детей знания о приметах, связанных с хлебом.</li> <li>6. Узнать рецепт приготовления белого и черного хлебов.</li> <li>7. Обнаружить интересные факты о хлебе.</li> <li>8. Воспитывать бережное отношение к хлебу.</li> </ol>

## **«Разговор о правильном питании».**

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы нашего детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Проблема здоровья детей остаётся актуальной в системе дошкольного образования. С каждым годом состояние здоровья детей, поступающих в детский сад, ухудшается. В связи с этими обстоятельствами оздоровление детей становится одной из самых важных задач каждого дошкольного учреждения. Наиболее доступными средствами оздоровительно-профилактической работы, на наш взгляд, в условиях ДООУ являются питание и физическое воспитание. Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни (в том числе основы культуры питания), так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Организация правильного питания способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Рациональное питание является одним из главных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка.

Несмотря на то, что проблеме правильного питания придается большое значение на прилавках современных магазинов появилось очень много продуктов питания, привлекающих детей яркой упаковкой, но не являющихся для детей нужными и полезными. Родители зачастую не знают, какой опасности они подвергают своего ребенка, покупая ему продукты с большим количеством наполнителей. В связи с этим педагоги детских дошкольных учреждений вынуждены включать в содержание образовательных программ вопросы формирования культуры правильного питания. Вызвала интерес у наших педагогов программа М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании», как

достаточно продуманный учебно-методический комплекс. Важно было только найти преемственность с содержанием программы Л.А. Венгера «Развитие». В теории Л.А. Венгера о развитии способностей утверждается, что основной линией в развитии ребенка являются способности, позволяющие ему самостоятельно анализировать, находить новые варианты решений в проблемных ситуациях. Одной из основных задач образовательной программы «Развитие» является сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Таким образом, занятия по профилактической программе «Разговор о правильном питании» реализуются через включение здоровьесберегающих подходов, в частности, культуры быта и питания, так или иначе влияющих на уклад, стиль жизнедеятельности детей. При проведении занятий используются мини-музеи, созданные в нашем ДООУ для реализации программы «Развитие» Л.А.Венгера и программы «Разговор о правильном питании» (музей хлеба «Праздник Хлеба», музей молока «Буренушка», музей трав, мини-лаборатория). Одновременно с решением познавательных задач на занятиях возможна коррекция различных нарушений у детей: развитие речи (формирование лексического запаса и активного словаря), психических процессов (внимание (произвольное), памяти, мелкой моторики и т.д.), развитие наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Это происходит в доступной и интересной игровой форме. При изучении темы дети опираются на свой опыт, это поддерживает их интерес и ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой детей. Практика показала, что включение программы «Разговор о правильном питании» благоприятно влияет на учебный процесс дошкольного учреждения. Интегрированные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу программу «Развитие» Л.А.Венгера, так как они построены в соответствии с современными подходами воспитания детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

## «Плох обед, если хлеба нет»

**Цель:** уточнить представления детей о том, какой путь проходит зерно, чтобы стать хлебом; учить беречь хлеб, с уважением относиться к людям, его выращивающим.

### Задачи:

1. Углублять знания о хлебе.
2. Воспитывать чувство уважения к труду хлеборобов.
3. показать, что во все времена хлеб был и остается основой жизни человека.
4. обнаружить интересные факты о хлебе.
5. Воспитывать бережное отношение к хлебу.

**Оборудование:** мультимедиопроектор; хлебобулочные изделия; колосья пшеницы, ржи; мука, соль, сахар, вода, масло, дрожжи, яйца.

### Ход занятия:

Воспитатель: -Ребята, послушайте стихотворение:

Вот он – хлебушко душистый.

С хрусткой корочкой витой,

Вот он – теплый, золотистый,

Словно солнцем налитой!

В нем – здоровье наше, сила.

В нем – чудесное тепло;

Сколько рук его растило,

Охраняло, берегло!

Ведь не сразу стали зерна

Хлебом тем, что на столе,

Люди долго и упорно,

Потрудились на земле.

-Как вы думаете, для чего мы с вами собрались в этом зале?

-Да, ребята, сегодня мы будем говорить о хлебе, о том с каким трудом и заботой его получают. Когда – то человек попробовал зерна, и они ему понравились. Человек стал

растирать зерна камнями, так и появилась мука. Затем человек научился печь из муки хлеб. Сначала хлеб был пресным, а затем люди придумали заквашивать тесто и получился вкусный, пышный хлеб. Без хлеба не обходилось ни одно застолье. Дорогих гостей встречали солью и хлебом.

### **Игра «Угадай-ка».**

Предлагаются загадки о хлебе:

1. Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (хлеб)

2. «Ты не клюй меня, дружок, голосистый петушок.

В землю теплую уйду, к солнцу колосом взойду.

В нем тогда, таких как я, будет целая семья». (зерно)

3. С неба солнце золотое

Золотые льет лучи.

В поле дружною стеною

Золотые Усачи. (пшеница)

4. Пыхтит, кряхтит, вверх ползет,

Недосмотришь – упадет,

Но не больно ему. Почему? (тесто)

5. Комковато, ноздревато.

И губато, и горбато,

И тяскло, и кисло.

И пресно, и вкусно,

И красно, и кругло,

И легко, и мягко.

И твердо, и ломко,

И черно, и бело.

И всем людям мило. (хлеб, каравай)

6. В поле тычинка – золотая вершинка. (рожь)

-Скажите, много ли хлеба ежедневно доставляют в детский сад, много ли его поступает в магазин, сколько хлеба надо выпечь, чтобы накормить людей нашего города, почему так много надо хлеба.

— Вот я сказала «хлеб надо выпечь»? Что это значит?

— Да, хлеб выпекают в хлебопекарнях, на хлебозаводах (**слайд 1**). А из чего пекут хлеб? Пекут из муки, добавляя в нее дрожжи, сахар, соль и другие продукты. Но главный продукт мука.

Хлеб бывает черный и белый (**слайд 2**). Как получается такой разный по виду и вкусу хлеб? Правильно, его выпекают из разной муки. Белый хлеб — из пшеничной, черный — из ржаной. Откуда же берутся пшеничная и ржаная мука? Из пшеницы и ржи (**слайд 3**). Раньше пекли только ржаной хлеб. Говорят: “Ржаной хлеб пшеничному родной батюшка”. Как вы понимаете смысл этой пословицы? Закройте глаза, вдохните аромат ржаного и пшеничного хлеба. Попробуйте их на вкус (раздаются нарезанные кусочки черного и белого хлеба).

— Взгляните, это пшеничные зерна, а вот пшеничная мука. Есть между ними разница? Значит, чтобы получить муку, зерна надо размолоть. А еще раньше — добыть их из колючих колосков — обмолотить колоски.

- Посмотрите, вот идут по хлебному полю комбайны (**слайд 4**). Они скашивают рожь или пшеницу и одновременно обмолачивают. Зерно поступает в бункер. Когда бункер



наполнится зерном, подъезжает грузовая автомашина, и зерно с помощью специального устройства пересыпают в ее кузов. Машины с зерном идут на приемные пункты. А потом отправляют его на мельницу или на элеватор (слайд 5). Элеваторы — это специальные сооружения для длительного хранения зерна. На элеваторах зерно может храниться несколько лет, до тех пор, пока оно не потребуется, пока не придет время заменить его зерном нового урожая. Из зерна, поступившего на мельницы, мелют муку. Ее отправляют в хлебопекарни и в магазины. В хлебопекарнях пекут хлеб для продажи населению. В магазине муку покупают все, кто захочет, кто собирается печь пироги, блины, булочки и другие вкусные изделия. «Хочешь, есть калачи — не сиди на печи»,— гласит русская народная пословица. Вы догадались, о чем идет речь? Правильно, хочешь калачей — трудись!

Игра «Назови какой, какая, какое?»

Хлеб из ржи – ржаной.

Хлеб из пшеницы – пшеничный.

Каша из пшена – пшенная.

Каша из овса – овсяная.

Каша из ячменя – ячневая.

Каша из кукурузы – кукурузная.

Каша из гречихи – гречневая.

Поле с рожью – ржаное.

Поле с пшеницей – пшеничное.

Поле с овсом – овсяное.

Поле с ячменем – ячменное.

Поле с кукурузой – кукурузное.

Поле с гречихой – гречишное.

Поле с просом – просяное.

На сегодняшний день существует множество вариаций хлеба. В каждой стране Вы найдете различные рецепты и традиции, связанные с хлебом. Кроме того, есть еще булочки, пряники, крендельки и ватрушки... Все это хлеб, составляющий основу рациона любого человека. Посмотрите на разнообразие нашего стола. Как много разных видов изделий из хлеба. Вы теперь знаете, какой долгий путь проходит хлебное зернышко, чтобы попасть к нам на стол.

## **Участие родителей**

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное вовлечение в работу родителей, поэтому в ДОУ разработаны разные варианты работы с родителями, мотивирующие их на постоянное сотрудничество в вопросах организации правильного питания. Перед началом реализации программы были проведены родительские собрания, подобран консультативный материал о вкусной и здоровой пище, о значении рационального питания в домашних условиях. Родители вместе с детьми выполняют домашние задания: составляют семейное меню, готовят простейшие блюда, ведут беседы о национальных блюдах, о пользе и вреде продуктов питания, пишут мини-сочинения на темы: «Что полезно детям!», «Любимая еда вашего малыша» и т.д. Для родителей оформлен стенд «Кулинарный поединок», где родители и педагоги предлагают свои замечательные рецепты вкусной и здоровой пищи. Пропаганда программы «Разговор о правильном питании» среди родителей способствует тому, что они стараются больше внимания уделять организации рационального питания в семье, своему здоровью и здоровью своих детей. Если сравнить ответы анкет, предложенных авторами программы в начале реализации программы, и ответы в конце учебного года, то можно сделать вывод о том, что планомерная работа по программе способствует развитию знаний и умений, связанных с культурой питания и быта.

## Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
3. Богина Т.Л.. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М. Мозаика-Синтез, 2006
4. Журавлева В.Н. Проектная деятельность старших дошкольников/ Методическое пособие- 2011.

## Приложение