

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 561

Цикл познавательных занятий для дошкольников
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Разработала: Иванова Екатерина

Александровна, воспитатель 1 кв. кат.



г. Екатеринбург

Цикл познавательных занятий для дошкольников «Путешествие в страну Здорового Питания»

*Цикл рассчитан на 5 занятий по 20–25 минут (оптимально для детей 5–6 лет).
Формат — игровые занятия с элементами квеста, театрализации и продуктивной деятельности.*

Занятие 1. «Знакомьтесь: полезные продукты!»

Цель: сформировать первичное представление о полезных продуктах, научить выделять их среди прочих.

Материалы: карточки с изображениями продуктов (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, фастфуд), корзинки «Полезно» и «Не очень полезно», игрушка-помощник (например, весёлый Витаминчик).

Ход занятия:

1. **Вводная часть (5 мин).** Воспитатель в роли Витаминчик рассказывает, что в Стране Здорового Питания пропали полезные продукты, и просит ребят помочь их найти.
2. **Игра «Сортируем продукты» (10 мин).** Дети по очереди берут карточки и кладут в нужную корзинку, объясняя свой выбор: «Яблоко — полезно, потому что в нём витамины», «Чипсы — не очень полезны, в них много соли».
3. **Физкультминутка «Овощной танец» (3 мин).** Под ритмичную музыку дети изображают овощи: «морковка тянется вверх», «капуста кружится», «огурец пружинит».
4. **Творческое задание (2–3 мин).** Раскрасить карточки с полезными продуктами и прикрепить их на общий плакат «Наша полезная корзинка».

Занятие 2. «Волшебная тарелка: как собрать сбалансированный обед»

Цель: познакомить с базовым принципом сбалансированного рациона (овощи/фрукты, белки, углеводы, молочные продукты).

Материалы: большой макет тарелки, разделённый на сектора; карточки продуктов по группам; фигурки персонажей (Каша, Котлетка, Огурчик, Кефирчик).

Ход занятия:

1. **Вводная часть (4 мин).** Витаминчик приносит «волшебную тарелку» и объясняет, что она становится яркой и крепкой, если на ней есть продукты из всех секторов.

2. **Игра «Собери тарелку» (12 мин).** В мини-группах дети собирают тарелки для разных героев (спортсмен, малыш, бабушка), объясняя, почему выбрали именно эти продукты.
3. **Мини-диалог «Почему так?» (5 мин).** Витаминчик задаёт вопросы: «Зачем на тарелке овощи?», «Что даёт мясо/творог?», «Почему хлеб — это хорошо, но не весь обед?».
4. **Итог (4 мин).** Каждый ребёнок приклеивает на свою мини-тарелку по одной карточке из каждой группы — получается «моя сбалансированная тарелка».

Занятие 3. «Режим дня и наши приёмы пищи»

Цель: сформировать понимание важности режима питания, связать приёмы пищи с частями дня.

Материалы: макет часов с крупными делениями; карточки «завтрак», «обед», «полдник», «ужин»; сюжетные картинки с бытовыми сценами (просыпаемся, идём гулять, возвращаемся домой и т. п.).

Ход занятия:

1. **Вводная часть (3–4 мин).** Витаминчик показывает часы и говорит, что у желудка есть «любимое время» для еды, и если есть вовремя, он радуется.
2. **Игра «Когда что едим?» (10–12 мин).** На доске — часы и картинки распорядка дня. Дети подбирают карточки приёмов пищи к нужным моментам и объясняют: «После прогулки — полдник, чтобы набраться сил», «Перед сном — лёгкий ужин, чтобы спокойно спать».
3. **Ролевая мини-сценка «День Мишки» (5 мин).** 3–4 ребёнка разыгрывают день игрушечного мишки: просыпаются, завтракают, идут гулять, обедают и т. д. Остальные комментируют.
4. **Практическое задание (3–4 мин).** Вклеить карточки приёмов пищи в «Мой режим дня» (шаблон с картинками-подсказками).

Занятие 4. «Вредные и полезные привычки: что прячется в еде?»

Цель: научить различать продукты по степени полезности, обратить внимание на соль, сахар, жир как на компоненты, которые «прячутся» в еде.

Материалы: прозрачные баночки с солью и сахаром; карточки с продуктами, где видно содержание сахара/соли (йогурт, печенье, хлеб, сыр, сок); лупы; плакат «Где прячется сахар?».

Ход занятия:

1. **Вводная часть (4 мин).** Витаминчик рассказывает, что сахар и соль — как «невидимые друзья»: в малых количествах нужны, а в больших — могут мешать здоровью. Показывает баночки.
2. **Исследование «Что внутри?» (10 мин).** С помощью луп дети рассматривают карточки и находят подсказки: «На этикетке написано “сахар”», «В печенье много сахара, а в яблоке — природный сахар».
3. **Игра «Светофор привычек» (6–7 мин).** Красный круг — «лучше реже», зелёный — «можно каждый день», жёлтый — «иногда». Дети раскладывают карточки продуктов и объясняют выбор.
4. **Мини-эксперимент (3–4 мин).** Взвешивание чайной ложки сахара (≈ 7 г) и сравнение с размером детской ладошки: «Это много для одного перекуса».

Занятие 5. «Квест “Спасти Страну Здорового Питания”»

Цель: обобщить знания, закрепить навыки выбора сбалансированного рациона и соблюдения режима.

Материалы: карта квеста с 4 станциями; карточки-задания; жетоны «здоровый выбор»; призы (наклейки, значки).

Станции квеста:

1. **«Сортировочная»:** разложить продукты на «полезные» и «не очень полезные».
2. **«Тарелка баланса»:** собрать тарелку из 4 групп продуктов.
3. **«Режим дня»:** расставить карточки «завтрак/обед/полдник/ужин» по часам.
4. **«Светофор привычек»:** выбрать 3 продукта «каждый день» и 1 «иногда», объяснить выбор.

Ход занятия:

1. **Старт квеста (3–4 мин).** Витаминчик даёт карту и объясняет миссию: вернуть в страну полезные привычки.
2. **Прохождение станций (15–18 мин).** Группы по 3–4 человека проходят станции, получают жетоны за правильные ответы.
3. **Финал (3–5 мин).** Сбор «значка героя здорового питания» из частей, которые выдаются на станциях. Короткое обсуждение: «Что было самым лёгким? Что запомнилось?»

Дополнительные рекомендации:

- **Интеграция с родителями.** К каждому занятию можно выдавать 1 лист-памятку: «Что обсудить дома» (1–2 вопроса, 1 простая идея, например, «соберите вместе тарелку на завтрак»).
- **Дифференциация.** Для детей, которым сложно, используйте готовые шаблоны и больше наглядности; для более активных — добавьте роли «экспертов» и элементы соревнования (кто быстрее соберёт тарелку).
- **Безопасность.** Не используйте настоящие продукты с аллергенами; все материалы — крупные, без мелких деталей.

Список литературы и информационных источников

1. **Безруких М. М., Филиппова Т. А.** «Разговор о правильном питании» — серия методических материалов и рабочих тетрадей, адаптированных для дошкольников и младших школьников; содержит игровые задания, понятные детям.
2. **К. И. Чуковский** («Федорино горе») — можно обсуждать чистоту посуды и культуру приёма пищи, дополняя тему режима и порядка во время еды (актуально для занятия 3).
3. **Ковальчук Л. В.** «Здоровый ребёнок: воспитание и развитие» — в пособии есть блоки по формированию здоровых привычек, включая питание, и рекомендации по взаимодействию с семьями.
4. **Методические рекомендации Роспотребнадзора по формированию культуры здорового питания у детей** — практические рекомендации по просветительской работе с дошкольниками и родителями.
5. **МР 2.4.0179-20** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в части норм питания детей) — помогает корректно подбирать объёмы порций и продуктовые группы для дошкольников.
6. **Портал «Здоровое питание» (здоровое-питание.рф)** — материалы о сбалансированном рационе, простых объяснениях про сахар, соль, жиры; есть адаптированные тексты для родителей и воспитателей.
7. **Русские народные сказки** («Репка», «Колобок») — подходят для обсуждения овощей, хлеба, простых продуктов и традиционных блюд; можно обыгрывать на занятии 1 («Знакомьтесь: полезные продукты!») и на занятии 2 («Волшебная тарелка»).
8. **С. Михалков** (стихи о режиме дня и привычках) — помогают мягко закрепить идею регулярности и распорядка (занятие 3).

9. **Сайт Роспотребнадзора (rospotrebnadzor.ru)** — разделы о здоровом питании детей, памятки, инфографика; удобно брать готовые картинки и формулировки для карточек и плакатов.
10. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» — нормативная база по питанию, в том числе в детских организациях.