

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 501
620041 г. Екатеринбург, ул. Советская, 19а, т\ф (343)298-06-37
501detsad@mail.ru

**Дидактическое пособие
«Азбука полезных и вредных продуктов»**

Автор-составитель: Королева А,П,

Екатеринбург, 2026г

Паспорт методической разработки

Название:	Дидактическое пособие «Азбука полезных и вредных продуктов»
Вид разработки	Наглядно-дидактическое пособие (комплект карточек, демонстрационный материал, интерактивная азбука).
Автор составитель	Королева А,П,
Возрастная группа	Пособие предназначено для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет). Элементы могут использоваться и для детей 4–5 лет в упрощённом варианте (без акцента на букву).
Образовательная область	Познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие
Форма использования	Наглядное пособие для групповых и индивидуальных занятий, материал для оформления уголка здоровья, основа для игр и бесед
Цель методической разработки	Формирование у детей старшего дошкольного возраста осознанного отношения к здоровому питанию через знакомство с продуктами, их пользой и возможным вредом, с использованием наглядного алфавитного принципа.

Задачи	<p><u>Образовательные (познавательные):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с разнообразием продуктов питания, сгруппированных по буквам алфавита. 2. Сформировать представление о трёх группах продуктов: полезные (зелёные), вредные (красные), условно полезные (жёлтые), которые можно употреблять в ограниченном количестве. 3. Закрепить знания о важности витаминов и микроэлементов для здоровья человека. 4. Расширить словарный запас детей за счёт названий продуктов, их свойств и качеств. <p><u>Развивающие:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать познавательный интерес к вопросам здорового образа жизни через игровую и наглядную форму. 2. Развивать умение анализировать, сравнивать, классифицировать продукты по критерию «полезно – вредно». 3. Стимулировать развитие связной речи, умения аргументировать свой выбор (почему этот продукт полезен, а этот вреден). <p><u>Воспитательные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и питанию. 2. Формировать привычку выбирать полезные продукты, ограничивать употребление сладкого, жирного, фастфуда. 3. Воспитывать интерес к русскому алфавиту через необычную форму подачи материала.
--------	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.АКТУАЛЬНОСТЬ

Формирование основ здорового питания — важнейшая задача дошкольного воспитания. В современном мире дети сталкиваются с избытком продуктов, содержащих сахар, искусственные добавки, трансжиры, что приводит к нарушениям пищевого поведения, ожирению и проблемам со здоровьем. Уже

в дошкольном возрасте необходимо заложить представления о том, какая еда полезна для организма, а какая может навредить.

Дидактическое пособие «Азбука полезных и вредных продуктов» решает эту проблему в игровой, доступной форме, опираясь на знакомый детям алфавит. Оно позволяет интегрировать образовательные задачи в область здоровьесбережения и познавательного развития.




Соответствие ФГОС ДО

Пособие реализует задачи следующих образовательных областей:

- Познавательное развитие: расширение представлений о продуктах питания, их разнообразии, пользе и вреде; формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.
- Социально-коммуникативное развитие: формирование осознанного отношения к своему здоровью, умения делать выбор в пользу полезных продуктов, развитие навыков общения в совместных играх.
- Речевое развитие: обогащение словаря (названия продуктов, прилагательные: полезный, вредный, условно полезный), звуковая культура речи (закрепление букв).
- Физическое развитие: формирование основ здорового питания как компонента физического благополучия.

2. ОПИСАНИЕ СТРУКТУРЫ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ

Пособие представляет собой азбуку, в которой на каждую букву алфавита подобраны три продукта (или блюда), разделённые на три группы с цветовой маркировкой:

-  Зелёный цвет (полезные) – продукты, которые можно и нужно есть ежедневно (овощи, фрукты, натуральные кисломолочные продукты, крупы).
-  Красный цвет (вредные) – продукты, которые лучше исключить из рациона или есть крайне редко (фастфуд, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия с высоким содержанием сахара и жиров).
-  Жёлтый цвет (условно полезные) – продукты, которые могут быть полезны, но требуют ограничения (жареные блюда, сладости, соленья, продукты, которые могут вызывать аллергию).

Каждый продукт сопровождается кратким пояснением, доступным для понимания дошкольника.




3. СОДЕРЖАНИЕ АЗБУКИ (ПОЛНЫЙ ВАРИАНТ)

В разработку включены все буквы русского алфавита. Ниже представлен полный перечень продуктов с цветовой маркировкой.




Буква  ПОЛЕЗНЫЕ (зелёный)  ВРЕДНЫЕ (красный)  УСЛОВНО ПОЛЕЗНЫЕ (жёлтый)

Азбука продуктов питания




А

-  Абрикос – сладкий солнечный фрукт, полон витаминов.
-  Актимель (сладкий йогурт) – если в нём много сахара, это скорее десерт.
-  Арахис – полезные орешки, но их нельзя есть много и важно проверять на свежесть.




Б

-  Банан – даёт энергию и хорошее настроение.
-  Бургер (фастфуд) – много жира и соли, тяжело для желудка.
-  Блины – вкусно, но если жарить на масле и есть со сгущёнкой, то только по праздникам.




В

-  Виноград – сочные ягодки для бодрости.
-  Вафли с кремом – много сахара и пустых калорий.
-  Вареники – если с творогом или ягодами, то неплохо, но тесто в большом количестве тяжеловато.




Г

-  Груша – сладкая и полезная, богата клетчаткой.
-  Газировка (лимонад) – много сахара и красителей, портит зубы.
-  Гренки – если из белого хлеба и поджарены на масле, то редко.




Д

-  Дыня – летнее лакомство, много воды и витаминов.
-  Драже (цветные конфеты) – сплошной сахар и химия.
-  Детское шампанское – тот же лимонад, сладкий и газированный.




Е

-  Ежевика – чёрная ягодка, защищает от простуд.
-  Е-добавки – если в продукте много консервантов и красителей, это вредно.
-  Ежевичный йогурт – смотрим, чтобы без добавленного сахара.




Ё

-  Ёрш (коктейль из сока) – если просто смешать свежие соки, полезно.
-  Ё – такой буквы в начале нет, но в середине слова прячется мёд. Мёд полезен, но аллергикам нельзя.
-  Мёд – если нет аллергии, то это лекарство, но слишком много тоже плохо.




Ж

-  Жимолость – синяя ягодка, самая первая и витаминная.
-  Жевательные конфеты – липнут к зубам и содержат много сахара.
-  Жареная картошка – если много масла, то тяжело для живота.




З

-  Земляника – лесная или садовая, кладёшь витамина С.
-  Зефир – если только настоящий, без химии, но это всё равно сладость, редко.
-  Зерновые хлопья – если без глазури, с молоком – полезно; если сладкие – ближе к вредным.




И

-  Инжир – сладкий сухофрукт для ума и силы.
-  Имбирные пряники – если в глазури и много сахара.
-  Имбирь – полезная пряность, но острый, детям чуть-чуть.




Й

-  Йогурт – натуральный, без добавок, с живыми бактериями.
-  Йогурт с наполнителем и сахаром – вредный из-за добавок.
-  Йодированная соль – полезно, но соли вообще надо мало.




К

-  Капуста – хрустящие листья, много витаминов.
-  Киндер-сюрприз – шоколад и игрушка, но много сахара.
-  Картошка – варёная полезно, жареная редко.




Л

-  Лимон – защитник от простуд.
-  Леденцы (чупа-чупс) – сахар и красители.
-  Лапша – если из твёрдых сортов пшеницы и без жирных соусов, то можно.




М

-  Морковь – для зрения и роста.
-  Мармелад – жевательный, много сахара.
-  Молоко – если нет непереносимости, очень полезно.




Н

-  Нектарин – сочный, как персик, витаминный.
-  Наггетсы – куриные палочки в панировке, жареные, вредные.
-  Нуга – сладость из орехов и сахара, очень калорийно.




О

-  Огурец – почти вода, освежает.
-  Орео (печенье) – много сахара и жира.
-  Оливки – полезно, но солёные, много соли.




П

-  Помидор – красный и полезный для сердца.
-  Пицца – если магазинная, с колбасой и сыром, то вредно.
-  Попкорн – без масла и соли можно, но редко.




Р

-  Редис – весенний овощ, возбуждает аппетит.
-  Роллы (суши) – если с сырой рыбой, детям нельзя; жареные роллы вредны.
-  Рис – варёный полезно, но белый шлифованный не так, как бурый.




С

-  Слива – помогает животу.
-  Сникерс – батончик с орехами и карамелью, много сахара.
-  Сметана – полезно, но жирная, понемногу.




Т

-  Тыква – оранжевая красавица, много витамина А.
-  Торт – крем и бисквит, очень сладко и жирно.
-  Творог – полезно, но если сладкая масса, то много сахара.




У

-  Укроп – зелень для салата, помогает пищеварению.
-  Угорь (копчёный) – детям нельзя копчёности.
-  Уха – рыбный суп полезен, но если много соли и жирная рыба, то осторожно.




Ф

-  Фасоль – белковый заряд для мышц.
-  Фанта – газировка с апельсиновым вкусом, много сахара.
-  Финики – сухофрукт, полезно, но очень сладко, не больше 2-3 в день.




Х

-  Хурма – оранжевый плод для бодрости.
-  Хот-дог – булка с сосиской, много соли и жира.
-  Хлеб – ржаной полезно, белый – меньше.




Ц

-  Цуккини – кабачок, полезен в любом виде.
-  Цукаты – если яркие, то много сахара и красителей.
-  Цветная капуста – варёная полезна, жареная – редко.




Ч

-  Чеснок – убивает микробы.
-  Чипсы – картофельные, много соли и жира.
-  Чернослив – полезно для пищеварения, но много не надо.




Ш

-  Шиповник – витаминный чай.
-  Шоколад – молочный, много сахара; горький чуть лучше.
-  Шпроты – рыбные консервы, копчёные, детям нельзя часто.




Щ

-  Щавель – зелёные листочки для супа.
-  Щербет – сладость, много сахара.
-  Щи – суп из капусты полезен, но если с мясным бульоном и жирные, то не каждый день.




Ъ

-  Твёрдый знак прячется в слове «объединение» – так говорят про полезную и вкусную еду, например, фруктовый салат.
-  А может спрятаться и в слове «разъедание» – это про вредные сладости, которые портят зубы.
-  «Подъём» – еда, которая даёт силы, но в меру.




Ы

-  Буква Ы есть в слове «тыква» – полезный овощ.
-  И в слове «сырок» – если глазированный, то много сахара.
-  И в слове «рыба» – полезно, но жареная редко.




Ь

-  Мягкий знак в слове «морковь» – полезный корнеплод.
-  В слове «карамель» – вредная сладость.
-  В слове «сельдь» – солёная рыба, много соли.




Э

-  Эстрагон (тархун) – травка для полезного чая.
-  Энергетик – детям категорически нельзя!
-  Эскимо – мороженое, можно изредка.

Ю

-  Ююба (китайский финик) – полезный плод.
-  Юпи (сухой напиток) – химический лимонад.
-  Южный торт – очень сладкий, редко.

Я

-  Яблоко – самый родной фрукт, много железа.
-  Яд – так можно назвать вредные продукты с красителями и консервантами.
-  Яйцо – полезно, но желток может быть аллергенным, и жарить на масле редко.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Пособие может использоваться в разных формах образовательной деятельности:

1. В режимных моментах (перед завтраком, обедом): обсуждение «Какой сегодня полезный продукт на букву?».
2. На занятиях по познавательному развитию (окружающий мир, валеология) – как демонстрационный материал.
3. В совместной игровой деятельности – для дидактических игр и упражнений.
4. Для индивидуальной работы – с детьми, нуждающимися в коррекции пищевого поведения или закреплении букв.

5. ПРИМЕРЫ ИГР И ДИДАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

1. Игра «Найди полезный продукт на букву...»

Ведущий называет букву, дети ищут среди карточек продукт зелёного цвета на эту букву.

Пример: «Назови полезный продукт на букву К» (капуста).

2. Дидактическая игра «Собери корзину»

Нужно разложить карточки с продуктами в три корзины: «Полезные», «Вредные», «Можно, но редко». Дети объясняют свой выбор.

3. Упражнение «Почему?»

Выбирается один продукт (например, бургер). Дети называют причины, почему он вредный: много жира, соли, мало витаминов.

4. Игра «Что лишнее?»

Из трёх продуктов (на одну букву или из разных) нужно найти лишний по степени полезности.

Пример: яблоко, арахис, актимель – лишний актимель, так как он вредный.

5. Творческое задание «Придумай свой полезный продукт»

Дети придумывают полезное блюдо или продукт на заданную букву (например, на букву «П» – «полезный пудинг из творога и ягод»), рисуют его.

6. Квест-игра «Путешествие по азбуке»

Дети получают маршрутные листы и выполняют задания: найти все полезные продукты на буквы своего имени, собрать из карточек «здоровый обед» и т.д.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате использования пособия:

- Дети имеют представление о полезных, вредных и условно полезных продуктах.
- Умеют классифицировать продукты, аргументировать выбор.
- Проявляют интерес к здоровому питанию, осознанно выбирают полезные продукты в столовой или дома.
- Закрепляют знание букв алфавита, обогащают активный словарь.

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155).
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников / авт.-сост. Т.А. Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2019.
4. Гладышева Н.Н. Рабочая программа воспитателя по формированию культуры здорового питания. – Волгоград: Учитель, 2018.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

6. Интернет-ресурсы: материалы порталов «МААМ.ru», «nsportal.ru» по теме здоровьесбережения в ДОУ.

ПРИЛОЖЕНИЕ



