

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №172» общеразвивающего вида

Согласовано
старший воспитатель
_____ Л.Г.Липич
«___» _____ 2020г.

Утверждено
заведующий МБДОУ
_____ Е.А.Бажина
«___» _____ 2020г.

Познавательный проект «Здоровое питание»

Воспитатели:
Васильева Н.В.,
Охремчук А.В.

город Барнаул, 2020г.

Проект «Здоровое питание»

подготовительная группа №11 возраст 6-7 лет.

Тип проекта: информационно-познавательный.

Срок реализации: краткосрочный (2 недели с 03.02.20-14.02.20)

Воспитатели:

Васильева Наталья Викторовна

Охремчук Анжела Валерьевна

Актуальность:

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. 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. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы стали замечать, что родители, приходя вечером за детьми начали приносить жвачки, сухарики, чупа-чупсы, чипсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Здоровое питание», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Цель:

Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию.

Задачи проекта:

1. Сформировать представления о полезности пищи;
2. Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
3. Уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;
4. Способствовать созданию активной позиции родителей
5. Желание употреблять в пищу полезные продукты; воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
6. Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Участники: воспитатели, родители и дети подготовительной группы.

Методы работы: беседы, подборка литературы, интернет, рассматривание иллюстраций. Форма работы: игровая, познавательная, продуктивная, консультации для родителей.

Ожидаемый результат:

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать

полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях

Методы реализации проекта:

занятия, игры, наблюдения, беседы, чтение литературы, развлечения, выставки,

проблемные ситуации, анкетирование, поисковая деятельность.

Этапы реализации проекта:

1. Первый этап организационный.

1) Подбор детской художественной литературы для чтения детям.

2) Подбор сюжетных картинок и иллюстраций.

3) Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;

4) Консультация для родителей “Здоровое питание для дошкольников”

2. Второй этап основной. (практический)

Беседа: «Правильное питание», «Продукты питания», «Правила поведения за столом».

Игровая деятельность:

С/р игра «Продуктовый магазин», «Поваренок».

Д/игры «Посмотри и назови», «Угадай на ощупь», «Что растет на огороде».

НОД

«Продукты питания»

«Как правильно вести себя за столом»

Продуктивная деятельность:

Лепка «Фрукты для игры в магазин» Т.С.Комарова «Изобразительная деятельность в детском саду» стр.34

Чтение литературы о здоровом питании

Работа с родителями

Консультации: Консультация для родителей “Витаминная корзина”, «Как вести себя за столом».

3. Третий этап заключительный.

Оформление выставки рисунков «МЫ –за здоровое питание»

Результат проектной деятельности:

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие задачи: у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о

полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков. Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях.

Конспект №1

Приложение к проекту «Здоровое питание».

Беседа Тема: «Правильное питание»

Цель: Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки» (вопросы)

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?
6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

Дидактическая игра «Что это?»

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно.

Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните правила правильного и здорового питания:

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо пережевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Итог. Воспитатель: -Что нового и интересного вы узнали? –Какие моменты вам больше понравились и почему?

Беседа -Тема: «Полезные продукты»

Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход беседы:

- 1) Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).
- 2) Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.
- 3) Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

Беседа -Тема: «Витамины и здоровый организм»

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход занятия:

- 1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.
- 2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.
- 3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе)

НОД «Продукты питания»

Цель: развитие познавательного интереса старших дошкольников к социальному окружению через интеграцию детских видов деятельности.

Задачи:

- образовательные: закрепить знания о продуктах питания, о профессиях людей, которые участвуют в изготовлении продуктов питания и их реализации;
- развивающие: развивать внимание, связную речь, память. Развивать умения подбирать действия и признаки;
- воспитательные: воспитывать уважение к труду людей. Бережное отношение и любовь к природе, культуру поведения;

Ход занятия:

1.Организационный момент. Речевая игра "Здравствуй" (по стихотворению Т. Сикачёвой)

Педагог читает стихотворение, дети действуют согласно тексту:

Я здороваюсь везде – дома и на улице,

Даже "Здравствуй" говорю я соседской... курице (Дети показывают "крылышки").

Здравствуй, солнце золотое! (Показывают солнце).

Здравствуй, небо голубое! (Показывают небо).

Здравствуй, вольный ветерок! (Показывают "ветерок").

Здравствуй, маленький дубок! (Показывают "дубок").

Здравствуй, Утро! (Жест вправо).

Здравствуй, День! (Жест влево).

Нам здороваться не лень! (Разводят обе руки в стороны).

2.Сообщение темы занятия:

(На доске – таблица, на которой изображены: масло, колбаса, хлеб, печенье, бублики, сыр, сосиски, сметана, йогурт, ватрушки, булки).

(На столе лежит мясо, в упаковках - соль, сахар, йогурт, в банке - молоко, в пластиковом пакете – мука).

Педагог: Ребята, посмотрите на таблицу. Найдите на рисунках отгадку к загадке.

Рос сперва на воле – в поле,

Летом цвёл и колосился,

А когда обмолотили,

Он в зерно вдруг превратился.

Из зерна – в муку и тесто,

В магазине занял место. (Хлеб)

Дети указывают на буханку хлеба.

Педагог: Какие продукты можно отнести к изделиям из муки? Найдите их на рисунках.

Дети: Это макароны, печенье, бублики, ватрушки, рогалики.

Педагог: Перечислите и назовите, что стоит на столе?

Дети: Мясо, мука, макароны, картофель, йогурт.

Педагог: Как можно назвать всё то, что мы видим на таблице?

Дети: Продукты.

Педагог: Продукты чего?

Дети: Питания.

Педагог прикрепляет над таблицей бумажную ленту с надписью: «Продукты питания» и просит детей прочесть надпись.

3. Понятие о видах продуктов.

- Продукты, которые делают из мяса, называются «мясные». Это котлеты, сосиски, колбаса и т. д.
- Продукты, которые делают из молока, называются «молочные». Это сыр, йогурт, кефир, сметана и др.
- Продукты, которые делают из муки, называются «мучные». Это хлеб, макароны, печенье, торты и т. д.

4. Понятие о приготовлении пищи из продуктов.

Педагог: Перед употреблением некоторые продукты надо:

- сварить: сосиски, макароны, картофель;
- пожарить: рыбу, котлеты;
- испечь: пироги, булки, ватрушки.

Педагог: Найдите на таблице и столе продукты, которые соответствуют этим трём понятиям.

- Варят сосиски, картофель, макароны в кастрюле.
- Жарят котлеты, рыбу на сковороде.
- Пекут пироги, булочки, хлеб в духовке.

Воспитатель демонстрирует посуду.

5. Игра «Съедобное – несъедобное».

Педагог называет любые слова, а ребёнок должен хлопнуть в ладоши, если это съедобные предметы. Темп игры идёт по нарастанию.

6. Игра «Лишний предмет».

А теперь попробуем найти «Лишний предмет»:

- молоко, йогурт, колбаса, сметана;
- хлеб, сушки, мороженое, батон;
- огурцы, капуста, баклажан, макароны;
- торт, помидор, пряники, печенье;
- кефир, киви, банан, мандарин;
- колбаса, котлеты, сосиски, вафли.

7. Дидактическая игра «Совершенно верно».

(если дети согласны, они произносят «Правильно, правильно, совершенно верно», если не согласны – топают ногами)

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь очень строен и высок!

Если хочешь толстым быть надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис – толстым стань, как кипарис!

Чтобы правильно питаться вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет!

Не забудь перед обедом пирожком перекусить, кушай много, чтоб по больше свой желудок загрузить!

Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, но в дверь не может проползти!

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов – и Сереже, и Ирине, всем полезны витамины!

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь по - больше овощей, с болезнями не знайся!

8. Рефлексия.

О чем мы сегодня с вами говорили? Что нового вы узнали о продуктах питания? Как нужно вести себя в магазине? Я хочу сказать большое спасибо всем ребятам! Вы очень хорошо занимались! Занятие окончено, давайте поблагодарим друг друга и похлопаем.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Цели: добиться уяснения воспитанниками правил поведения во время приёма пищи; проработать правила хорошего тона за столом.

Форма проведения: занятие-практикум.

Ход занятия

1. Анализ поведения за столом героев сказки А. Толстого.

Воспитатель. Заглянем в гости в сказку А. Толстого «Золотой ключик». Послушайте и обратите внимание, как ведёт себя за столом Буратино.

...Буратино сел за стол, подвернул под себя ногу. Миндальные пирожные он запихивал в рот целиком и глотал, не жуя.

В вазу с вареньем залез прямо пальцами и с удовольствием обсасывал их. Когда девочка отвернулась, чтобы бросить несколько крошек пожилой жужелице, он схватил кофейник и выпил все какао из носика.

Поперхнулся, пролил какао на скатерть.

Тогда девочка сказала ему строго...

– Какие замечания сделала Мальвина Буратино? (*Ответы детей.*)

О т в е т: 1) вымыть руки; 2) вытащить из-под себя ногу и опустить ее под стол; 3) не есть руками, для этого есть ложки и вилки.

2. Формулирование правил поведения за столом.

– Приглашаю вас на чаепитие.

– Садитесь за стол. Стоп!

П р а в и л а

№ 1. Первыми за стол садятся девочки, а если вы в гостях, то – хозяин дома. Опаздывать неприлично не только в гости, но и в столовую.

№ 2. Не звените ложками. Сахар растворится, даже если тихо мешать. Выньте ложку из стакана и положите, но не в сахарницу, а на блюдец (тарелку).

№ 3. Когда я ем, я глух и нем. Сначала прожуйте, а потом говорите.

«Хлеба к обеду в меру бери. Хлеб – драгоценность, его береги».

№ 4. Шумно есть и пить не полагается, но и дуть на пищу не принято, брызги могут попасть на соседа. Если вам горячо, дождитесь, когда остынет.

№ 5. Не отодвигай свою грязную посуду в сторону соседа. Убери за собой посуду.

№ 6. Поблагодари того, кто тебя накормил.

– Зачем нам нужны правила поведения за столом? (*Ответы детей.*)

Воспитатель. Чтобы другим было приятно сидеть с вами за одним столом, главный девиз: думай о других.

Некоторые девочки и мальчики любят делать все наоборот. Они знают, что при встрече нужно поздороваться, но этого никак не хотят делать; они знают, что перед обедом надо обязательно мыть руки, но они их не моют. Писатель Григорий Остёр специально для таких детей написал книжку «Вредные советы». Послушайте:

Совет 2.

Если руки за обедом
Вы испачкали салатом
И стесняетесь о скатерть
Пальцы вытереть свои,
Опустите незаметно
Их под стол и там спокойно
Вытирайте ваши руки
Об соседские штаны.

- Почему так не надо вести себя за столом?
- Как же необходимо поступить в таком случае? (*Ответы детей.*)

3. Игра «Мозговой штурм».

- 1) Выбери верный вариант ответа.
 - Как правильно расположить руки, ожидая подачи очередного блюда:
 - а) спрятать под стол;
 - б) положить на стол, как на парту;
 - в) взять ложку и вилку и бить ею по столу, поторапливая работников столовой?
- 2) Выбери верный ответ, последовательность выхода из-за стола после еды:
 - а) побыстрее уйти, чтобы не мешать другим;
 - б) задвинуть стул;
 - в) убрать на мойку посуду;
 - г) поблагодарить работников столовой.
- 3) Выбери верный вариант ответа.

Как правильно брать хлеб из общей хлебницы, если она стоит от вас далеко:

 - а) вилкой;
 - б) руками через весь стол;
 - в) попросить, чтобы вам подали хлебницу?

4. Анализ поведения за столом героев сказки А. Милна.

Воспитатель. Послушайте отрывок из сказки А. Милна «Винни-Пух и все-все-все». Найдите ошибки, которые совершил герой.

...Винни-Пух был всегда не прочь немного подкрепиться, в особенности часов в 11 утра, потому что в это время завтрак уже давно окончился, а обед еще и не думал начинаться. И, конечно, он страшно обрадовался, увидев, что Кролик достает чашки и тарелки. А когда Кролик спросил: «Тебе чего намазать – меду или сгущенного молока?» – Пух пришел в такой восторг, что выпалил: «И того и другого!» Правда, спохватившись, он, чтобы не показаться очень жадным, поскорее добавил: «А хлеба можно совсем не давать!»

И тут он замолчал и долго-долго ничего не говорил, потому что рот у него был ужасно занят... Пух встал из-за стола, от всей души пожал Кролику лапу и сказал, что ему пора идти.

- Уже пора? – вежливо спросил Кролик.

Нельзя ручаться, что он не подумал про себя: «Не очень-то вежливо уходить из гостей сразу, как только ты наелся». Но вслух он этого не сказал, потому что он был очень умный Кролик...

В о п р о с ы для анализа текста:

- Винни-Пух решил подкрепиться в 11 утра, правильно ли это?
- В гостях у Кролика каким предстаёт, на ваш взгляд, Винни-Пух: шумным, жадным, скромным и т. д.?
- Нужно ли уходить из гостей сразу, как только поешь? Как поступил Винни-Пух?

5. Обобщение.

Воспитатель. Очень хотелось, чтобы вы запомнили, как надо вести себя за столом. И когда пригласят вас в гости, пусть все увидят, что за столом сидит воспитанный человек, которого хочется пригласить еще раз.

План схема реализации проекта.

Дата	Вид деятельности	Отметка о выполнении
03.02.20-14.02.20	Консультация для родителей «Витаминная корзина», «Как вести себя за столом».	
03.02.20	Беседа: «Правильное питание». Конспект №1 прилагается	
04.02.20	Игра: продуктовый магазин	
05.02.20	Лепка фрукты для игры в магазин Т.С. Комарова «Изобразительная деятельность в д/с». стр.34	
06.02.20	Игра: «Угадай на ощупь»	
10.02.20	Беседа: «Продукты питания». Конспект №2 прилагается	
11.02.20	Игра «Поваренок» Л.Ю.Павлова «Сборник дидактических игр» стр.48	
12.02.20	Занятие практикум «Правила поведения за столом». Конспект №3 прилагается	
13.02.20	Чтение «Три ржанных колоска» Т.Сокариас Хрестоматия для чтения»стр.295	
14.02.20	Игра «Что растет на огороде»	
10.02.20-14.02.20	Оформление выставки рисунков: «Мы за здоровое питание»	