

# ПРОЕКТ «ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ – ЗДОРОВЬЯ»

Автор проекта:  
Воспитатель группы «Сказка»  
МДОБУ «Детский сад № 18  
«Теремок»  
Александрова Светлана  
Валерьевна

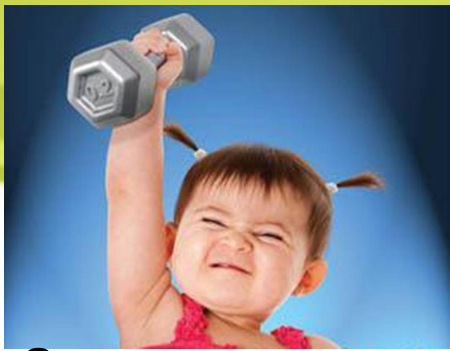


**Тем весело гуляется  
И учится легко,  
кто выпить соглашается  
на завтрак молоко.  
Кто правильно питается,  
тот правильно живёт  
и жизнью наслаждается  
без тягот и забот.**



**В сражении с болезнями  
Лекарства лучше нет,  
Чем йогурты полезные  
И фрукты на обед.  
Кто правильно питается,  
тот правильно живет  
и счастьем наслаждается,  
и песенки поёт.**





## Актуальность темы:

**Здоровье дошкольника - здоровье будущего поколения. Давно доказано, что здоровье человека зависит от правильного питания, а наши привычки питания складываются в течение всей жизни и менять их трудно. Поэтому с самого раннего детства необходимо учить ребенка правильно питаться, уметь отличать качественные продукты от не качественных, чтобы в дальнейшем избежать многих болезней. Установлено, что дошкольный возраст наиболее чувствителен к организации питания, при недостатке пищи замедляется рост и развитие детского организма. Дети должны больше знать о пользе и питательности разных продуктов, овощей и фруктов, о том, как правильно есть, каким богатством может поделиться с человеком природа.**



**Цель проекта:** формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

## **Задачи:**

### **•Обучающие:**

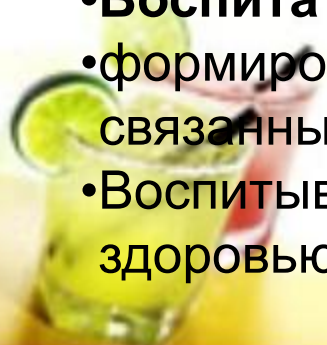
- сформировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека
- показать значимость витаминов для здоровья человека;
- систематизировать и расширить знания детей об овощах и фруктах.

### **•Развивающие:**

- обогащать и развивать активный словарь детей;
- развивать познавательные и творческие способности детей, речь, память, внимание;

### **•Воспитательные:**

- формировать у дошкольников представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.



**Участники проекта:** дети, родители, воспитатели, учитель-дефектолог, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию.

**Сроки реализации:** с 11.11.2016 по 28.11.2016

**Возраст детей:** 6-7 лет.



# Этапы работы

- I этап – подготовительный.
- Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- Анкетирование родителей на тему «Что полезно, что вредно?»
- Опрос «Что такое по вашему «здоровое питание?»
- Подготовка методического обеспечения проекта.
- Создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах».
- Работа с методической и специальной литературой.
- Разработка дидактического материала для занятий.



# II этап-основной

## Познавательная деятельность

- НОД по формированию целостной картины мира, по художественно – эстетическому, физическому развитию
- Коммуникативно – речевой тренинг по развитию связной речи.
- Рассматривание иллюстраций различных овощей и фруктов, книг о ЗОЖ; Чтение художественной литературы ;
- Просмотр презентаций.



# Игровая деятельность

- Дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, ситуационные игры, игры-тренинги, игры –загадки, словесные игры.
- Конкурс «Самый аккуратный за ст





# Экспериментальная

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Опыты: с овощами и фруктами,
- С хлебом, молоком
- Изготовление коктейлей



# Продуктивная деятельность

## Лепка «Ваза с



## Лепка «Корзина с ягодами»



## Рисование «Натюрморт»



# Изготовление книжки – малышки «Что полезно? Что вредно?»



# Аппликация «Ваза для фруктов».



Аппликация -  
мозаика

«О



»

# Альбом рецептов «Вкуснейшая каша» с детскими рисунками



# Раскраски: «Овощи, фрукты, продукты питания».



# Музыкальная деятельность

- Прослушивание песни «Огородная – хороводная» «Витаминные частушки».
- Хоровод «Урожай собирай».
- Инсценировка: По сказке «Репка»



# Физическое развитие

- Физкультминутки. Игры-соревнования.
- Пальчиковая гимнастика «Купите лук... », «Мы делили апельсин», «Огород у нас в порядке», «В саду фруктовом яблоня» (О.С. Гомзяк)
- Сенсорные игры «Определи на ощупь крупу»

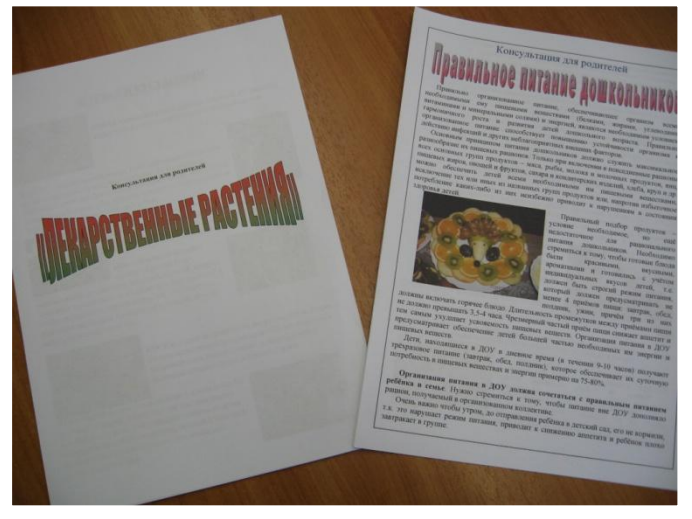
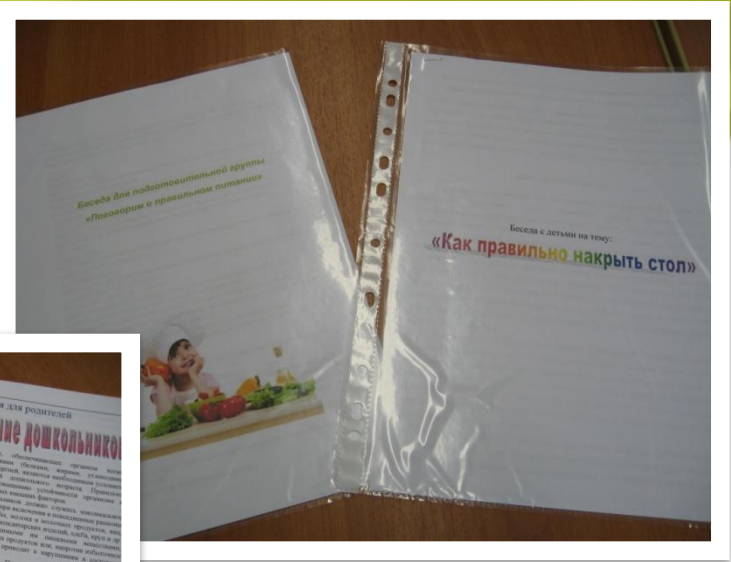




# Совместная деятельность с родителями

- Анкетирование родителей на тему «Что полезно, что вредно?»
- Опрос «Что такое по вашему «здоровое питание?»»





# • Консультации «Правильное питание дошкольников», «Основные принципы здорового питания детей», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Лекарственные растения вместо таблеток»

# • Беседы «Как надо питаться, чтобы быть здоровым?»

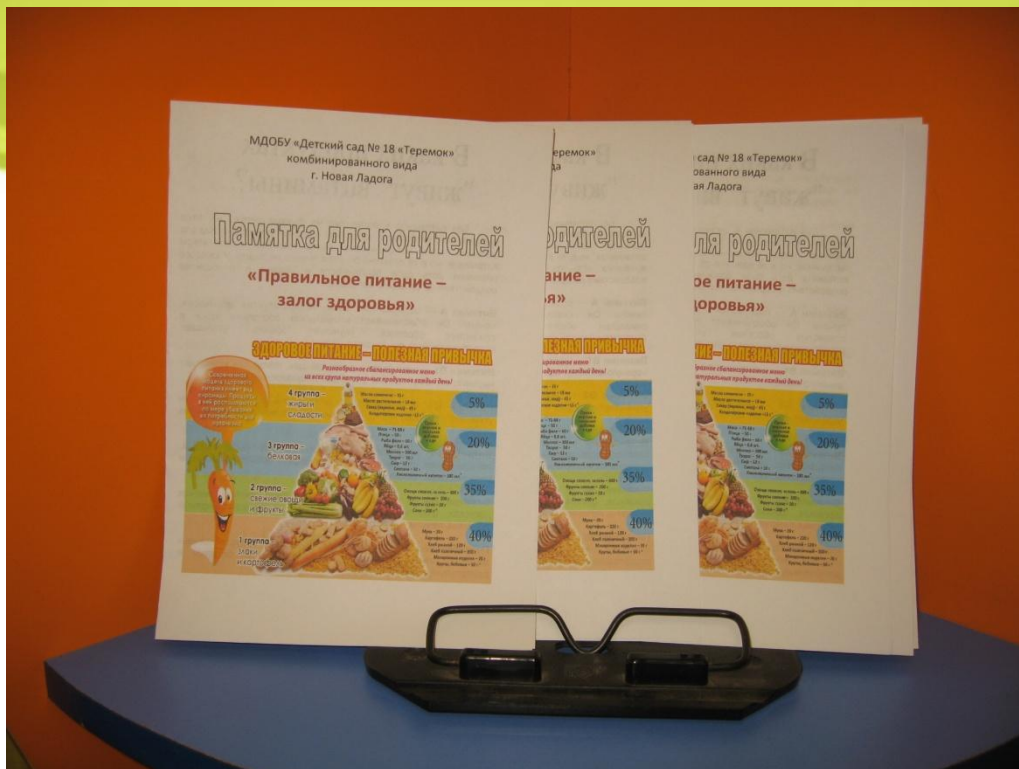
Папки – передвижки «Овощи и фрукты - витаминные продукты». «Витамины для детей»,



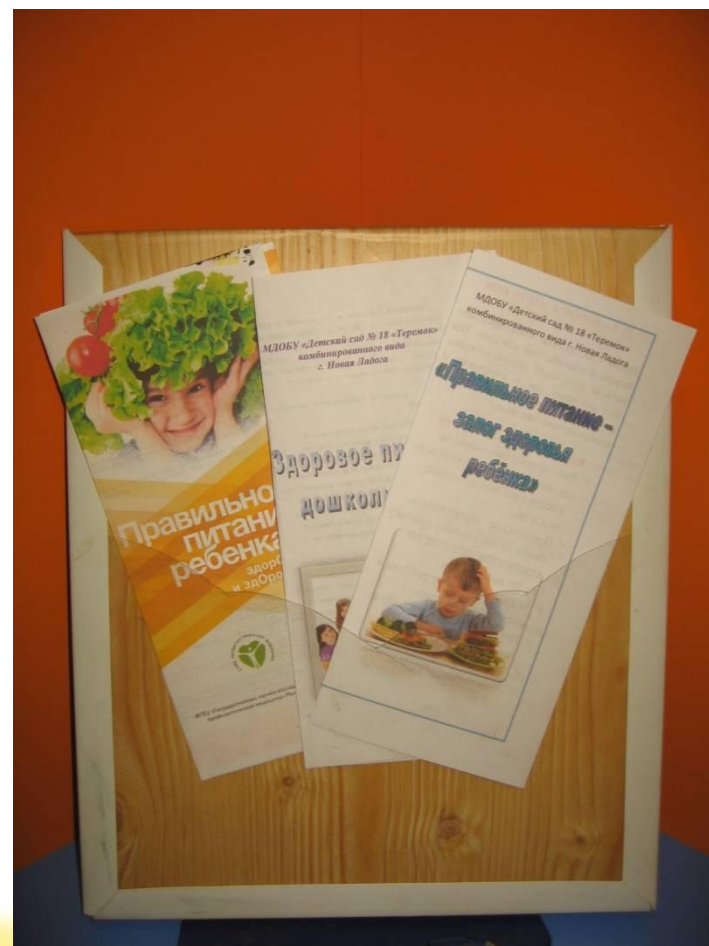
- «О пользе овощей и фруктов», «Какие соки полезны для здоровья», «Еда без вреда».



# Буклеты



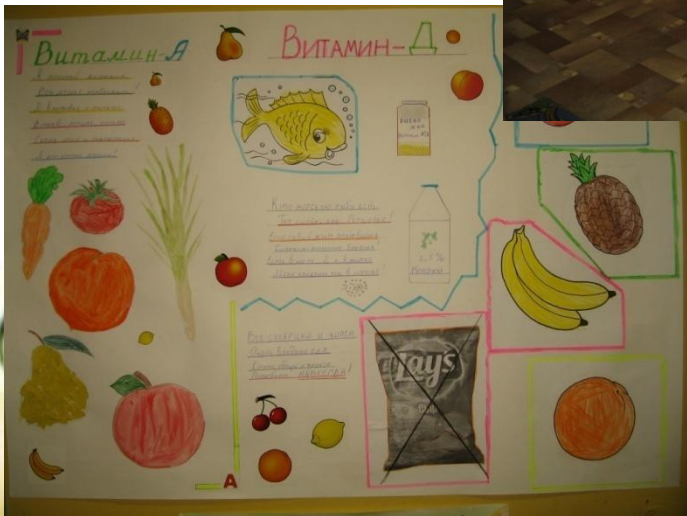
## Памятка «Правильное питание – залог здоровья»



- Привлечь родителей к созданию выставки овощей и фруктов.



# Детско – родительский конкурс на лучшую газету



# ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ-ЭТО НЕ ТОЛЬКО УПОТРЕБЛЯТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, ТАК ЖЕ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И УМЕТЬ КРАСИВО НАКРЫТЬ СТОЛ



# Фитобар



Фитобар для изучения лекарственных трав, например для полоскания горла, для повышения иммунной системы, для пищеварительной системы.





# Создание условий

- Создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах».
- Уголок развивающих интеллектуальных и дидактических игр: Настольно – печатные игры: «Лото», «Домино», «Витаминка» и др.
- Игровой уголок: правильное оформление сервировки стола.
- ИКТ. Презентация на тему: «Посуда, продукты питания»
- Уголок математики: Счётный материал,»Математический



# Уголок изодеятельности:

- Материалы и инструменты для рисования, лепки, аппликации и художественного труда, обводка по контуру, штриховка, работа с карандашом по клеткам в тетради.
- Подборка открыток, иллюстраций, трафареты, раскраски по данной теме, репродукции картин художников.



# Уголок «Здоровья»-

- энциклопедическая литература,
- художественная литература и игры



# III этап - заключительный

- Оформление выставки детского творчества.
- Коллаж «Полезно – вредно»
- Развлечение «Наши мамы- просто класс!»
- Альбом рецептов «Любимое семейное полезное блюдо».



# Развлечение «Наши мамы просто класс»



# Выводы:

Природа создала для нас огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами. Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой».





Спасибо  
за  
внимание!

