

**Познавательный проект
«Здоровое питание — залог здоровья»**

**Составила воспитатель
Назарова
Лариса Михайловна
Детский сад №67
«Крепыш»
Г. Нижний Новгород.**



Паспорт проекта

Тема: «Здоровое питание — залог здоровья»

Цель проекта:

формирование у старших дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи проекта:

1. Формирование у старших дошкольников основ рационального питания.
2. Ознакомление детей с полезными продуктами.
3. Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
4. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
5. Расширение осведомленности детей и их родителей в области рационального питания.

Участники проекта: дети старшая группа, сотрудники ДООУ, родители.

Вид по доминирующему методу: познавательный

Время реализации проекта (коротко срочный 1 неделя.)

Предполагаемые результаты:

1. Расширение у детей знаний и значения полезных продуктов для здоровья.
2. Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.
3. Наличие представления о рациональном питании.
4. Умение заботиться о себе.

Реализация принципа интеграции через систему задач по теме «Здоровое питание — залог здоровья»

Обр. область	Образовательные задачи
Социально-Коммуникативное развитие	Сюж-ролевые игры «Магазин», «Кафе «Вкусняшка», Проигрывание дид/игр: «Вершки и корешки» Съедобное-несъедобное», «Приготовим суп, кашу, салат». Продолжать знакомить с трудом повара: действия по приготовлению пищи, необходимые продукты питания
Познавательное развитие	«Продукты полезные и вредные» Понимание необходимости правильного питания.
Речевое развитие	Учить составлять описательный рассказ о полезных продуктах.
Художественное эстетическое развитие	Поощрять желание отражать средствами изо деятельности разные виды овощей и фруктов.

Методы, приемы

- 1. Беседы о правильном питании, пользе и вреде различных продуктов питания, овощей, фруктов.**
- 2. Рассматривание иллюстраций по темам бесед.**
- 3. Чтение художественной литературы, заучивание стихов, загадок, пословиц, поговорок.**
- 4. Тематические занятия.**
- 5. Оформление тематических папок для детей и родителей.**
- 6. Оформление информации для родителей.**
- 7. Проведение родительских собраний.**
- 8. Организация игровой деятельности: сюжетно-ролевые игры, дидактические игры.**
- 9. Продуктивная деятельность.**

Обогащение предметно- развивающей среды

1. Оформление уголка для родителей «Здоровое питание- залог здоровья».
2. Оформление сюжетно- ролевой игры «Кафе «Вкусняшка».
3. Изготовление дидактических игр о полезных и вредных продуктах питания, о пользе овощей и фруктов.
4. Подготовка информационных папок для родителей «Любимые семейные рецепты», «Меню детского сада= меню дома».
5. Оформление книги «Рецепты здоровой пищи»

Роль родителей в реализации проекта:

1. Участие в оформлении информационной папки «Любимые семейные рецепты», книги «Рецепты здоровой пищи».
2. Изготовление атрибутов для сюжетно- ролевой и дидактических игр.
3. Участие в открытых мероприятиях группы по проекту.

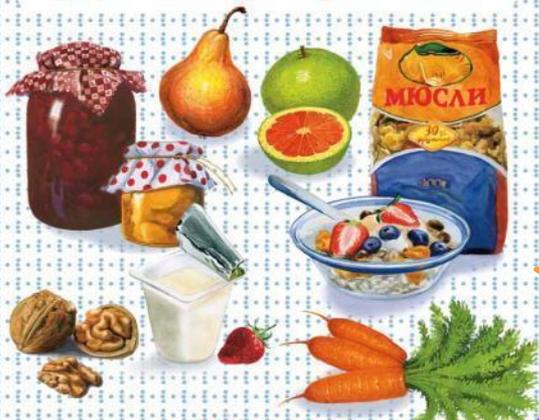
Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко

БУДЬ ЗДОРОВ

Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Правильное питание.

Дидактические игры и игровые задания



ДЕТСТВО-ПРЕСС

Дидактические игры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА

Игровой материал для сюжетных игры



ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВое ОСНАЩЕНИЕ
Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



ДЕТСТВО-ПРЕСС

Фрагмент перспективно-календарного плана на тему «Здоровое питание — залог здоровья»

Образоват. область	Непосредственно образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого с ребенком
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	<p>Игра «Приготовим суп, кашу, салат» Цель: Развивать детей правильно подбирать продукты для приготовления различных блюд.</p>	<p>Рассматривание иллюстрации «Продукты полезные и вредные» Цель: Познакомить детей с полезными и вредными продуктами.</p>
РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ	<p>Составление описательного рассказа. Цель: формирование умение составлять рассказ по схеме. Заучивание загадок о продуктах питания Цель: продолжать учить отгадывать загадки</p>	<p>Разговоры с детьми «Что будет если не правильную пищу? «Кому мы скажем спасибо за приготовленный обед?» Дид/игры «Идем в магазин», Съедобное-несъедобное», «Приготовим суп, кашу, салат».</p>
ХУДОЖ. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	<p>Рисование: Ваза с фруктами» Цель: Закреплять знания детей об экзотических фруктах. Лепка: «Овощи на тарелки» Цель: Продолжать знакомить детей с различными видами овощей и фруктов: баклажан, ананас и др.</p>	<p>Цель: Закреплять знания о полезных продуктов. Ситуации к орг. Сам .Д. Детей 1. «К нам в гости пришла Осень» 2.Появление в уголке ИЗО изображений фруктов и овощей (раскрасок). 3. «Почему так произошло?»(рассм. полного и худого человека).</p>
СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ	<p>Высадка лука, зелени «Огород на окошке» Цель: Продолжать знакомить с полезными свойствами зеленого лука, укропа, салата.</p>	<p>4. «Я выбираю...» -сравнение полезной и вредной пищи. Домашнее задания: приготовление полезного блюда, вместе с родителями.</p>

Проблематизация и
введение детей
в игровую ситуацию



Однажды к нам в гости пришел Незнайка. У него был несчастный вид, из-за того, что он поспорил с Пончиком, что съем огромный торт, два килограмма конфет и выпью ящик «Кока Колы». Теперь мне так плохо, боюсь, что в больницу попаду. Мой друг Знайка сказал, что я неправильно питаюсь. Знайка посоветовал мне обратиться в детский сад к вам. Он говорит что вы всё знаете и поможете мне.

Я принес корзину с продуктами. Помогите мне разобраться в том, какие полезные, а какие вредные.



А какие продукты самые полезные для здоровья?

А еще в овощах и фруктах есть вещества, которые очень важны для нашего здоровья и жизни.

Они называются?
(Витамины)





Ребята, А давайте позовём
Доктора Айболита. Он точно всё
знает о витаминах и с радостью
расскажет нам.

Дети звонят Доктора
Айболита и
приглашают его в
гости

Рассказывание по теме «Витамины».

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребята! Здравствуй, Незнайка! Долго я шел и наконец-то добрался до вас. Я хочу рассказать вам о своих друзьях.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут приставать всякие болячки, и с ними трудно будет бороться.

Доктор Айболит: Ой, а я вижу своих друзей. Это Витамины. Идите ко мне, мои друзья.

Воспитатель: Незнайка, а ты знаешь, что Витамины на организм человека влияют по-разному. Давайте мы их послушаем.

Витамин А.

Я, Витамин А, очень важен для зрения.

Я есть в моркови, абрикосах, арбузах.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В

Я, Витамин В, помогаю сердцу, чтобы оно хорошо работало.

Я есть в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин С

Я, Витамин С, укрепляю ваш организм, помогаю бороться с простудами. Я есть в апельсинах, лимонах, капусте, в

петрушке, в шиповнике.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин D

А я, Витамин D, делаю ваши ноги и руки крепкими, укрепляю кости. Я есть в рыбьем жире, яйцах, молоке.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

А вам без них лучше жить.



Физкультминутка.

Мы капусту рубим, рубим
(резкие движения
руками).

Мы морковку трем, трем
(потереть ладошки друг о
друга).

Мы капусту солим, солим
(потереть кончики
пальчиков).

Мы капусту мнем, мнем
(сжимать кулачки).

Пробуем - пересолили!
(2раза.)



Игра «Определи на ощупь».

Доктор Айболит предлагает поиграть всем в прятки: он прячет в мешочек овощи и фрукты, а дети на ощупь должны определить и назвать их.

Игра «Определи на вкус».

Дети закрывают глаза. Доктор Айболит предлагает им попробовать некоторые овощи и фрукты, определить, что же они съели, при помощи чего определяли их.

- Понравились ли вам вкусовые качества продуктов?

- Что вы больше всего любите? Почему?

Рисование «Мой любимый продукт».

Дети рисуют по воображению и памяти те овощи и фрукты, которые больше всего любят. Затем рассматривают их с гостями.



Воспитатель: - Незнайка, ты
понял, как правильно надо
питаться?
- Ребята, о каких витаминах вы
сегодня узнали?
- Чем вам понравилось
заниматься?
- Давайте поблагодарим наших
гостей и подарим наши рисунки
Незнайке.



Знакомим детей с понятием «Витамины»



АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.





Белки

Белки строят твоё тело. Мясо, рыба, яйца и молочные продукты — лучшие источники белка.

Углеводы

Углеводы снабжают тебя энергией. Много углеводов есть в хлебе, крупах, овощах и фруктах.



Жиры

Жиры тоже обеспечивают тебя энергией, согревают твоё тело. Жиры — это сливочное и растительное масло, сало.

Минеральные вещества

В пище есть в небольшом количестве минеральные вещества — кальций, фосфор, железо и другие. Минеральные вещества тоже нужны человеку.



Витамины

Необходимы тебе и витамины. Их особенно много в овощах и фруктах.

Вода

Без пищи человек может прожить несколько недель, а без воды — всего лишь несколько дней.



Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Чем полезен зелёный лук? Посадка и выращивание лука.



Итог.

- Оформление выставки работ детей и родителей
«Овощи и фрукты - залог здоровья»



«Что растёт на грядке и в саду?»

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... Не лимон.



Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-жёлтая на цвет,
А коса-то, как букет.



Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.



С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.

Сладок он, но толстокож,
И чуть-чуть на серп похож.



Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень.



Зелёная толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина.



Рекомендации родителям по вопросу питания дошкольника

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Не рекомендуется!

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы.

Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Они, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

- 
- 1.Собрание «Питание дома»
 - 2.Беседы, консультации «Правильное питание – залог здоровья», «Роль семьи в правильном питании», «Рецепты здорового питания»
 3. Практические задания 1.Сборник стихов и загадок о фруктах, овощах
2. Фоторепортажи «Моё любимое блюдо»
3.Изготовление плакатов пропагандирующих здоровое питание.(выставка)
 - 4.Участие в развлечении «Если хочешь быть здоров - правильно питайся»

Итак, что же такое «здоровая пища»?
Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.



Результаты.

1. Развитие познавательного интереса всех участников проекта к продуктам здорового питания.
2. Создание благоприятных условий для саморазвития детей и родителей, проявления их творческой деятельности.
3. Обогащение детей знаниями о полезных и вредных продуктах.



Вывод

На самом деле, довольно хлопотно постоянно уделять внимание питанию дошкольника, но ведь и взрослые должны питаться только здоровой пищей! Ведь это будет не только пользой для нас самих, но также будет и примером для ребенка.



Спасибо за внимание!

