

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 373 комбинированного вида «Скворушка»

Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Воспитатель: Андреева В.А.

Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Цель проекта: формирование представлений о необходимых человеку веществах и витаминах.

Задачи проекта:

- познакомить детей с понятием «здоровье»;
- расширить знание детей о важности для здоровья правильного питания;
- способствовать желанию детей хорошо кушать;
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания;
- закрепить знания детей об овощах и фруктах и их пользе для здоровья человека.

Вид проекта:

Участники проекта: дети 4-5 лет, родители, воспитатели.

Продолжительность проекта: 1 неделя

Интеграция познавательных областей: «Здоровье», «Познание», «Художественное творчество», «Музыка», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Безопасность», «Труд»

Предполагаемый результат: Презентация проекта

1 этап – подготовительный

Что мы знаем	Что хотим узнать	Откуда можно узнать
<ul style="list-style-type: none">• Витамины есть в овощах• Витаминами богаты фрукты• Витаминки продают в аптеке• Чтобы расти здоровым надо хорошо кушать• В детском саду мы завтракаем, обедаем. Нас кормят полдником, ужином	<ul style="list-style-type: none">• Чем полезна каша• Зачем надо пить молоко• Для чего надо есть суп• Чем полезна рыба и печёнка	<ul style="list-style-type: none">• Спросить у родителей, узнать от воспитателей• Посмотреть передачу о по телевизору• Прочитать в энциклопедии• Спросить у доктора

- « Лепка» для детей 4-5 лет» Колдина
- « Ознакомление с окружающим миром» И.А Морозова, М.А. Пушкарёва.

Демонстрационный материал : Тематический словарь «Овощи и фрукты»;

Энциклопедия « Детская энциклопедия здоровья»

- Информация для родителей:
 - Сообщение о предстоящем проекте, его целях, задачах.
 - Пригласить участвовать в проекте, и обеспечить детей дополнительной информацией о здоровой и полезной пище.
 - Создание папок « Весёлые витаминчики», « Детям и родителям о пользе каши»

2 этап – сбор информации

1. Проведение беседы « Что такое здоровье»
2. Проведение беседы о пользе овощей и фруктов для человека.
3. Беседа « Что такое режим питания и для чего его необходимо соблюдать»
4. Знакомство с тематическим словарём «Овощи и фрукты»
5. Знакомство с витаминами
6. Чтение энциклопедии «Детская энциклопедия здоровья»
7. Чтение художественной литературы. Заучивание наизусть стихотворения Ю. Тувим « Овощи»
8. Отгадывание загадок
9. Художественное творчество (рисование, аппликация, лепка)
10. Сюжетно- ролевая игра « Поварята»
11. Игра- ситуация « Пора ужинать»
12. Дидактические игры « Фрукты на тарелочке», « Овощи на тарелочке», « Вершки и корешки»
13. Проведение пальчиковых гимнастик по теме

3 этап – ИТОГОВЫЙ

- Памятка « Здоровое питание детей»
- Беседа « Что такое здоровье»
- Фоторепортаж « Сервируем столы»
- Тематическое мероприятие « Полезные блюда в детском саду и дома»
- Фоторепортаж « Игровая деятельность»
- Папка « Весёлые витаминчики»
- Папка « Детям и родителям о пользе каши»
- Выставка художественного творчества детей
- Проведение презентации проекта

4 этап – презентация проекта



Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Памятка « Здоровое питание детей»

Здоровое питание для детей – это питание, в которое входят продукты с содержанием таких веществ, как:

- белок – необходим для строения клеток и тканей организма. В большом количестве он содержится в мясных и молочных продуктах, бобовых культурах, крупах, семечках и др.
- углеводы – поставщики энергии. Самыми полезными считаются медленные углеводы. Такие углеводы содержат сырые фрукты, овощи и продукты из цельного зерна. Быстрые углеводы (выпечка, сладости, белый хлеб, кукуруза, отварной картофель) провоцируют ожирение, снижение иммунитета и приводят к повышенной утомляемости.
- жиры – источники незаменимых жирных кислот, которые поставляют организму жирорастворимые витамины А, Е и D. Эти же витамины отвечают за рост и иммунитет ребенка. Большое содержание жиров в сливочном и растительном масле, рыбе и сливках.
- клетчатка – принимает участие в процессе пищеварения. Содержится в свежих в отрубях, овощах и фруктах, в овсяной и перловой крупе.
- кальций – отвечает за рост костей, формирование зубной эмали, нормализацию сердечного ритма. Он оказывает влияние на свертываемость крови. Кальций содержится в молочных продуктах, бобовых и т. д.

Правильное питание – ЗДОРОВЬЕ

Беседа « Что такое здоровье»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Карточка по развитию связной речи

Тема: «Фрукты»



1
Тема: «Фрукты»
Отгадай загадки и объясни, что помогает тебе их отгадать.
• Садо с красной, красной боком,
Потрошил – галки, а спелую – глады.
(Яблоко)
• Спелая ягода имеет дыночку,
Разломив её дождик,
Скорозель загорают,
Клюкк съедателю,
А ягоды вострогой.
(Слива)
• На сукух висят шары,
Покраснели от жары.
(Яблоко)

3
Тема: «Фрукты»
Расскажи о своих любимых фруктах.
• Как твой любимый фрукт называется?
• Где он растёт?
• Какой полезный вид: железна, форма, размер?
• Каков за вкус?
• Что из него можно приготовить?
• И какие еще ты любишь его виды?

2
Тема: «Фрукты»
Объясни словечко.
Людность, удоброе, тастовокой.
Возрок на занемку?
Что в саду Еланю –
Яблок или яблок?

4
Тема: «Фрукты»
Отгадай загадки и объясни, что помогает тебе их отгадать.
• С тех пор человек –
Крестинкой да гонимой
Из лесов его кулик,
А догрозил – брызнул сок.
(Яблоко)
• Я и черная, и в белой, и в розовой, и в желтой,
И безликая, без ступицы на любую ногу ступю,
С медовою кашей, в грядке гонимой жемчуг,
И рубчик выкапываю ей до выкапываю жемчуг.
(Яблоко)
• Каким цветом ягоды гонимой?
Поч, по спелости, яблок гонимой,
Но яблок яблок и это,
Почему яблок яблок гонимой.
(Яблоко)

Карточка по развитию связной речи

Тема: «Овощи»



5
Тема: «Овощи»
Отгадай загадки и объясни, что помогает тебе их отгадать.
• Лист в огороде зеленый, мякоть,
А листы в ботве белые, зеленые,
Отпавшие, мякоть как могут быть!
(Капуста)
• Как, разломив, капуста,
И на столе яблок яблок.
(Капуста)
• Прелесть, что она так полезна,
Лист выкапываю яблок.
(Капуста)
• Что ты ешь? Что ты ешь?
Что ты ешь без яблок?
Как ты быть без яблок?
(Капуста)

7
Тема: «Овощи»
Отгадай загадки и объясни, что помогает тебе их отгадать.
• Помогите гонимой, и яблок, и это яблок,
Скажет яблок яблок: «Я, помогите, яблок!»
(Капуста)
• Шипит яблок, яблок яблок,
И яблок яблок яблок яблок,
А яблок яблок яблок яблок яблок.
(Капуста)
• Я яблок и яблок, яблок, и яблок,
Яблок и яблок, яблок, и яблок.
(Капуста)
• Кто в гонимой яблок,
Но от яблок и в яблок,
Яблок, яблок, яблок на яблок.
(Капуста)

6
Тема: «Овощи»
Отгадай загадки и объясни, что помогает тебе их отгадать.
• И яблок и яблок,
У яблок яблок яблок.
(Капуста)
• На капустной гонимой яблок из яблок яблок,
На яблок – яблок.
На яблок – как яблок яблок.
(Капуста)
• Яблок, а яблок яблок, яблок,
Яблок яблок яблок, яблок,
А яблок яблок – яблок,
С яблок яблок на яблок.
(Капуста)
• У яблок и на яблок, яблок яблок яблок,
Кто яблок яблок яблок.
(Капуста)

8
Тема: «Овощи»
Чтение, пересказ.
Давно яблок и яблок яблок и яблок,
Поч, яблок, и яблок яблок яблок яблок,
У яблок яблок и яблок яблок, на яблок,
С яблок яблок яблок и яблок яблок яблок,
В яблок яблок яблок яблок – яблок,
С яблок яблок яблок.
П. И. Соловьев-Менделеев

Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ Сервируем столы



Правильное питание – ЗДОРОВЬЕ

ГОТОВИМСЯ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО КУШАТЬ



ЗДОРОВЬЕ

Рассказ родителей « Детям о пользе каши»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

« Вкусные и полезные супчики »



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ « Вкусные и полезные супчики »



ЗДОРОВЬЕ

« О пользе мяса, курицы, рыбы, печени»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

« Пейте дети молоко и молочные продукты



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

« Пейте дети молоко и молочные
продукты будете здоровы»



Правильное питание – ЗДОРОВЬЕ

Сюжетно-ролевая игра « Поворята»



Правильное питание – ЗДОРОВЬЕ

Сюжетно-ролевая игра « Поворята»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Дидактическая игра



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Дидактическая игра



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Пальчиковые игры



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка «Весёлые витаминчики»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка « Весёлые витаминчики »



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка « Весёлые витаминчики »



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка « Детям и их родителям о пользе



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка « Детям и их родителям о пользе каши»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Выставка детского творчества



**Правильное питание =
ЗДОРОВЬЕ**

Выставка детского творчества



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Выставка детского творчества



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Выставка детского творчества

