

**Информационный краткосрочный  
проект по здоровьесбережению  
детей среднего дошкольного  
возраста:  
«Правильное питание – залог  
здоровья».**

## **Паспорт проекта.**

**Тип проекта:** информационный  
( познавательный).

**По характеру контактов:** внутри детского сада.

**По количеству участников:** групповой.

**По длительности:** краткосрочный (1 день)

**Дата:** 1 марта 2019 год.

**Участники проекта:** воспитатели, дети средней группы.

## **Актуальность проекта:**

Рациональное питание является одним из важнейших факторов, определяющим нормальное развитие ребёнка.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей дошкольного возраста. Именно в раннем возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются вкусовые предпочтения и привычки.

На основе анкетирования и опроса родителей было выявлено, что у детей сформированы искаженные взгляды на еду. Родители не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое.

Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, мяса, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

# **Проблема:**

**недостаточно знаний у детей о  
правилах здорового питания, отказ  
от полезных продуктов питания в  
детском саду и дома.**

**Цель:** расширение и уточнение представления детей о продуктах, приносящих пользу организму.

**Задачи:**

**Познавательные:**

- дать детям представление о полезных продуктах;
- познакомить детей с витаминами «А», «В», «С», «D» и их значением для организма человека.

**Образовательные:**

- способствовать развитию познавательного интереса к здоровому питанию;
- активизировать словарь детей, речевую деятельность;
- развивать мыслительную деятельность, внимание, творческое мышление;
- содействовать развитию мелкой моторики рук;

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью;
- прививать правильные вкусовые привычки.

## **Методы и формы работы:**

- 1) словесные** (беседа с детьми, обсуждение, объяснение, рассказывание, чтение худ. литературы, отгадывание загадок),
- 2) наглядные** (рассматривание иллюстративного материала, муляжей фруктов и овощей),
- 3) практические** (посадка лука),
- 4) игровые** (дидактические игры, подвижные игры).



## **Ожидаемые результаты:**

Через систему разнообразных мероприятий сформировать основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

## Этапы проекта.

### 1. Предварительный этап.

- 1) Анкетирование родителей, опрос детей.
- 2) Постановка целей и задач.
- 3) Подбор методической литературы.
- 4) Подбор художественной литературы по теме проекта (сказки, стихи, загадки).
- 5) Подбор наглядного и иллюстрационного материала.
- 6) Подбор дидактических игр.
- 7) Подбор материала для продуктивной деятельности.
- 8) Создание развивающей среды: игрушки, атрибуты, для игровой деятельности.
- 9) Разработка конспекта НОД, бесед, досуговой деятельности.
- 10) Разработка консультации для родителей.



## 2. Основной этап.

- 1) Проведение дидактических игр по теме проекта (**Приложение №1**).
- 2) Загадывание загадок о фруктах и овощах (**Приложение №2**).
- 3) Чтение стихотворений (**Приложение №3**)  
Сказка «Горшочек каши» Братья Гримм.

#### 4) Непосредственная образовательная деятельность: «Здоровое питание – здоровая жизнь» (Приложение №4).

**Цель:** формирование представлений детей о полезных продуктах.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- 1) закрепить знания детей о правильном здоровом питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- 2) познакомить детей с витаминами и продуктами их содержащими.

**Развивающие:**

- 1) развивать речь, внимание.
- 2) развивать умение давать полный содержательный ответ на вопросы.
- 3) упражнять в образовании прилагательных.

**Воспитательные:**

- 1) воспитывать внимательное отношение к своему здоровью, к продуктам, которые употребляем в пищу.



## 5) НОД «Посадка лука».

(Приложение №5).

**Цель:** знакомство детей с технологией посадки лука.

**Задачи:**

Образовательные:

- познакомить детей со строением луковицы (вершок – корешок);
- познакомить с условиями, которые необходимы для роста лука (использовать наглядную схему);
- закрепить форму, цвет, строение луковицы;

Развивающие:

- 1) развивать мелкую моторику;
- 2) развивать познавательный интерес;
- 3) развивать аккуратность при выполнении работы;

Воспитательные:

- 1) формировать желание выращивать овощи;
- 2) воспитывать интерес к природе;



### **3. Заключительный этап.**

1) Развлечение по теме: «Правильное питание».

**(Приложение №6).**

**Цель:** формирование представлений детей о полезных продуктах.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- 1) закрепить знания детей о правильном здоровом питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- 2) закрепить витамины и продукты их содержащие;

**Развивающие:**

- 1) развивать речь, внимание;
- 2) развивать умение давать полный содержательный ответ на вопросы;
- 3) упражнять в образовании прилагательных;
- 4) развивать мелкую моторику;

**Воспитательные:**

- 1) воспитывать внимательное отношение к своему здоровью, к продуктам, которые употребляем в пищу.



2) Просмотр мультфильма Смешарики «Азбука здоровья».

3) Консультация для родителей на тему: «Как привить ребенку правильные вкусовые привычки в питании».

**(Приложение №7).**

4) Коллаж «Полезно – вредно». ( Приложение №8).







