

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 329 комбинированного вида»

Проект «Здоровое питание»

Воспитатели: Горохова О.И.

Денисова Т.А.

Срок реализации: 0.2017 г.

Тема: Здоровое питание.

Актуальность темы: Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

Детям дошкольного возраста доступны следующие представления: для того, чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты - это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо; существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».

Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

Проект решает одну из важнейших задач: формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Дети должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Для этого необходимо активное участие в проекте воспитателей, родителей и самого ребенка.

Цель: Снижение заболеваемости детей за счёт правильного питания.

Задачи

- 1) Расширять знания детей о здоровье
- 2) Развивать интерес к здоровому и правильному питанию
- 3) Воспитывать культурно-гигиенические навыки

I - этап

Что знаем?	Что хотим узнать?	Откуда можем узнать?
<ul style="list-style-type: none">-Есть опасные продукты и полезные.-Бактерии живут в кисломолочных продуктах-Не все продукты полезны	<ul style="list-style-type: none">-Какие враги у бактерий?-Почему не все продукты полезны?-Как вредят организму вредные продукты?	<ul style="list-style-type: none">-От родителей-От воспитателей-От врача-Из интернета-По телевидению

Цель проекта:

Создание специально организованной среды и комплекса мероприятий, способствующих формированию у детей элементарных представлений о зависимости здоровья человека от правильно организованного питания и образа жизни.

ІІ Этап Сбор информации

- беседа с родителями;
- беседа с детьми
- чтение литературы;
- беседа с медицинской сестрой;
- исследования;

Схема планирования



iii Этап- Реализация проекта

- ❖ Беседа : «Полезные и вредные продукты»,
- ❖ Консультация для родителей «Питание детей»
- ❖ Оформление книжек «Приключения Биффи»;
- ❖ Изготовление лэпбука: «Правильное питание»
- ❖ Сочинение сказок про Биффи;
- ❖ Театрализация придуманных сказок
- ❖ Творческие работы детей;
- ❖ Чтение сказки К.И.Чуковского «Мойдодыр»
- ❖ Эксперимент: - кока-кола
- ❖ Сюжетно-ролевые Игры «Угощаем гостей», « больница»
- ❖ Беседа с медицинской сестрой «Польза молочных продуктов»

Беседа: Полезные и вредные продукты.

Цель:

Сформировать представление о полезных и вредных продуктах, развивать умение их отличать, формировать осознанное отношение к своему питанию, потребность в здоровом образе жизни.

Оборудование: две магнитные доски, набор карточек с полезными и вредными продуктами, тарелочки из бумаги, фломастеры, картинки с женщиной, худым и полным мальчиком.

(Входит Слестёна (кукла) с кока-колой, чипсами и конфетами)

-Я такая голодная, хорошо, что моя подруга угостила меня чипсами и кока-колой. Сейчас покушаю и попою.

-Здравствуй девочка. Как тебя зовут? Ты знаешь, что чипсы и кока-кола очень вредны для нашего организма?

-Но они вкусные и я их люблю. Зовут меня Слестёна

-Есть продукты и напитки, которые вкусные и полезные, есть продукты которые мы любим, но они вредны для нашего организма.

-Оставайся с нами Слестёна и послушай о полезных и вредных продуктах. Мы сейчас будем играть в игру «Разложи по местам».

Все по очереди , берут любую картинку, называют, что нарисовано и говорят полезный или вредный продукт. Какую пользу он нам приносит?

(Слестёна путает, дети её исправляют.)

-Слестёна ты поняла, какие продукты полезны, а какие вредны?

Физ.минутка:

1.Мы лопатки взяли, землю раскопали
Её мы удобряли, все вместе разрыхляли

Грабли в руки взяли, грядки разровняли

Семена сажали, из лейки поливали

Мы мотыгу взяли и сорняки убрали

Всё под солнышком растёт

Вырос, вырос огород.

2.Мы капусту рубим, рубим

Мы капусту мнём, мнём

Мы капусту солим, солим

Мы морковку мнём, мнём.

Сейчас мы превратимся в поваров, но необычных, а поваров-художников. Проходите за столы, здесь лежат тарелочки и фломастеры. Ваша задача нарисовать полезные продукты, которые бы хотели положить в своё блюдо и придумайте название своему блюду.

(Девочка Слестёна рисует неправильно)


(Выслушиваются рассказы детей о своём блюде)

-Молодцы ребята, Девочка Слестёна всё перепутала. У ребят получились разные блюда, но все содержат только полезные продукты.

-Слестёна, мы хотим подарить тебе на память наши рисунки с полезными продуктами, чтоб ты их не забывала




Полезные и вредные продукты.



Задание № 4.
Нарисуй плакат
«Почему надо дружить с Биффи?»

Если хочешь вырасти красивым,
здоровым и сильным, надо есть
полезные продукты



Беседа с медицинским работником по теме: «**Полезность молочных продуктов**».

Здравствуйтесь ребята. Наша сегодня беседа посвящена очень вкусному и полезному продукту- молоку.

Я сделала анализ и вот что я выяснила. 15 человек из группы любят молоко, 3 совсем не любят, а двое хоть и не любят, но пьют потому что оно полезно.

Поднимите руки те кто любит молоко.
(подняли)

А почему вы любите молоко?
(ответы детей)

А теперь те кто не любит молоко.
(подняли)

А почему вы не любите молоко?
(ответы детей)

А между тем молоко и молочные продукты очень полезны для организма

Самое известное в мире животное, которое дает молоко - это корова.

В Индии она считается священным животным.

В Испании употребляют овечье молоко.

В Аравийских пустынях молоко берут от верблюдов.

В Египте молоко дает буйвол.

В Перу молочным животным является лама.

В Тибете люди получают молоко от яка.

На севере - от северного оленя.

Во многих странах молоко людям дает коза.

А какие продукты получают из молока?
(ответы детей)

Составляющие молока:

Белок – необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.

Жир (молочный) - обеспечивает организм энергией.

Сахар – углевод (лактоза) – еще один источник энергии.

Лактоза необходима для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы.

Лактоза играет важную роль в формировании кишечной микрофлоры.

Минеральные соли – требуются для укрепления и формирования костей, хрящей, волос, ногтей и производства новой крови.

В молоке содержатся: фосфор, кальций, железо, медь, марганец, магний, хлор, йод и другие элементы.

Витамины (около 30): В2, А, С, Д.

Вода.

Какие молочные продукты вы знаете?

Запомнили, почему молоко так полезно?

А теперь давайте повторим.

Ребята, сегодня вы много нового узнали о пользе молока, и о том какие продукты из него получают. Я очень надеюсь, что молоко теперь будет вашим любимым продуктом

Давайте запомним: Нам нужны молочные продукты!



Опытно-экспериментальная деятельность с «Кока-колой»

Цель работы:

- ▶ Исследование вредного влияния “Кока-колы” на организм человека.

Задачи исследования:

- ▶ изучить действие “Кока-колы” на зубы;
- ▶ исследовать совместимость “Кока-колы” с другими продуктами.

Объект исследования:

свойства “Кока-колы”.

Предмет исследования:

вредное влияние “Кока-колы” на организм человека.

Актуальность:

В последнее время в связи с развитием генной инженерии, широкого использования консервантов, красителей и искусственных вкусовых добавок многие родители стали задумываться о пользе или вреде того или иного продукта для их детей. Детей же в свою очередь привлекают яркие вкусы, красочность упаковки и рекламная кампания данных продуктов. Поэтому возникает ситуация, когда дети не принимают доводы родителей, отказывающих им в покупке, так как это вредно для здоровья. В результате опроса “Мой любимый напиток”, проводимого воспитателем и детьми в старшей группы, выяснилось, что дети всем напиткам предпочитают “Кока-колу”, но она, по словам родителей, вредна. На вопрос, в чем этот вред, дети затруднились ответить или говорили словами родителей, что это “химия”.

По результатам опроса мы решили провести ряд экспериментов и точно установить, действительно ли “Кока-кола” вредна для организма.

Гипотеза работы:

“Кока-кола ” не безопасна для здоровья.

Методы исследования:

наблюдение, эксперимент, беседа, интервьюирование.

Время проведения исследования:

исследование проводилось в течение недели.

Этапы исследования:

- ▶ Опрос детей других групп, воспитателей и родителей на темы “Мой любимый напиток” и “ Знаете ли вы о вреде “Колы””.
- ▶ Выдвижение гипотезы.
- ▶ Непосредственное проведение опытов.
- ▶ Наблюдение за взаимодействием “Кока-колы” с веществами и предметами.
- ▶ Выводы.

Материалы для проведения экспериментов:

бутылки с “Кока-колой ” , прозрачные стаканчики, кусочек колбасы, яйцо.

Ход исследования:

В ноябре, в нашей группе была проведена беседа с родителями о правильном питании детей., Дети с удовольствием рассказывали в группе о своих любимых блюдах и описывали их. Постепенно беседа коснулась любимых напитков. В результате выяснилось, что большинство детей предпочитает “Кока-колу” и “Пепси”, хотя многим родители покупают эти напитки нечасто, потому что они вредны для здоровья. Сами дети не понимали, почему лимонад пить нельзя. Мы попросили детей сделать опрос своих друзей об их вкусовых предпочтениях. В результате опроса выяснилось, что и другие дети также любят “Кока-колу”, но не знают о ее вреде. Все взрослые знали, что “Кока-кола” плохо влияет на здоровье, но никто не смог доказать это. Поэтому на следующий день был проведен ряд экспериментов:

Опыт

Для опыта разрезали кусочек колбасы на 2 половинки. Одну половинку положили в воду, другую - в “Колу”. На 2 день колбаса, помещенная в воду, не потеряла своего вида, а колбаса в “Коле” превратилась в кашицеобразное пюре.

**Вывод: “Кола” обладает разрушающими свойствами для мяса.
“КОКА-КОЛА” НЕ БЕЗОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**

бифилин

Что такое бифилин?

- ▶ Это кисломолочный лечебно-профилактический продукт, который содержит в своем составе полезные бифидобактерии.

Как действуют бифилины?

- ▶ Живые бактерии, которые используют для изготовления бифилинов, стимулируют и повышают иммунитет, помогают расщеплять белки и углеводы, поступающие в человеческий организм, а также легко усваивать их.



Сочиняем сказку про Бифиллин.

Задание № 5.

Сочини сказку о приключениях Биффи и Расскажи её своим друзьям.



Чудный Биффи
Жила была Биффи. Ему было
скушно стоять на магазинной полке
без друзей. Вокруг него были лимонады,
чипсы, сладкие конфеты, которые постоянно
преобретали люди.
Както раз пришел - девочка с мамой.
Девочка часто и сильно подолгу
болела. Круг которой ее мамы
посоветовали или попробовать пить
"Бифиллин", и замечать спортом.
И обрадовалась, что мама купит, и что
у мамы будет друг. Девочка стала
пить Бифиллин каждый день и
перестала болеть. Теперь она здорова,
а у мамы появились друзья, т.к
она рассказала всем про чудный
Биффи!



Задание № 5.

Сочини сказку о приключениях Биффи и Расскажи её своим друзьям.



Я Биффи, полезная
Бактерия! Однажды я
пришел к моему другу Иле. И вот
что я ему рассказал: что нужно мыть
руки приходя с улицы и перед едой! Еще
я рассказал: что свежие овощи и
фрукты содержат витамин С и полезные
вещества, а еще нужно больше иметь
в рационе молочных продуктов, т.к.
в них содержится мой брат и брат
полезные бактерии. Моя друг Илья
Человек все мои советы и теперь он
знает, что нужно делать чтобы быть
здоровым и он вырастет большим и
сильным!

24 янв. 2018 г.



Задание № 5.

Сочини сказку о приключениях Биффи и Расскажи её своим друзьям.



БИФИ ПОШЕЛ В ЛЕС,
УВИДЕЛ ТАМ ДЕВОЧКУ КОТОРАЯ
СИДЕЛА И ПЛАКАЛА.
ОНА СЪЕЛА МНОГО КОНФЕТ И У
НЕЕ ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ
И БИФИ ПРЕДЛОЖИЛ ЕЙ ВЫПИТЬ
БИФИЛЛИН.
И ДЕВОЧКА СТАЛА НА МНОГО
ЛУЧШЕ.
ДЕВОЧКА СКАЗАЛА, СПАСИБО БИФИ,
ТЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ
БУДУ ПИТЬ ТЕБЯ ВСЕГДА.



Задание № 5.

Сочини сказку о приключениях Биффи и Расскажи её своим друзьям.



Жила была на свете маленькая бактерия
но имени Биффи. Маленькая Биффи
знала, что живет внутри человека,
который заботиться о ней и кормит ее. А
Биффи должна защищать организм от разных
опасностей. Когда человек опасное вирус,
Биффи как расстрелялась как пули и уничтожила
Вот такая полезная и очень нужная
бактерия в каждой организме!!!

Оформляем книжку о Бифиллине:



Изготовление родителями папки о правильном питании



Изготовление лепбука «Здоровое питание»



Кулинарный поединок

