

# **Проект «Здоровое питание - основа процветания!»**

**Участники проекта:  
дети средней группы 2, воспитатели, родители.**

**Тип проекта: информационно-исследовательский,  
долгосрочный (сентябрь, октябрь, ноябрь).**

**Подготовили воспитатели средней группы 2  
Азербаева Л.В., Варенцова Л.Е**

## Актуальность.

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

## Аннотация проекта

Слова «Витамины - источник здоровья» знакомы нам с детства, но мы настолько привыкли к ним, что перестали придавать им значение. А на самом деле без витаминов невозможно обеспечить полноценное здоровье. Простудные заболевания, головные боли, головокружения, болезни желудочно-кишечного тракта, утомляемость, сонливость- всё это в значительной мере обусловлено недостатком витаминов. Науке в настоящее время известно большое количество витаминов, но мы познакомимся с основными, имеющими особое значение



## Проблемные вопросы

1. Какие витамины существуют?
2. Как влияют витамины на здоровье человека?
3. Возможно ли с помощью витаминов укрепить своё здоровье?



## **Цель:**

**Формировать у детей явные представления, о продуктах приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания и этикета.**

## **Задачи:**

**1.Расширить знания детей и родителей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.**

**2.Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.**

**3.Способствовать развитию творческих способностей и коммуникативных навыков.**

**4.Вовлечь родителей в образовательный процесс активизировать их творческий потенциал.**



# Описание проекта

## I Подготовительный этап.

1. Подбор детской художественной литературы для чтения детям.
2. Подготовка консультации и родительского собрания по теме проекта.
3. Анкетирование родителей «Питание в семье».
3. Оформление папки-передвижки «Рациональное питание детей».

## II Практический этап.

1. Беседы с детьми «О полезной пище».
2. Занятие в кружке «Во саду ли, в огороде»
2. Чтение художественной литературы детям (заучивание стихов, пословиц, поговорок, загадок по теме).
3. Д/и «Назови как можно больше признаков», «Опиши фрукты», «Что где растёт», игра-шнуровка и лото «Фрукты» и «Овощи».
4. П/и «Овощи и фрукты». «Огород у нас в порядке»

6. Театрализация сказки «Репка».
7. Инсценировка стихотворения Ю. Тувима «Овощи».
8. Занятие по рисованию «Любимый овощ».
9. Занятие по пластилинографии «В нашем саду яблоки поспели».
11. Трудовые поручения: дежурство по столовой.
12. В прошлом году мы приняли участие в межрегиональном конкурсе семейной фотографии «Разговор о правильном питании» на тему:  
«Накрываем стол для любимого литературного героя»
13. Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей».
14. Родительское собрание «Здоровое питание детей. Витамины и полезные продукты».

### III Заключительный этап

1. Выставка сказок о здоровой пище.
2. Работа с родителями
3. Показ презентации детям «Правильное питание – залог здоровья».

**Познавательные  
беседы  
«О полезной  
пищи»**



**Занятие в кружке  
тема:  
«Во саду ли, в  
огороде».**



**Выставка  
сказок  
о здоровой  
пище**



**Чтение  
художественной  
литературы.  
Мы беседовали о  
фруктах и овощах,  
загадывали загадки,  
рассматривали  
иллюстрации**



**Фрукты мы весёлые,  
вкусные садовые.  
Мы на солнышке росли  
в гости к вам сейчас  
пришли.**

**Дидактические игры  
помогают детям  
запомнить и  
различать  
овощи и фрукты.**



## Подвижные игры «Огород у нас в порядке»



## «Овощи и фрукты»





**Сюжетно-ролевая игра развивает ребёнка, как умственно, так и физически. У детей развивается воображение, творчество, интерес к окружающему миру.**



## Театрализация сказки «Репка»

## Инсценировка Стихотворения Ю. Тувима «Овощи»





## Рисование «Любимый овоц»

**Кружковая  
деятельность по  
пластилинографии  
в средней группе 2  
«В нашем саду яблоки  
поспели»**



**Дети с удовольствием дежурят. Во время дежурства мы закрепляли с детьми элементарные правила сервировки стола, обращали внимание на правила поведения за столом в процессе приёма пищи.**



## Оформили уголок «Дежурных» и «Меню»

Сколько вкусных блюд  
сегодня

Приготовят повара.

Обещаем будет вкусно! –

Всё оценит детвора.



Фрукты, овощи всегда:  
На обед и ужин.  
Будем бодрыми...  
Тогда и болеть не будем!!!



В прошлом году мы приняли участие  
в межрегиональном конкурсе семейной фотографии  
«Разговор о правильном питании»  
на тему:  
«Накрываем стол для любимого литературного героя».



## Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»





Также для родителей группы мы провели родительское собрание *«Здоровое питание детей. Витамины и полезные продукты»*.

На котором родители поделились своим опытом составления меню выходного дня для своего ребенка.



# Информационны е папки- передвижки



# Уважаемые родители! Не забывайте !

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съесть не менее 400 граммов овощей и фруктов. Но не за один раз, а в четыре – пять приёмов.  
**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**





**Спасибо за внимание!**