

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад пристра и оздоровления № 241  
Дзержинского района

г. Волгограда



# ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ЕДА - БЕЗ ВРЕДА»



Автор проекта:  
Хрищатая Наталья Анатольевна  
воспитатель высшей категории

# Проблема: дети



**Почему не все продукты, которые продаются в магазине, полезны?**



# Проблема: взрослые



**недостаточная  
сформированность у детей  
дошкольного возраста  
мотивов, понятий о  
необходимости правильного  
питания, как дома, так и в  
детском саду.**



**Цель проекта:** создать условия для формирования у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.



## **Задачи проекта:**

- способствовать формированию знаний дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека;
- расширить знания детей о правилах этикета;
- развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы (анализ, синтез, умозаключения), связную речь;
- воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.

# Организованные формы работы с детьми:



- **проблемно-поисковая деятельность детей (решение ситуаций, обмен мнениями, наблюдение и труд, рефлексия);**
- **индивидуальная работа;**
- **продуктивная деятельность (рисование, аппликация);**
- **игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, коммуникативных умений и навыков,**
- **дидактические игры, беседы;**
- **игровые ситуации, сюрпризный момент;**
- **физкультурно-оздоровительная деятельность.**

# Методические приемы:



- создание ситуации безопасности, доверия;
- эффект неожиданности, непривычности задания, игры, решения, поощрения;
- поддержка ребенка в ситуации неудачи; одобрение поведения, создание ситуации успеха; поощрение, комплимент;
- анализ игровой ситуации; обмен мнениями, рефлексия занятия;
- прослушивание звукозаписей, музыки для расслабления, «звуков природы» и др.

# Педагогические средства:



**образовательная деятельность с использованием игровых технологий;  
работа с родителями ( детско-родительские работы, совместная деятельность);  
здоровьесберегающие технологии (гимнастика: дыхательная, для глаз, укрепляющая; расслабляющие паузы).**

# Ожидаемый результат



- **знания о правильном здоровом питании и возможность применять их в повседневной практической деятельности.**
- **активное участие детей в анализе проблемных ситуаций в различных видах деятельности.**
- **привлечение внимания родителей к ознакомлению с основами правильного здорового питания.**



# 1 этап – подготовительный



- создание и обсуждение совместного плана работы с детьми и родителями, выбор возможных источников информации;
- подбор и разработка наглядного и методического материала;
- подбор научно-популярной и художественной литературы.

# Подбор наглядного материала, разработка дидактических игр;



**ЗДОРОВЬЕ**  
РЕЖИМНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕТОМ  
**Как обеспечить организм жизненно важными питательными веществами?**  
**Необходимо!** Разумно и тщательно выбирать продукты

**К ЗАВТРАКУ** Богатые белком блюда (мясные, рыбные, творожные, яичные)

**ПЕРЕД СНОМ** стакан кефира или молока, с булочным или мучным кулинарным изделием

**ВСЕГДА** соблюдать питьевой режим, иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока, исключить возможность использования ребенком сырой воды

**Научите ребёнка** делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания!

**ЗДОРОВЬЕ**  
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕТОМ  
**Как и ЧЕМ кормить малыша?**

! Снизьте калорийность пищи  
! Выбирайте овощи и фрукты вашего региона  
! Не перекармливайте ребенка новыми для него продуктами  
! Напоминайте малышу о гигиене: мыть перед едой руки, овощи, фрукты  
! Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов, технологию приготовления пищи

**Уважаемые мамы и папы!**  
**ПОМНИТЕ:** правильное питание ребёнка летом – гарантия хорошего здоровья на весь год!

**РЕКОМЕНДУЕМ ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ**

Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10.  
<http://www.sg.ru/2010/06/09/dnevnoe-dok.html>  
Для родителей – газета «Раннее развитие»  
<http://ranneerazvitie.narod.ru/gaseta/>  
Семейное воспитание <http://www.nu.tpu.ru/grnt/>

Портал «Семейное воспитание» [www.sciteclibrary.com/family](http://www.sciteclibrary.com/family)

**Сформируйте у ребёнка** установку на культуру здорового питания, правильное пищевое поведение

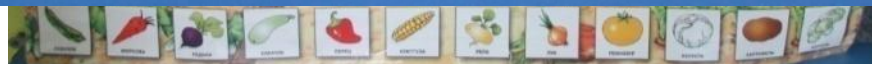
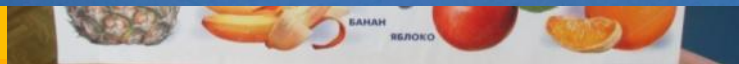
**ЗДОРОВЬЕ**  
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
**Как организовать питание ребёнка летом?**  
**Обязательно включайте летом в рацион:**

**ПЕРВЫЕ ОВОЩИ** раннюю капусту, репу, морковь, свёклу, свежие огурцы, помидоры, молодой картофель

**СВЕЖИЮ ОГОРОДНУЮ ЗЕЛЕНЬ** источник витаминов, минеральных солей и полезных микроэлементов

**СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ**

**Объясните ребёнку:** овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты!



# Разработка дидактической игры «Пирамида питания»



**Цель:** способствовать формированию у детей представлений об основных правилах рационального питания, готовность их соблюдать.

Дидактическая игра «Пирамида питания»  
Цель: способствовать формированию у детей представлений об основных правилах рационального питания, готовность их соблюдать.



## 2 этап – основной (реализация намеченных планов)



### Знакомство с д/и «Пирамида питания»

Предлагается разделить продукты и блюда по трем столам, соответственно «цветам» — зеленому, желтому и красному.



«Продукты  
ежедневного  
применения»

«Продукты  
нечастого  
применения»



«Продукты  
крайне редкого  
применения»



# Знакомимся с «Пирамидой питания»

# «Раскладываем» продукты по столам



**А теперь можно и поиграть!**



# «В гостях у «Эколюба»» (изучаем полезные свойства лука)



## Встреча с Эколюбом



## Наполняем Эколюба «живительной» силой воды



## Сажаем лук



## Трудимся!

Вот какой огород получился!





# «Самые полезные продукты – овощи и фрукты»



**ПОРА В ОГОРОД СОБИРАТЬ УРОЖАЙ!**



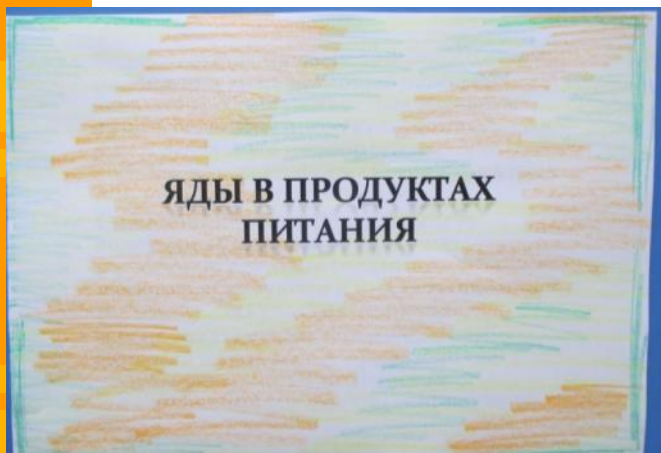
**НЕМНОГО МАТЕМАТИКИ И ИСКУССТВА!**





# Работа с родителями

## Разработка и оформление консультаций и информационных стендов



# Оформление совместного альбома «Полезные продукты – овощи и фрукты»



# Домашнее задание:

делимся полезными и интересными рецептами приготовления блюд.



# 3 этап - заключительный



«Путешествие в страну ВИТАМИНИЮ»

Поднимаем  
настроение  
**Витаминная**  
Игра «Назови  
друга ласково!»



«В путь – дорожку!»  
Массаж

# «Варим супчик и компот»



**И снова о правильном питании**

Вот такое у нас настроение!!!





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**