



Проект: «Здоровое питание»

*Участники проекта:
воспитанники старшей группы №8*

Руководитель проекта:

Воспитатель

Затикян Нуне Арамаисовна



L/O/G/O



"Только живая свежая пища может
сделать человека способным
воспринимать и понимать истину".

Пифагор

"В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок".

Авиценна





Тип проекта:

Педагогический, познавательно-исследовательский



Продолжительность проекта:

1 месяц

Цель проекта:

Воспитывать осознанное
отношение к здоровому питанию





Задачи проекта:

- Познакомить со строением и функцией пищеварительной систем, показать значение питания в жизни человека.
- Помочь детям понять значимость питания для ценности здоровья.
- Рассказать детям о рациональном питании.
- Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, научить детей выбирать самые полезные продукты, познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную и творческую активность, воображение детей.

Предполагаемые результаты:



- У детей появятся знания о том, какие продукты полезны для человека, а какие нет.
- У детей появится умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.
- У детей начнет формироваться привычка к здоровому питанию.



МЕТОДЫ



Наглядный



Наблюдение

Рассматривание
картин, иллюстраций

Демонстрация
моделей

Словесный



ЧХЛ

Рассказ
воспитателя

Беседы

Практический



Труд

Игровая
деятельность

Экскурсия

Здоровье! Что это такое?



1-й этап

- ❖ Знакомство с понятием «ЗДОРОВЬЕ»
- ❖ Чтение книг и энциклопедий
- ❖ Рассматривание детских плакатов
- ❖ Разучивание стихотворений
- ❖ Беседы и консультирование родителей



Какие продукты полезны?



2-й этап

- ❖ Продуктивная деятельность - «Живые витамины», «Полезное и вредное», «Ягоды и фрукты – полезные продукты»
- ❖ Изготовление фруктового салата



Какие продукты полезны?



2-й этап

❖ Организация сюжетно-ролевых игр.



- «Магазин полезных продуктов»
- Ресторан «Здоровое питание»



❖ Дидактические игры



Какие продукты полезны?



2 этап

❖ Экскурсия на кухню



3 этап



□ Создание книги рецептов

«О здоровом питании»

Книга рецептов
группы № 8 «ПИРАМИДКА»
детского сада «Журавушка»

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

2016-2017 учебный год



Рецепт от семьи Смирновых



Варенное яйцо полезно детям и взрослым.

Салат с яйцом.

Ингредиенты:

- Яйцо
- Зеленый горошек
- Лук
- Соль
- Перец по вкусу

Все порезать, заправить маслом

Салат готов!



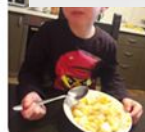
Рецепт витаминного салата от семьи Одиноквых



Ингредиенты:

- Груша
- Яблоки
- Сыр

Все порезать, заправить
йогуртом. Салат готов!



Рецепт витаминного салата от семьи Ворониных

Ингредиенты:

- Огурцы
- Помидоры
- Подсолнечное масло по вкусу
- Соль
- Перец

Все порезать, заправить
маслом. Салат готов!



Результаты реализации проекта:



- Дети имеют представление о том, что такое Здоровое питание
- Различают полезные и вредные продукты питания.
- Знают некоторые группы витаминов и для здоровья.
- Дети стали лучше кушать и дома, и в детском саду.

