



# 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.

