

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 4 рабочего поселка Переяславка муниципального района имени Лазо Хабаровского края

Проект

«Моё питание и здоровье»

группа «Цветик-Семицветик»

(возраст детей 4-5 лет)

Воспитатель: Власенко Мария Витальевна

Запуск проектной деятельности тема: «Здоровье и питание»

Что мы знаем?	Что ещё хотим узнать?	Как можно найти ответы на свои вопросы?
<p>1. Мы обедаем, завтракаем, ужинаем.</p> <p>2. Есть много продуктов , которые мы едим.</p> <p>3. Готовят еду повара, мамы, бабушки, папы.</p> <p>4. Много разных блюд.</p> <p>5. Нужно мыть руки перед едой.</p> <p>6. Мыть фрукты и овощи.</p> <p>7. Есть витамины, тогда не заболеешь.</p> <p>8. В еде есть полезные вещества.</p>	<p>1.Какие продукты полезны для здоровья?</p> <p>2. Какие вредные продукты?</p> <p>3.Почему есть толстые люди?</p> <p>4.Как правильно вести себя за столом?</p> <p>5. Всё ли я умею делать?</p> <p>6.Кто готовит на кухне, в столовой, в кафе, в ресторане?</p> <p>7.Что можно делать на кухне детям, а что нельзя?</p> <p>9.Почему едой можно отравиться?</p> <p>10. Как еда помогает нам сохранить Здоровье?</p>	<p>1. Получить информацию из фильмов, передач, интернета.</p> <p>2. Сходить на экскурсию в медицинский кабинеты, на кухню.</p> <p>3. Побеседовать с родителями.</p> <p>4. Рассказать из личного опыта.</p> <p>5. Пригласить на сбор мам – врачей, медицинских сестёр, поваров, кондитеров, пекарей.</p> <p>6. Прочитать в книгах, энциклопедиях.</p>



Сбор информации



Источники информации:

Книги:

Большая детская энциклопедия.
Книга о вкусной и здоровой пище.
Книги, журналы кулинарных рецептов.

Совместная деятельность:

Экскурсия в медицинский кабинет, на кухню.
Рассказы о работе сотрудников детского сада:
медицинской сестры, повара, кладовщика,
рабочего кухни

Игровая деятельность:

Сюжетно-ролевые игры.
Дидактические игры.
Подвижные игры.



Сбор информации



Разработка темы «Здоровье и питание»

Из чего готовят блюда?
Рецепты любимых блюд.
Пирамида питания.
Какие вещества есть в продуктах?

Что такое натюрморт?
Какими продуктами можно рисовать?
Как художники используют крупу и другие продукты в искусстве?

Режим питания.
Правила личной гигиены.
Какие продукты полезны для здоровья?
Вредные продукты.
Что такое переедание?

Что поможет нам быть здоровыми?
Какие подвижные игры я люблю?
Как мы проводим выходной?

Как продукты готовят к приготовлению?
Сервировка стола.
Кто работает на кухне?
Кто помогает нам сохранить здоровье?

Общение за столом.
Мамины помощники.

Какие стихи, рассказы, сказки, загадки, фольклорные произведения о питании?
Пословицы, поговорки

Песенки, частушки, музыкальные произведения о еде и здоровье.
Какие звуки издают продукты?

Правила поведения за столом.
Как я владею навыками самообслуживания?
Кто готовит на кухне?
Мамины помощники.

Правила поведения на кухне.
Правила обращения с электроприборами.
Срок хранения продуктов.
Ядовитые грибы и растения.
Что такое переедание?

В соответствии с требованием ФГОС ДО в различных видах деятельности реализуются все образовательные области

Речевое развитие: Правила личной гигиены .

Вредные и полезные продукты.

Просроченные продукты.

Какими полезными свойствами обладают продукты.

Правила пользования посудой, острыми предметами,
электроприборами;

Правила личной гигиены.

Правила поведения за столом

Хранение продуктов, срок реализации.

Познавательное развитие:

Какие блюда готовят дома, в детском саду, в ресторанах.

Из чего готовят блюда. Рецепты любимых блюд

Пирамида питания.

Свойства продуктов (цвет, вкус, запах, тактильные ощущения).

Вредные и полезные продукты.

Питание в режиме дня. Меню.

Дидактические игры.

«Полезные и вредные продукты»

Дети рассказывают о полезных и вредных продуктах

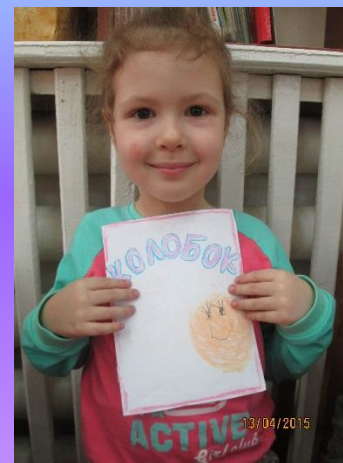
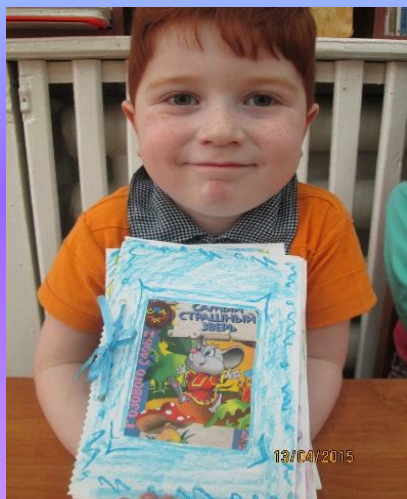


«Пирамида питания»

Пирамида питания



Книгоиздание



Утренний сбор

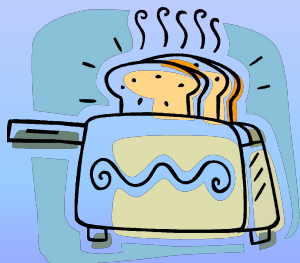
На утреннем сборе мы говорим о продуктах, которые люди используют в пищу. Рассматривая пирамиду питания, узнаём, что мы едим больше, а что меньше. Беседа о полезных и вредных продуктах даёт возможность детям самостоятельно делать выбор в пользу здоровой или вредной пищи. Ребята узнают, какая еда помогает человеку поддерживать своё здоровье, а что вредит.



Сюжетно-ролевой центр

Центр постоянно пополняется





В центре кулинарии

В этом центре
постоянно

появлялись упаковки от
продуктов, настоящие
продукты.

Здесь мы устроили
выставку «Полезные и
вредные продукты». А
так же создали книгу
любимых рецептов





В центре искусства дети воплощают свои задумки, создавая мини-проекты. Рисуют иллюстрации к книге «Что людям полезно», «Моё любимое блюдо» и др. Ребята готовят открытки к праздникам и приглашения на спектакль. Ребята рисуют человека, сцены из жизни, овощи, хлеб, фрукты, посуду, лепили их из пластилина, теста, делают аппликации, оригами. Мы знакомим детей с различными видами росписи, жанрами – натюрморт, пейзаж, портрет, Плакаты.





Результаты

Тема наша ещё не закончилась, но результаты мы видим уже сейчас. Дети стали меньше болеть, они следят за осанкой, добрей относятся друг к другу, стали отзывчивей, внимательней. С большим желанием идут в детский сад. Ребята с удовольствием съедают завтрак, обед и ужин, приготовленный в детском саду. Да и дома дети стали лучше кушать.

Ребята познакомились с произведениями художественной литературы, изобразительного творчества и музыки.

А самое главное – мы поняли, что необходимо обращать внимание не только на физическое, но и на эмоциональное, духовное здоровье детей. Деятельность объединила детей, родителей и педагогов.



Пожелания всем, всем, всем!

На прилавке в магазине лежат разные «вкусняшки», упакованные в красивые «одежки». Люди, не кладите их себе в корзину! Идите на огород – посадите там картошку, капусту и морковь – сварите вкусные щи! А разные жвачки, чипсы, конфеты оставьте там, где увидели. От этих изделий один только вред! Долгих вам лет жизни!

Благодарим за внимание