

# Проект «Овощи полезны!»

*Исполнил: Суняева  
Екатерина Сергеевна  
МБДОУ «№2 «Светлячок»  
2018год.*



# **Проект:**

«Разговор о правильном питании».

Тип проекта: познавательный.

Продолжительность: одна неделя.

Возраст детей : средняя группа.

Участники проекта: дети, воспитатели.



# ***Актуальность***

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка.

Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.



# **Цель и задачи проекта:**

**Цель** : пропаганда здорового питания среди детей

## **Задачи проекта:**

Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;

Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;

Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.



# **Ожидаемый результат**

## **проекта:**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.



# ***1 этап проекта:***

Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.

Подготовить методическое обеспечение проекта.



## **2 этап проекта:**

### **Познание**

Культура поведения за столом.

Правила питания.

Из чего состоит наша пицца? ИКТ «Витамины»

Д.и. «Полезное и вредное», «Вершки и корешки»

«Полезные и вредные продукты»



## ***Социализация***

Сюжетная игра «Продуктовый магазин»

## ***Коммуникация***


Общение «Для чего мы едим?», . Общение «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?»






## ***Чтение художественной литературы***

Народная мудрость о питании  
(пословицы и поговорки о продуктах, еде, гостеприимстве).  
Загадки о продуктах питания»



***Художественное творчество***  
***ИЗО: «Мой любимый овощ»***  
***ЛЕПКА: Лепка «мой любимый***  
***ОВОЩ»***



***3 этап проекта  
заключительный***

***обобщение опыта детей  
« Овощи это вкусно и полезно»***

***Выставка рисунков***

# Беседа с детьми



# Игры с детьми











# ***Мы лепим «Овощи»***





МЫ

ПОЛЕЗНЫЕ

Мы отсюда полезные!

