

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 71 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга.

## **Проект « Мы едим ,чтобы жить»**

старшей группы № 10

Выполнила воспитатель :Сулейманова Лалезер М.  
2018 г



## Цель работы :

Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью  
Освоению навыков правильного питания , как составной части здорового образа .

### Задачи:

Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.  
Сформировать знания о том ,какие продукты полезны, какие вредные, для здоровья

,подвести к пониманию, что не вкусное полезно

Дать знания о безопасном питании, то есть

сформировать осторожное отношение к несвежим продуктам.

Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

Развивать творческие способности ,и интересы , познавательную деятельность

Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.



## **Актуальность**

1. Здоровье определяется качеством питания
2. Несформированность модели пищевого поведения у детей дошкольного возраста
3. Мало изучен и освещен в методической литературе вопрос питания детей дошкольного возраста



Социально-коммуникативное развитие:

Сюжетно-ролевые игры «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

«Помогите Незнайке накрыть на стол»,

«Назови ласково»

«Четвертый лишний»,

«Назови полезное и не полезное»,

«Составим меню блюд на обед для игрушек»

«Сервируем стол для кукол»

# Полезные для здоровья продукты



# Игра «Назови полезные продукты»



## Продукты для поддержания здоровья волос



Капуста квашеная



Гранат



Чеснок



Цитрусовые

Морковь



Лук



Грецкий орех



Хурма



## Сладости должны быть правильные

1. Домашняя выпечка
2. Мед и варенье
3. Сухофрукты
4. Пастила
5. Мармелад натуральный



**Все эти сладости можно  
есть ребенку .**





# ВИТАМИНЫ



# Витамин D

укрепляет наши косточки.Продукты в которых есть витамин D



## Витамин А

Очень важен для зрения, его называют витамином роста. Продукты в которых есть витамин А роста





C





## **Памятка для здорового питания**

1. Надо есть умеренно.
2. Кушай не менее трех раз в день.
3. Тщательно пережевывай пищу.
4. Не разговаривай во время еды.
5. Садись за стол с хорошим настроением.
6. Не забывай мыть руки перед едой.
7. Старайся меньше употреблять вредных продуктов.
8. Пища должна быть разнообразной.



Пословицы, стихи, поговорки.

«Добрый повар стоит доктора»

«Отец болезни не известен, а мать всегда питание»

«Если хочешь здоровья, не ешь много; если хочешь почета, не говори много»

Еда любит меру (осетинская).

Еда — пища тела, сон — пища бодрости (ингушская, чеченская).


Если нет мяса, и грибы идут в суп

Торты пряники конфетки  
Детским так вредят зубам!  
Лучше овощи и фрукты —  
Чтоб не бегать к докторам.

Чтобы сильным и здоровым быть  
Надо овощи любить.  
Витаминов в них не счесть,  
Нужно их побольше есть.  
И в салатах, и в борщах,  
В винегретах, в голубцах.

## Художественное эстетическое развитие





Познавательное развитие:  
«Что такое здоровое питание»,  
«Витаминки»  
«Не полезные и полезные продукты питания»,  
«Назови полезные продукты»  
«Режим питания»,  
«Продукты для укрепления: зубов, волос, кожи»  
«Пейте, дети, молоко будете здоровы»,  
«Вкусно – не всегда полезно»,  
«Каша – здоровье наше».





## Физическое развитие

### Гимнастика для глаз

Овощи Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает. (Обвести глазами круг

Наверху созрела слива, (Смотрим вверх)

А внизу растет крапива, (Смотрим вниз)

Слева – свекла, справа – брюква, (Смотрим на лево)

Слева – тыква, справа – клюква, (Смотрим на право)

Снизу – свежая трава, (Смотрим вниз)

Сверху – сочная ботва. (Смотрим вверх)

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег. (Зажмурить глаза, потом поморгать)

### Пальчиковая гимнастика

Мы испекли рублик рублик (соединить все пальчики кулаком, кон. палец согнуть)



Спасибо за внимание.