

# Проект «Правильное питание – здоровые дети!»

(для детей старшей группы)

Разработала Огневая Людмила Алексеевна,  
воспитатель МДОБУ «Детский сад № 2»

Тип проекта: информационно – познавательный, творческий; групповой, краткосрочный (14.10. - 18.10.2019 г.)

## Актуальность проекта:

Правильное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, кириешек, чупа-чупсов, газводы и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Проблема: Недостаточно знаний у детей о правильном здоровом питании, и, как следствие, отказ от употребления полезных продуктов питания.

Цель проекта: расширение знаний детей о полезных продуктах и необходимости питаться правильно.

## Задачи проекта:

1. Формировать знания о правилах здорового питания.
2. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания.
3. Расширить знания детей о пользе продуктов, витаминах и их влиянии на организм человека, а также о вреде некоторых продуктов.
4. Формировать у детей культурно – гигиенические навыки, полезные привычки.

## Предполагаемый результат:

**Дети:** приобретут первичные представления о здоровой пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья; получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму и как витамины влияют на организм человека.

**Родители:** сделают рацион своих детей более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности рационального питания.

Методы реализации проекта: НОД, игры, наблюдения, беседы, чтение литературы, проблемные ситуации, опыты, поисковая деятельность.

## Работа с родителями

Цель: повышение грамотности родителей в вопросах правильного питания детей.

1. Оформление стенда для родителей: «*Правильное питание детей*». 2. Изготовление папки-передвижки «*Советы родителям о питании дошкольников*». 3. Изготовление книжек своими руками «*Здоровое питание*».

### Этапы реализации проекта

#### **1. Организационный**

Подбор и изучение литературы, иллюстративного материала, разработка проекта. Подбор наглядных и дидактических материалов. Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки. Подготовка атрибутов для сюжетно-ролевых игр «*Молочная продукция*», «*Супермаркет*», «*Кухня*».

#### **2. Основной**

##### Беседы с детьми:

«*Что такое консерванты?*» Цель: знакомство детей с понятием «*консерванты*», подвести воспитанников к пониманию, что консервированные продукты содержат в себе недостаточное количество витаминов и минеральных веществ.

«*Польза овощей и фруктов*» Цель: объяснить детям необходимость употреблять в пищу фруктов и овощей.

«*Каша - сила наша*» Цель: Продолжать закреплять знания о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания.

«*Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?*» Цель: показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад; закрепить названия и особенности труда данных профессий.

«*Здоровое питание - здоровая жизнь*». Цель: Закрепить с детьми правила здорового питания. Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания. Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

**НОД. Развитие речи. Тема:** «*Режим дня и правильное питание*». Цель: формировать понятие о режиме в питании и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдать режим питания. продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах. Закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах; Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость; Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью. Продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме. Составление план - схемы для описательного рассказа о продуктах питания.

**Тема:** «*Польза молока. Что можно приготовить из молока?*» **Цель:** Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов. Закрепить знания **детей о продуктах**, которые можно приготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма. Расширять словарный запас.

Составление детьми описательных рассказов по схемам-моделям: «Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей»,

Познавательное развитие. Тема: «Правильное питание – залог здоровья». Цель: Познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных.

Тема: «Вкусно – не всегда полезно. Что мы знаем о вредных продуктах». Цель: Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении. Какой вред могут нанести организму вредные продукты.

Тема: «Здоровое питание - здоровая жизнь». Цель: Закрепить с детьми правила здорового питания. Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания. Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности.

НОД. Рисование. Тема: «Наполним холодильник полезными продуктами питания» Цель: Систематизировать представление о полезных продуктах питания, хранящихся в холодильнике (молочные, мясные, рыбные, кондитерские изделия, овощи, фрукты). Закрепить их характерные особенности. Самостоятельно выбирать полезные продукты, разнообразить тематику рисования. 3. Обсуждение проблемных ситуаций - «Что будет если питаться только сладкими продуктами?»

Аппликация. Тема: «Овощи и фрукты» Цель: учить детей вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе; познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитать у детей потребность правильно питаться; развивать мелкую моторику рук, творческие способности.

Лепка. Тема: «Овощи и фрукты - полезные продукты». Цель: лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки; развивать мелкую моторику. Познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитать у детей потребность правильно питаться.

Чтение. Ю. Тувим «Овощи», А. Смирновой «Помидоры», В. Мусатов «Огурцы», «Капуста», «Укроп», Н. Носов «Огурцы». чтение сказки Е. Фартутдинова «Сказка о том, почему помидор стал красным», Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду», стихи, загадки о молочных продуктах. Чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодному не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем».

Сюжетно-ролевая игра: «Сервируем стол», «Молочный магазин». «Супермаркет». Цель: Закрепить знания детей о продуктах из молока. Продолжать играть дружно в коллективе.

Дидактическая игра: «Где живут витамины?». Цель: закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах. «Назови лишний продукт». Цель: упражнять детей в классификации продуктов на вредные и полезные, мотивировать свои ответы. «Кто из гостей ведет себя неправильно?» Цель: закрепить у детей представления о правилах этикета во время приема пищи.

**Экспериментирование:** Опыт 1: В стакан с водой высыпав сухарики, перемешиваем. **Вывод:** вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (*желудок*).

Опыт 2. Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладем его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй. **Вывод:** чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

Опыт 3. *«Как получить растительную краску из овощей»*

### **3. Заключительный**

- подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме;
- совместные детские и родительские презентации *«Овощи и фрукты»*, *«Полезность молочных продуктов»*, творческих работ книжки-самodelки *«Правильное питание»*

### Результат проекта

У детей сформировались представления о здоровом образе жизни (понимают значимость правильного питания для здоровья; умеют выполнять культурно-гигиенические правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе и др.)

Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.

### **4. Презентация проекта**

Викторина с детьми *«Что мы знаем о правильном питании?»* (цель: обобщить знания детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека; закрепить у детей умения различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, представления о пользе витаминов для здоровья человека, воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания)

### Используемая литература:

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.

Вахрушев А. А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006. – 304 с.

Голубев В. В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – с.

К. Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. - 64 с.

Виноградова Н. А, Панкова Е. П. *«Образовательные проекты в детском саду»*, Москва, 2008 г.

Голицына Н. С., Шумова И. М. *«Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»*, Москва, 2008 г.

*«Здоровьесберегающее пространство в ДОУ»* (проектирование, тренинги, занятия, составитель Н. И. Крылова Волгоград, 2009