

# Проект по формированию культуры здорового питания в 1 средней группе «Фантазёры»

*«Если хочешь быть здоров - правильно питайся!»*



Воспитатели: Заковряшина С.В.

Кривцова Е.А.

МБДОУ д/с №21 «Золотой ключик»

г. Зеленогорск

# Проект по формированию культуры здорового питания в 1 средней группе «Фантазёры» МБДОУ д/с №21

## «Золотой ключик»

### «Если хочешь быть здоров - правильно питайся!»

#### Актуальность проекта:

Сегодня существует проблема правильного питания детей в семье. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок и каш.

Правильное питание - это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия, которое формируется в детском возрасте.

Цель проекта: формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

#### Задачи:

1. Познакомить детей с понятием «правильное питание» и «витамины».
2. Прививать потребность к здоровой пище.
3. Сформировать знания о том, какие продукты являются «правильными» и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории «вредных».
4. Развивать у детей познавательную активность.
5. Информировать родителей о необходимости правильного рационального питания дошкольников.

Участники проекта: дети 1 средней группы «Фантазёры», воспитатели, помощник воспитателя, родители.

# Паспорт проекта

## Характеристика проекта:

- классификация проекта по предметно-содержательной области: *интегрированный*;
- по характеру доминирующей детской деятельности: *познавательно - игровой, творческий*;
- по количеству участников: *групповой*;
- по длительности реализации: *краткосрочный*;

## Этапы проекта:

- *мотивационный*
- *проблемно - деятельностный*
- *творческий*

### *1 этап: мотивационный*

- Подбор методической и художественной литературы, игр, иллюстрированного материала по данной теме;
- Обсуждение цели, задач с родителями; привлечение родителей к педагогическому сотрудничеству;
- Создание необходимых условий для реализации проекта;
- Создание предметно-развивающей среды для реализации проекта;
- Взаимодействие с родителями по вовлечению в образовательный процесс:
- Анкетирование родителей: «Питание ребенка»;
- Памятки для родителей по здоровому питанию «Организация питания детей в семье»; «Кормите ребенка правильно!»;
- Индивидуальные беседы;
- Консультации: «Правильное питание детей», «Овощи, фрукты - ценные продукты», «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»;
- Папка передвижка «Азбука здорового питания»;
- Изготовление книжек-малышек, плакатов о витаминах для мини библиотеки (дети совместно с родителями);

## 2 этап: проблемно - деятельностный

- Внедрение в образовательный процесс эффективных методов и приемов для расширения знаний с целью формирования знаний у детей средней группы;
- Вариативность использования интегрированного метода обучения.

### Социально-коммуникативное развитие:

- Сюжетно-ролевая игра:
  - «Магазин полезных продуктов»
  - «Помогаем маме готовить»
  - «Кафе»; «Столовая»
  - Экскурсия на кухню детского сада

### Познавательное развитие:

- Настольно-печатные игры: «Полезное - вредное»; «Где живут витамины»; «Варим суп и компот»;
- Просмотр мультфильма «Жила-была Царевна»;
- Опыт – эксперимент № 1 в домашних условиях, совместно с родителями

#### «Посадка салата, петрушки»

Цель: Учить детей сажать семена петрушки, кресс-салата в землю, ухаживать за ними, следить за изменениями, которые происходят с растениями.







## Опыт №2: «Правда о кириешках»



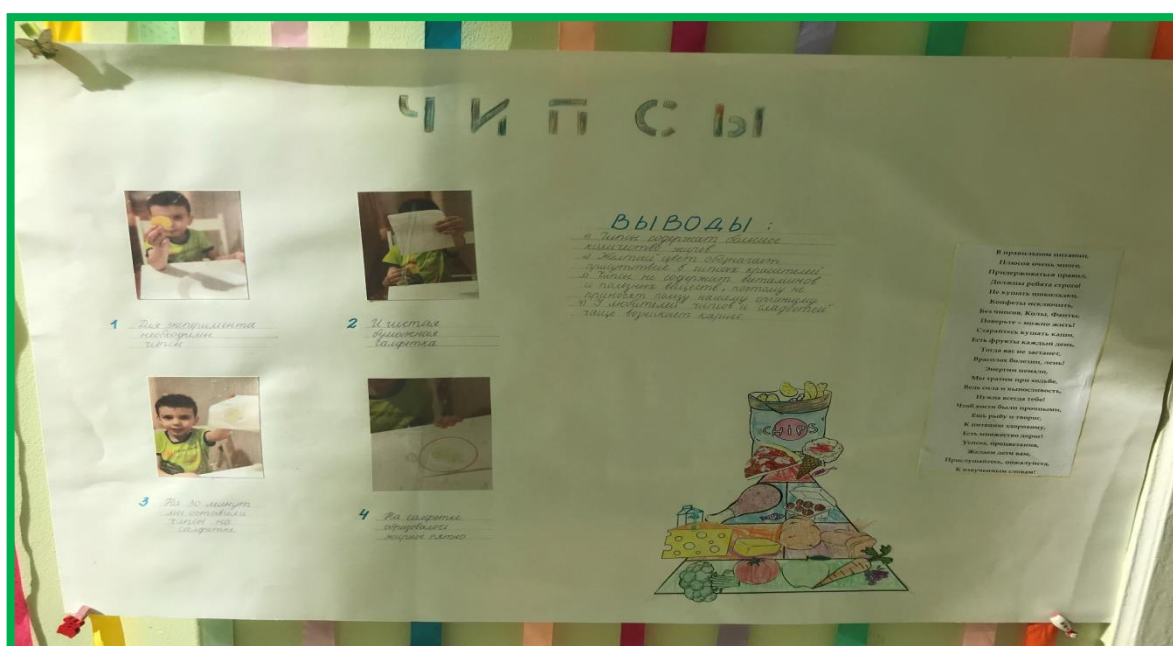
В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем;

**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 № 3 « Чипсы: польза или вред»

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 детскому организму.



- Загадки о продуктах питания;
- Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»;
- Беседа «Где живут витамины»; «Что можно приготовить из молока»; «Что мы знаем о вредных продуктах?»; «Профессия повар».

### Дидактические игры:

- «В группе весело живём, каши вкусные жуём»;
- «Овощи и фрукты»;
- «Помоги Диме выбрать полезные сладости»;
- «Помоги Тане убрать вредные продукты»;
- «Помоги Ване выбрать полезные продукты»;
- Д/и «Назови лишний продукт»;

Цель: упражнять детей в классификации продуктов на вредные и полезные, учить мотивировать свои ответы.

- Разрезные картинки «Тарелка здорового питания»;

### Речевое развитие:

- Рассказывание по картинке «Пирамида здорового питания»;
- Чтение Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду»;
- Чтение и заучивание стихов про овощи, фрукты; стихи - А. Митрофанович «Каша»; О. Русенко «Вкусный суп»; Л. Зилберг «Витамины»; К. Луцис «Здоровый желудок»; Т. Шарыгина «Ваза с фруктами»; З. Александрова «Вкусная каша» .

### Физическое развитие:

- Пальчиковые игры по теме проекта;
- Физминутки;
- Подвижные игры «Посадка картофеля»; «Съедобное - несъедобное»; «Овощи и фрукты»; «Огуречик»; «Мы сажали огород»; п.и. «У медведя во бору».



## Подвижная игра « Огородная - хороводная»



## Подвижная игра- эстафета «Собери урожай».



### Художественно-эстетическое развитие:

- Рисование, аппликация «Полезные продукты»;
- Лепка «Блюдо с витаминами»;
- Аппликация «Полезные и вредные продукты»;



- Изготовление книжек-малышек, плакатов «Продукты, которые детям кушать запрещается»;

### *3 этап - творческий*

- Оформление результата проекта ;
- Организация и участие родителей в изготовлении книжек-малышек, плакатов о витаминах, организация выставки книжек-малышек;
- НОД «Правильно питайся - здоровья набирайся»

### **Результаты проекта:**

- Дети осознали необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья;
- Расширили знания о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах, их полезных свойствах.
- Сравнивают, классифицируют овощи и фрукты, выбирают полезные продукты для здорового питания;
- У детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- Повысилась познавательная активность детей, их любознательность.

