

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида «Детский сад № 373
«Скворушка»

Педагогический проект на тему:

В детский сад хожу, с витаминами дружу



АВТОРЫ ПРОЕКТА:

ЧЕПЕЛОВА ВЕРОНИКА ВИКТОРОВНА
ДОБРЕЦКАЯ ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА
БОЙКОВА КРИСТИНА ВИТАЛЬЕВНА
МАЛЫХ АЛЁНА МИХАЙЛОВНА

ВИД ПРОЕКТА: РОЛЕВО-ИГРОВОЙ

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА: ВОСПИТАТЕЛИ, ДЕТИ
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ «КАПИТОШКА» И
«ФИАЛОЧКА», РОДИТЕЛИ, МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА
СМИРНОВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

СРОК ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОЕКТА:

ОКТАБРЬ - МАЙ 2013 – 2014 Г.Г.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:

ДОЛГОСРОЧНЫЙ, 8 МЕСЯЦЕВ





ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, организация правильного питания дома и в детском саду.



ЭТАПЫ:

1-й этап: подготовительный

Выбор темы

Цель: выявить проблему, наметить цели задачи, выбрать все возможные проекты

2-й этап: сбор информации

Цель: подготовить информационный, наглядный, демонстрационный, словесный материал для осуществления проекта

3-й этап: реализация проекта

Цель: расширить знания детей о питании, его значимости, о витаминах и их использовании в пище, обогатить словарь детей, развивать познавательные и творческие способности детей 3-4 лет.

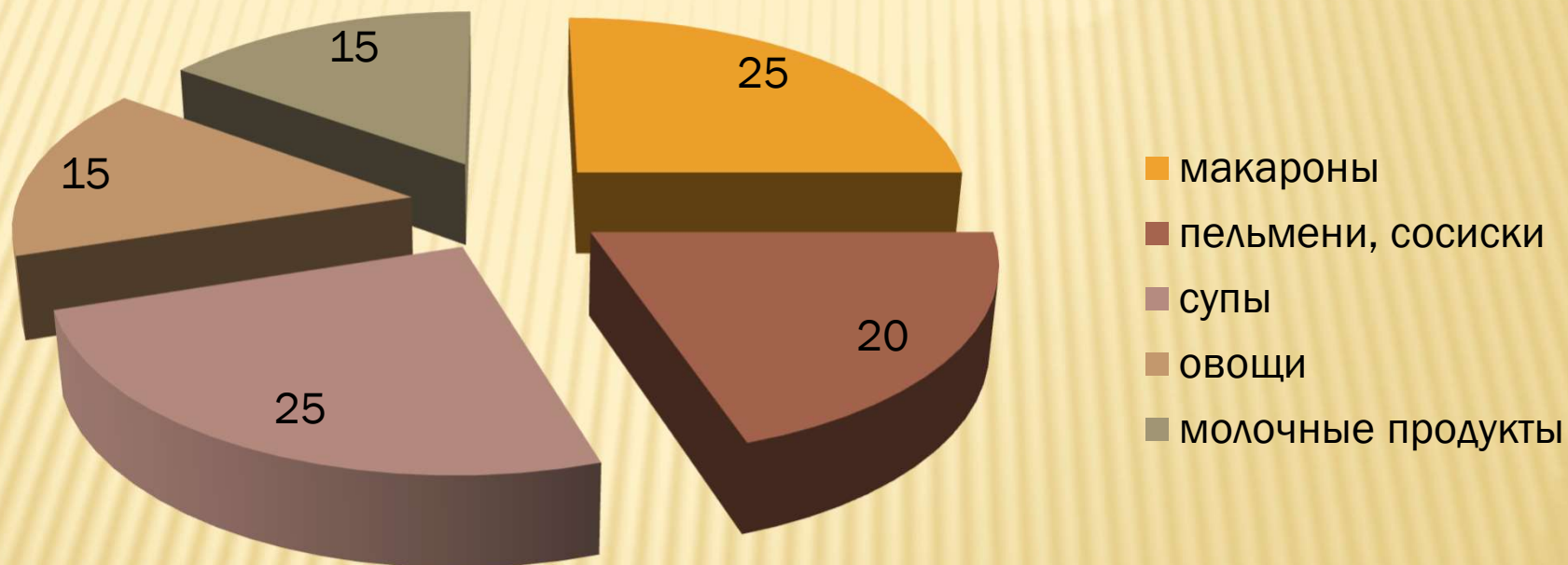


КРУГЛЫЙ СТОЛ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ДОУ»



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Любимые продукты вашего ребенка



Буклет для родителей «Правильное питание»



Надо приучать детей:

- ✓ участвовать в сервировке и уборке стола;
- ✓ перед едой тщательно мыть руки;
- ✓ жевать пищу с закрытым ртом;
- ✓ есть самостоятельно;
- ✓ есть только за столом;
- ✓ правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- ✓ вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- ✓ закончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.



Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 373 «Скворушка»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

Как не надо кормить ребенка. Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. Не убажывать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда –

средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопитесь. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если придется сесть куда-нибудь, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не попукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например,

неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожится и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложите поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

МЕТОД ТРЕХ ВОПРОСОВ

<i>Что знаем?</i>	<i>Что хотим узнать?</i>	<i>Откуда мы можем об этом узнать?</i>
<ul style="list-style-type: none">- Каждый день ребенок должен кушать.- Чтобы быть здоровым, надо кушать хорошо.- Нужно кушать полезные продукты.- Витамины содержатся в овощах и фруктах. - Нужно кушать витамины.- Каши нужно кушать.- Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть.- Здоровье – это когда не болеют.- Перед едой надо мыть руки.- Надо есть лук и чеснок, чтобы не болеть.	<ul style="list-style-type: none">- А какие продукты полезные? Какую пользу приносят полезные продукты?- Почему надо мыть часто руки?- Какие бывают микробы?- Как готовят полезные организму человека продукты?- Как делают сок и салаты?	<ul style="list-style-type: none">Спросить у родителей и воспитателей.Почитать книги.Посмотреть видео, телепередачи.Посмотреть в интернете.Спросить у друзей, знакомых.Сходить на экскурсию в аптеку, медкабинет, поликлинику, магазин.Спросить у медсестры, врача.

ХОД РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ



1-й этап: подготовительный

Выбор темы:

«Деятельность педагога и деятельность родителей»

- разработка примерных конспектов занятий: “Спор овощей”, “Готовим витаминный салат” и т .д.
- беседа с Доктором Айболитом
- разработка сюжетно-ролевых игр “Кухня”, «Магазин овощей», «Столовая»;
- проведение экскурсий:

в медицинский кабинет
на кухню детского сада

- создание предметно-развивающей среды.
- Чтение художественной литературы

«Деятельность родителей»

Анкетирование

Социологический опрос

Индивидуальные беседы с родителями в том числе с целью выявления у детей в группе аллергических реакций на продукты питания), выставки, уголок для родителей:

информирование о дополнительных услугах в режиме ДООУ в предоставлении возможности получения детьми кислородного коктейля и бифидоккоктейля «Биовестин».

2-й этап: основной



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Кислородный коктейль



Мы живем в окружении машин, заводов и фабрик. Поэтому все мы в той или иной степени испытываем гипоксию, что сказывается только так что при нынешней жизни лишняя ложка ки

Применение кислородных коктейлей в оздоровительных це

- Снабжению организма кислородом
- Активизации работы иммунной системы
- Повышению сопротивляемости организма к вирусным заболеваниям

- Активизации работы головного мозга
- Быстрому восстановлению после физических и нервно-психических нагрузок

- Снятию утомления и общей усталости, нормализация сна
- Улучшению пищеварения, активизации функций кишечника, нормализации его микрофлоры



Полезь лука зеленого и репчатого

Недаром этот овощ истари считался едва ли не панацеей от всевозможных недугов!

Полезь лука



Благодаря содержащимся в нем фитонцидам лук обладает бактерицидными свойствами и бережет нас от сезонных атак болезнетворных микробов.

Богатый железом, он может служить надежной профилактикой анемии. Много в нем калия, аскорбиновой кислоты, а также других витаминов и минералов. А недавно в луке нашли уникальное вещество кверцетин — антиоксидант, обладающий активностью против опухолевых клеток. Также оказалось, что в горьком луке Сахаров больше, чем в сладких яблоках и грушах: до 14%.

Витамины в луке

В луке содержатся витамины А, В и С, эфирные масла, а также кальций, железо, магний, фтор, серу (именно из-за нее у лука такой резкий запах) и флавоноиды.



Авитаминоз



Авитаминоз - недостаточное содержание витаминов особенно весной. Основные группы витаминов необходимые человеческому организму: А, В, С, Д, Е. Витамин «А» (ретинол) необходим для зрения, клеток кожи, роста

оболочки рта, желудочно - кишечного тракта, дыхательных и выделительных органов.

Витамин «В» необходим для нервной системы, участвует в обмене веществ. Витамин «С» содержится в моркови, тыкве, сладком перце, томатах, цитрусовых, луке, зелени петрушки, бобовых, яблоках, облепихе.

Витамин «Д» содержится в животных продуктах: печени, цельном молоке, яичном желтке, твороге, сметане, яйцах и рыбьем жире.

Витамин «Е» необходим для работы нервной системы, участвует в обмене веществ. Витамин «К» содержится в бобовых (горох, фасоль), крупах (овес, гречка), грецком орехе, миндале, дрожжах, муке, мясных продуктах, свином жире. Витамин «Р» способствует снижению жиров и выработке энергии. Они поддерживают иммунитет и нервную систему. Помогают стимулировать активность кишечника.

Витамин «Н» необходим для здоровья сосудов. Улучшает кровообращение, оказывает противовоспалительное действие. Повышает восстановительные способности организма.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЧТО ТАКОЕ БИФИЛИН?»



Что такое бифилин?

Это кисломолочный лечебно-профилактический продукт, который содержит в своем составе полезные бифидобактерии.

Бифилин изготавливается по специальной технологии из цельного стерилизованного молока. Молоко сквашивается чистыми бифидокультурами (для этого используется штамм *Bifidobacterium adolescentis* MC-42).

Бифидобактерии, как известно, обладают уникальной способностью уничтожать и подавлять условно-патогенные микроорганизмы в микрофлоре кишечника человека. От обычных кисломолочных продуктов, обогащенных бифидобактериями, бифилины отличаются повышенным содержанием полезных микроорганизмов (10⁸ в 1 мл продукта).

Какие бывают бифилины?

«Бифилин» компании «Био-Веста» выпускается в нескольких формах:

- натуральный «Бифилин-м»
- сладкий «Бифилин-м»
- «Бифилин-м» со вкусом клубники
- «Бифилин-м» со вкусом черники

Отличие их в том, что в «Бифилине-м» натуральном не содержится сахара. Он идеально подходит для лечебно-профилактического питания малышей с трехмесячного возраста и, разумеется, старше. Другие бифилины рекомендуют детям с трех лет и взрослым. Кроме этого, можно принимать лекарственный препарат "[Биовестин-лакто](#)", который очень полезен для организма.

ЭКСКУРСИЯ НА КУХНЮ ГРУППА «КАПИТОШКА»



Экскурсия на кухню нашего детского



3-й этап: реализация проекта



РЕАЛИЗАЦИЯ МИНИ-ПРОЕКТА «ОВОЩИ И ФРУКТЫ-ВКУСНЫЕ ПРОДУКТЫ»

- Беседа «Что вы любите кушать?»;
- Дидактические игры: «Узнай на вкус (на ощупь, на запах)»
- НОД «Изготовление сока из яблок и моркови»
- НОД «Как мы делали салат»
- Сюжетно-ролевая игра «Кухня», «Столовая»
- Дидактические игры «В саду, на поле, в огороде», «Узнай и назови», «Сделаем салат»
- Чтение потешки «Огуречик, огуречик...», сказок «Репка», «Мужик и медведь», сказка «Пых»
- Выставка овощей и фруктов из пластилина.
- Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин»
- Просмотр презентаций «Овощи и фрукты»



ТЕМА: «ОВОЩИ И ФРУКТЫ- ВКУСНЫЕ ПРОДУКТЫ»

ГРУППА «КАПИТОШКА»



Игра «В гостях у Витаминки»



Настольная игра «Фрукты и овощи на нашем столе»



СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «ОВОЩНОЙ МАГАЗИН» ГРУППА «КАПИТОШКА»



РАССМАТРИВАНИЕ ОВОЩЕЙ ГРУППА «КАПИТОШКА»



Рисование «Фрукты, овощи»

Группа «Фиалочка»



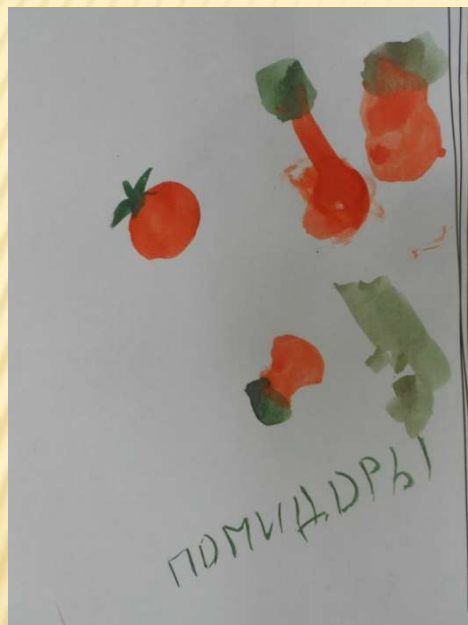
Домашнее задание
«С витаминами дружу, я здоровьем дорожу!»
Группа «Фиалочка»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
«МЫ РИСУЕМ ФРУКТЫ И ОВОЩИ»
ГРУППА «КАПИТОШКА»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ «РИСУЕМ ОВОЩИ И ФРУКТЫ» ГРУППА «ФИАЛОЧКА»



МИНИ-ПРОЕКТ

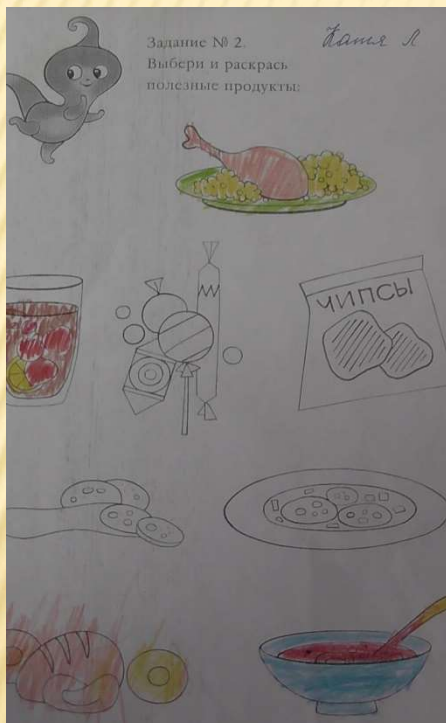
«ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»

- ✘ Изготовление сока из яблок и моркови
- ✘ Готовим вкусный салат
- ✘ Создание Книги рецептов «Полезные блюда из овощей и фруктов»
- ✘ Создание дидактических игр «Полезные и вредные продукты»
- ✘ Рисование полезных продуктов

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



РИСОВАНИЕ «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»



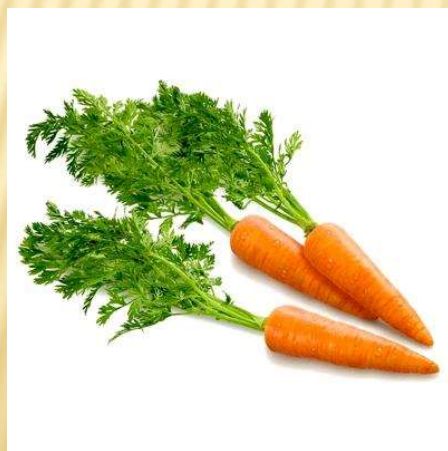
ТЕМА: ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ НОД «ИЗГОТОВЛЕНИЕ СОКА ИЗ ЯБЛОК И МОРКОВИ» (ГРУППА «ФИАЛОЧКА»)



ТЕМА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» НОД «ГОТОВИМ ВКУСНЫЙ САЛАТ» (ГРУППА «КАПИТОШКА»)



ВИТАМИННЫЙ САЛАТ



КНИГА РЕЦЕПТОВ РОДИТЕЛИ ГРУППЫ «КАПИТОШКА»



Суп овощной с картофелем

В прозрачного картофеля замачивают колбасу сосиски, варят три часа. Сливки добавляют с картошкой по вкусу и перцу, сметану добавляют, по вкусу. Добавляют сыр. Добавляют зелень петрушки и лука и варят. Добавляют две столовые ложки растительного масла и варят сорок минут. Добавляют сметану, зелень, соль по вкусу. Добавляют лук, морковь и картофель в тарелки. Суп очень вкусный!



Салат капустный

В нашей семье салат - это всегда вкусно и полезно. Салат из капусты с овощами, это всегда вкусно и полезно. Вкусно и полезно.

Для приготовления: капусту нарезать и 3-4 моркови нарезать длинной соломкой, соевый соус, добавляем сок лимона с небольшим количеством сахара, варить на сковороде сильно перемешивая. Добавляем масло и бросаем в него мелко порезанный лук. Лук только добавляется, варить не надо. Лук только добавляется, варить не надо. Лук только добавляется, варить не надо.

Приятного аппетита!



Колосный "ёж"

Каждая семья всегда имеет свое блюдо. Но приходящая форма не только о вкусе, а и о внешнем виде, об оформлении. Поэтому я всегда стараюсь превратить обычную еду в праздничную.

на праздники много делают вкусных блюд.

Мне нравится делать салат, особенно из капусты, моркови, свеклы, лука, помидоров, огурцов, картофеля и др. Очень вкусно и полезно.

Добавляю: морковь отварную, свеклу отварную, картофель отварной и др. Очень вкусно и полезно.



Рыбные котлеты



Когда нужно быстро приготовить что-то оригинальное, простое, а главное вкусное. Простое блюдо: рис с овощами. Отвариваю рис, добавляю морковь на сковороде большого размера. Добавляю на сковороде в сковороду масло, добавляю лук. Добавляю на сковороде овощи порезанные на мелкие кусочки. Все аккуратно перемешиваю на сковороде.

Добавляю, что также добавляю небольшое количество соли, но, конечно, по вкусу.



ТЕМА МИНИ-ПРОЕКТА «ГДЕ ЖИВУТ МИКРОБЫ»



- Беседа: «Кто такие микробы?»
- Просмотр презентации «Где живут микробы?»
- Эксперимент «Таяние снега»
- Лепка «Полезные и вредные микробы»
- Беседа о культуре питания

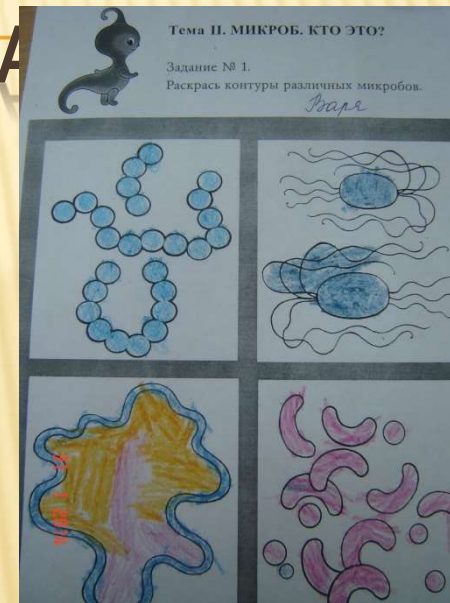
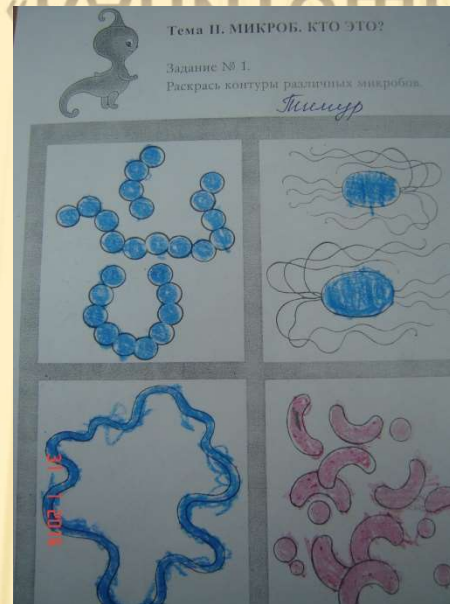
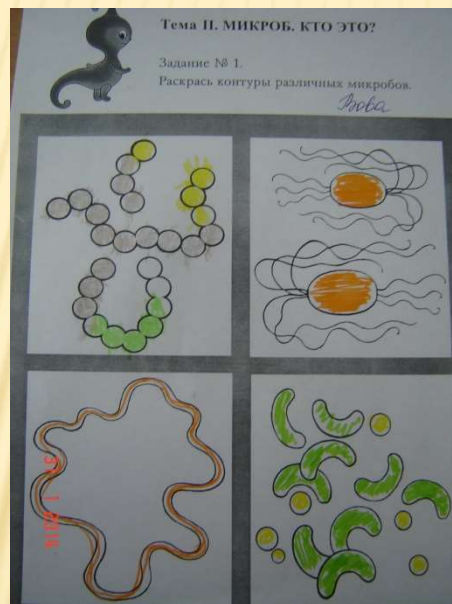
ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ОПЫТЫ «РАССМАТРИВАНИЕ СНЕГА»



Лепка «Микробы на руках» группа «Фиалочка»



РИСУЕМ МИКРОБОВ ГРУППА «ФИАЛОЧКА» И «КАПИТОШКА»



ТЕМА МИНИ-ПРОЕКТА

«ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ»

- **Беседа с Доктором Айболитом «Если что у вас болит, вам поможет Айболит»;**
- **Беседа с врачом:
«Почему нельзя есть грязные овощи и фрукты?»;**
- **Экспериментирование «Грязные овощи и фрукты»**
- **Дидактические игры: «Какие бывают слова?»,
«Угадай по описанию», «Какой, какая, какое?»**
- **Выполнение культурно-гигиенических навыков;**
- **С-р игры «Купание кукол»,
«Накрываем стол к обеду»**

Тема «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»

Беседа «Советы Айболита»



В ГОСТИ К НАМ ПРИШЛА «ВИТАМИНКА»



ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЧЕСНОЧНЫХ КУЛОНОВ ГРУППА «КАПИТОШКА»



МИНИ-ОГОРОД «ВИТАМИНЫ НА ОКНЕ»



Мы любим кислородный коктейль



ВСЕ МЫ ЛЮБИМ БИФИЛИН ГРУППА «КАПИТОШКА»



МЫ ЛЮБИМ БИФИЛИН

ГРУППА «ФИАЛОЧКА»



ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ СКАЗКА «ЗАЙЧОНОК И МУХА»



Сказка «Репка»

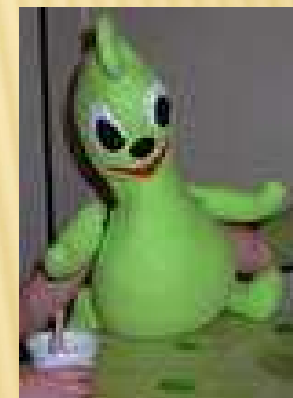


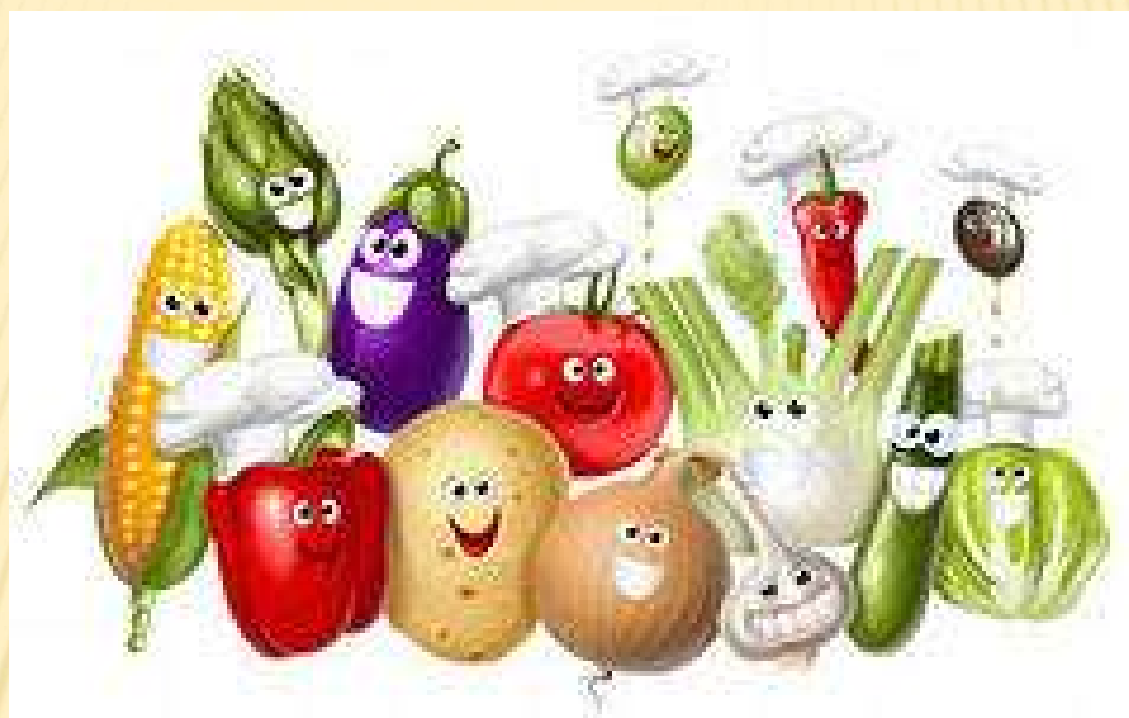
Создание предметно-развивающей среды:



- Создание методической копилки «Конспекты занятий по теме «Витаминами дружу, я здоровьем дорожу!»»
- Создание медиотеки по теме: «Здоровое питание:
презентация «Правильное питание»
презентация «Где живут микробы?»
презентация «Полезные продукты»,
презентация «Путешествие на кухню нашего детского сада».
- Карточка бесед с детьми в совместной образовательной деятельности
«Советы Айболита»
«Беседы о микробах»
«В гостях у Витаминки». *(Прилагаются фотоматериалы занятий и бесед с воспитателями, медсестрой и работниками кухни нашего детского сада, презентации, используем ПК)*
- Карточка подвижных и пальчиковых игр, стихов и художественного слова на тему «Фрукты и овощи», «Завтрак, обед, полдник, ужин»
- Карточка дидактических игр: «Опиши свой любимый фрукт или овощ», «Когда пришло время покушать, я...».
- Сюжетно-ролевые игры: «Кухня», «Столовая»

Спасибо компании «Био-веста!»
За помощь в реализации проекта





Спасибо за внимание!