



**Проект**

# **«Здоровое питание»**

*«Что полезно для  
ребят, вам расскажет  
детский сад»*

*ДОУ №374*





# Актуальность проекта



Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а следовательно здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать в дошкольном возрасте потому как с детства закладываются основы здорового образа жизни. А в нашем не очень благополучном районе эта проблема сейчас очень актуальна. И задача педагогов усилить взаимодействие с родителями чтобы повысить роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка.

Часто дети отказываются есть то или иное блюдо, в основном это молочные продукты, некоторые фрукты и овощи. И взрослые чтобы накормить их идут на разные уловки, говорят что это полезно и много витаминов. А что это за вещества такие – витамины? Почему они в еде живут и чем полезны? Легче это сделать в игровой форме используя стихи песни сказки.



# Цель проекта



Формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму и сохранение здоровья.

## Задачи проекта

- Расширять знания детей о продуктах здорового и не здорового питания;
- Способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью привлекая родителей к здоровому образу жизни.
- Применять полученные знания о правильном питании в повседневной жизни.



# Участники проекта



Дети старшей группы



Родители



Воспитатели



Сотрудники д/с



Сотрудники детской библиотеки  
Им. А. Барто



# Продолжительность реализации проекта



- Среднесрочный:  
октябрь 2012 – март 2013

## Вид проекта

- Групповой.  
Познавательно-творческий.

# Ожидаемые результаты



- Расширение знаний детей о продуктах здорового и не здорового питания;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- Развитие способностей применять полученные знания о правильном питании в повседневной жизни;
- Повышение заинтересованности родителей в формировании у детей правильного представления о своем здоровье.



# Предварительная работа



- Определение темы и проблемы будущего проекта;
- Постановка цели и задач;
- Подбор и разработка необходимых материалов (тематических занятий, бесед, конкурсов, худ. литературы);
- Подготовительная работа с родителями детей, сотрудниками д/с и библиотеки.
- Пригласили представителя «Био -Веста» для проведения консультации с родителями.



# 1 этап - Подготовительный



- Подбор материала по здоровому питанию, создание альбома.
- Беседы, тематические занятия, чтение худ. литературы;
- Консультации для родителей.
- Создание уголка здоровья для родителей и детей.
- Консультация «Чем полезен биффилин»





## 2 этап - Основной



- Познавательные занятия «Мое тело», «Вредные и полезные микробы», «Что нужно, чтобы быть здоровым?», «Полезные продукты», рассматривание демонстрационного материала;
- Экскурсии в мед. кабинет и кухню дет. сада, в детскую библиотеку им. А. Барто;
- Рисование, лепка, аппликация «Овощи и фрукты»;
- Экспериментирование;
- Дидактические и сюжетно-ролевые игры;
- Конкурс среди родителей «Самый лучший витаминный салат».



## 3 этап - Заключительный



- Презентация проекта;
- Выставка детско-родительских работ «Дары природы»;
- Итоговое занятие-викторина «Что полезно для ребят, вам расскажет детский сад!»

# Достигнутые результаты



- Расширились знания детей о продуктах здорового и не здорового питания;
- Появилась потребность бережного отношения к своему здоровью;
- Развилась способность применять полученные знания о правильном питании в повседневной жизни;
- Повысилась заинтересованность родителей в формировании у детей правильного представления о своем здоровье.



# Реализация проекта



- Тематические занятия и беседы «Мое тело» «Для чего нужно быть здоровым» «Витамины»
- Дидактические игры «Узнай на вкус и запах»





# Реализация проекта



Экскурсии по кухне и в мед. кабинет.

«Медсестра наш лучший друг,-  
Она поможет всем вокруг!



Скажет повар не тая,  
Что полезно для меня!»



# Реализация проекта



- Экскурсия в библиотеку им. А. Барто.

«Знаем, где нам книжки взять,  
Чтобы многое узнать!»



# Реализация проекта



- Аппликация



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

- Лепка



2013.01.23 09:57

- Рисование



2013.01.24 14:21



2013.01.24 12:44

# Реализация проекта



- Экспериментирование «Полезные и вредные микробы»

«Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.»





# Реализация проекта



«Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Следует, ребята, знать -  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!»





# Реализация проекта



«Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра!»





# Реализация проекта



«Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!»

Занятие «Свежевыжатые соки  
– самые полезные!»



# Реализация проекта



- Сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Выбери самый полезный продукт»





# Реализация проекта



«На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!»



# Реализация проекта



«Чтобы быть всегда здоровым  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин - винегрет.»





# Реализация проекта



- Уголок здоровья для детей

- Уголок здоровья для родителей



# Реализация проекта



**Детско-родительский  
конкурс  
«Самый лучший  
витаминный салат»**



# Реализация проекта



- Выставка детско-родительских работ «Дары природы»
- Создание альбома «Здоровое питание»



# Реализация проекта



- Итоговое занятие – викторина «Что полезно для ребят, вам расскажет детский сад!»





# Реализация проекта



Надеемся, советы наши  
Помогут непременно Вам  
А мы желаем всем  
здоровья:  
И Вам и Вашим малышам

**Это вкусно и полезно! –  
Так наука говорит!**





# «Здорово здоровым жить»

