

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «НЕПОСЕДЫ»**

---

пер. Нефтяников, д. 3, г. Муравленко, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629601, телефон 89088525861, ОГРН  
1148905000518, ОКПО 32127570, ИНН 8905056269, КПП 890501001, р.с. 403028109219900000639,  
E-mail: [neposedy@uomur.org](mailto:neposedy@uomur.org)

**Проект на тему: «Здоровое питание»**

Воспитатели МБДОУ «ДС «Непоседы»  
подготовительной группы №1 «Смешарики»  
Юрченко Татьяна Александровна  
Калмурзина Альмира Алмасовна

## Проект «Здоровое питание»

### Тип проекта

По доминирующей в проекте деятельности: физкультурно-оздоровительный

По содержанию: обучающий

По числу участников проекта: групповой (22 человека)

По времени проведения: (1 месяц)

Участники проекта:

Дети, родители, педагог подготовительной к школе группы

**Цель проекта:** систематизация знаний о необходимости соблюдения правил здорового питания.

### Задачи проекта:

- Дать представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
- Учить рисовать плакат о здоровом питании, формируя представления об основных принципах гигиены.
- Расширить представление о злаковых культурах. Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Познакомить дошкольников с малыми фольклорными формами о здоровье.
- Познакомить детей на основе опытов с негативным влиянием кока-колы на здоровье дошкольников.
- Познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела.

### Актуальность проблемы:

Беседуя с детьми о приоритетах вкуса, выяснилось, что большинство дошкольников участвующих в беседе любят чипсы, сухарики, кока-колу и другие продукты, не приносящие пользу растущему организму. Так же дети не имеют представления о сбалансированности питания и продуктах несущих организму здоровье, энергию и рост.

### Предполагаемое распределение ролей в проектной группе:

Дети: систематизируют знания о здоровом питании, применяя полученные знания в жизни. Участвуют в образовательной и игровой деятельности.

Педагоги: способствует познавательному развитию дошкольников, организует образовательные ситуации, совместную продуктивную деятельность, консультирование родителей.

### Обеспечение проектной деятельности

#### Методическое:

Методическая литература:

1. «Рабочая тетрадь – Разговор о правильном питании» М.М. Безруких – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
2. 45. «Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя»-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
3. 46. «Уроки Мойдодыра» под. Ред. Колбанова В.В. С-П.: «Акцидент» 1994

Иллюстрации плакатов «Здоровое питание»

Многофункциональная игра «Съедобный калейдоскоп»

Гербарий злаковых культур и крупы производящие из них.

Выставка художественных произведений посвященная питанию:

- Сергей Михалков «А что у вас?» М., РОСМЕН, 2011 и М., ЭКСМО, 2002  
«Сашкина каша»  
«Грипп»

- «Прививка»
- «Про девочку которая сама себя вылечила»
- «Про девочку которая плохо кушала»
- Роман Сеф «Стихи для детей» М., ВАГРИУС, 2005
  - «Кондитер»
  - «Маша ела суп молочный...»
  - «Шоколадный поезд»
  - «Пекарь»
  - «Глоток воды»
  - «Зернышко»
  - «Маслины»
  - «Мед»
  - «Сахар»
  - «Мороженое»
- Агния Барто и Павел Барто «Девочка чумазая» М., «детская литература», 1985
- Елена Благинина «Стихи» М., «Стрекоза- Пресс», 2006
  - «Шанежка»
  - «Обедать!»
- К. Чуковский «Мойдодыр» М., «Астрель», 2001
- К. Чуковский «Айболит» М., «Астрель», 2002
- Генрих Сапгир «Стихи», М., «Дрофа-Плюс», 2008
  - «Бутерброд»

### **Предполагаемый результат проекта**

#### Внешние продукты:

Создана картотека пословиц о здоровье в картинках.

#### Внутренние продукты:

Дети имеют представления о продуктах питания необходимых человеку для роста и развития, применяют знания в жизни.

Стараются соблюдать режим питания в домашних условиях.

Знают пословицы и поговорки о здоровье.

### **Перспектива проекта**

Тема проекта может быть использована педагогами старших возрастных групп.

### **Трансляция проекта**

Предоставление отчета о неделе здорового питания в метод кабинет

Размещение в СМИ

Предоставление результатов проекта на заседании районного методического объединения воспитателей.

### **Этапы работы над проектом:**

#### **Подготовительный этап**

- Определение темы проекта
- Формулировка цели и определение задач
- Подбор материалов по теме проекта
- Составление плана основного этапа проекта
- Консультирование и привлечение к реализации темы проекта родителей.

#### **Основной этап**

Реализация плана основного этапа

#### **Заключительный этап**

- Продуктивная деятельность «Плакат о здоровом питании» и посещение младшей группы с целью трансляции опыта приобретенного в рамках реализации проекта.
- Составление портфолио проекта.

### **Промежуточный отчет подготовительного этапа проекта (2 дня)**

Первый этап проектирования – подготовительный, за период данного этапа:

- ✓ Определили тему проекта, тип проекта;
- ✓ Поставили цель и разбили ее на задачи;
- ✓ Сформировали проектировочную группу;
- ✓ Распределили права и обязанности;
- ✓ Определили продукты проектирования.

Данный этап реализовывался в течение 1 дня, за истекший срок организовали:

- Составление плана основного этапа проектирования
- Внесение консультации «Основы правильного питания»
- Предложение родителям раздаточного материала для участия в проекте.

### **Промежуточный отчет основного этапа проекта**

Основной этап реализовывался в течение недели, за данный период организовали:

#### Дидактические игры:

«Самые полезные продукты»; «Чем не стоит делиться»; «Съедобный калейдоскоп» - «как съесть»

Игра – обсуждение «Законы питания»

Отгадывание загадок и зарисовка ответов

Игра - ходилка «Путешествие по улице Правильного питания»

#### Беседы:

«Из чего варят каши» «Мой организм, мое здоровье».

«Что можно есть, а что нет» «Как утолить жажду» «Правила поведения во время еды»

«Приятного аппетита» «Если хочешь быть здоров»

#### Продуктивную деятельность:

«Мои любимые продукты»

«Плакаты о питании»

Заполнение таблицы, какие правила, мы выполняем

#### Дидактические упражнения:

«Последовательность действий» «Узнай по описанию» «Как двигаются части тела»

Составление примерного меню на день.

Рассматривание иллюстрации к произведениям о здоровье

#### Проведение опытов

«Влияние кокка-колы на организм человека»

### **Промежуточный отчет заключительного этапа проекта(3 дня)**

В процессе проживания заключительно этапа проекта организовали:

- Продуктивную деятельность «Плакат о здоровом питании» и посещение младшей группы с целью трансляции опыта приобретенного в рамках реализации проекта.
- Составили портфолио проекта.

**Февраль**

**Тема - «Неделя здоровья»**

**Цель – систематизировать знания о необходимости соблюдения правил здорового образа жизни**

Апрель 1 неделя	Художественное творчество		<p>Дать представления о том какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить дошкольников изображать полезные продукты</p>	<p>Д.и «Самые полезные продукты» (44 - 8)</p>	<p>Беседа «Что можно есть, а что нет» Беседа «Если хочешь быть здоров» (44- 6)</p>	<p>Рисование «Мои любимые продукты»</p>	<p>Посещение магазина</p>	<p>Имеют представления о необходимых и полезных продуктах</p>
			<p>Учить рисовать плакат о здоровом питании, формируя представления об основных принципах гигиены</p>	<p>Плакаты о питании (44-16) Заполнение таблицы какие правила мы выполняем (44-стр18-19)</p>	<p>Д.у.«Последовательность действий» (44-17) Игра – обсуждение «Законы питания» (45 -14)</p>	<p>«Плакат для детей младшей группы» (44-20)</p>	<p>Беседа о здоровом питании</p>	<p>Знают об основных принципах гигиены</p>
	Познание	математика	<p>Упражнение в последовательном увеличении чисел на 2; освоение умения группировать предметы по двум признакам (цвету и форме)</p>	<p>Группировка предметов по двум признакам (Блоки Дьениша)</p>	<p>«Воронье меню» (2, с.104)</p>	<p>21 - №11 А, Б «Снежная королева»</p>	<p>Упражнять в увеличении чисел на 2</p>	<p>Дети увеличивают числа на 2</p>

	<b>ЭКОЛОГИЯ</b>	Расширить представление о злаковых культурах. Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Иллюстрации злаковых культур (44-28 - 29)	«Из чего варят каши» (45-22; 44 - 24) Отгадывание загадок и зарисовка ответов (44-27) Д.и. «Съедобный калейдоскоп» - «как съесть»		Чтение произведений о кашах «Мишкина каша» Носов; «Каша из топора» - русс. народная; «Горшочек каши» - братья Гримм	Знают что на завтрак необходимо есть каши
	<b>Социализация</b>	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Игра - ходилка «Путешествие по улице Правильного питания» (44-35)	Игра «Чем не стоит делиться» (45-15)	«Удивительные превращения пирожка» (44-	Соблюдение режима питания в домашних условиях	Знают и соблюдают режим дня.
	<b>ЧХЛ</b>	Познакомить дошкольников с малыми фольклорными формами о здоровье	Создание картотеки рисованных пословиц о здоровье	Заучивание пословиц и поговорок о здоровье		Участвуют в создании картотеки пословиц	Знают пословицы и поговорки о здоровье
	<b>Безопасность</b>	Познакомить детей на основе опытов с негативным влиянием кока-колы на здоровье дошкольников	Оборудование для экспериментирования	Проведение опытов «Как утолить жажду» (45-44; 44 - 51)		Устный журнал «Следите за питанием ребенка»	Дети усвоили негативное влияние кока-колы на здоровье детей

	<b>Труд</b>	Познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела.	«Мой организм, мое здоровье». (79)	«Узнай по описанию» (78 у). О. С. – 11 (1 ч. – 323)  «Как двигаются части тела» (3 – 93)		Беседа о строении тела»	Дети знакомы с назначением мышц, костей, суставов
	<b>Здоровье</b>	Рассматривание системы пищеварения человека. Расширить представления детей о полезных продуктах питания	Д.и. «Съедобный калейдоскоп» Таблица «Какие продукты ты любишь»	Составление примерного меню на день. Беседа «Правила поведения во время еды» (44 - 16) Опыт «Влияние кока-колы на организм человека»	«Приятного аппетита» (Уроки Мойдодыра стр 23)	Консультация «Разговор о правильном питании»	Имеют представления о полезных продуктах
	<b>Коммуникация</b>	Учить детей пересказывать литературный текст в ситуации письменной речи (ребенок диктует - взрослый записывает); активизировать в речи детей сложные предложения, ввести в словарь детей краткую форму прилагательных; упражнять в образовании однокоренных слов; активизировать в речи детей антонимы.	Выставка произведений о здоровье.	Рассматривание иллюстрации к произведениям о здоровье	Письмо Мойдодыру «Я здоровым быть хочу»	Беседа о необходимости и соблюдении правил здорового образа жизни	Составляют письмо в соответствии со структурой написания писем

