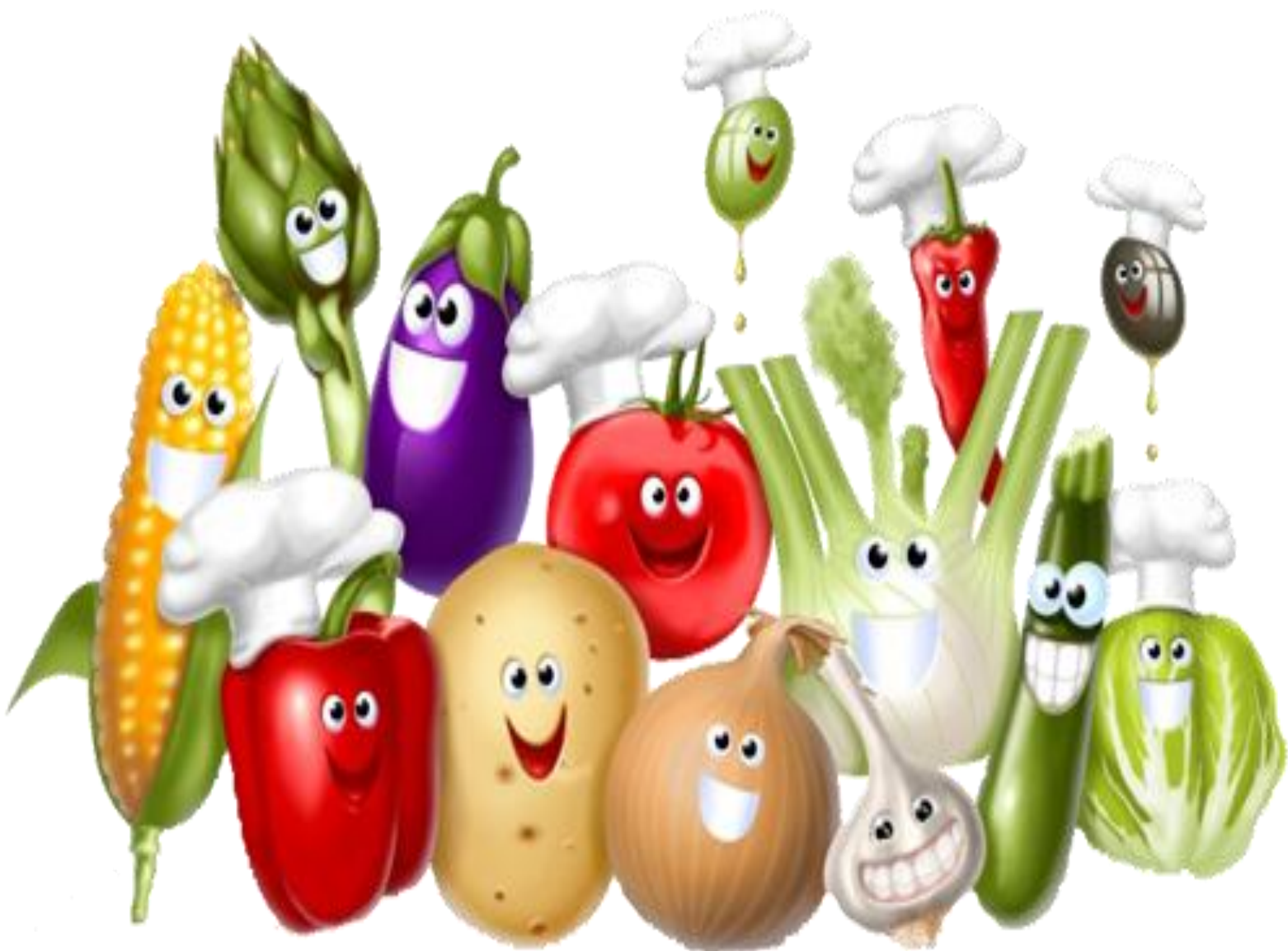


**Информационно-творческий проект
для детей дошкольного возраста
"Правильное питание –
залог здоровья!"**



**Воспитатели средней группы: Байназарова Татьяна Анатольевна,
Шарипова Манарша Абдулазизовна
Младший воспитатель: Загородникова Светлана Владимировна**

*Мы думаем, Вы без сомнения знаете,
Что пользу приносит не все, что съедаете.
Запомним и всем объясним очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.*

Актуальность.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О “хлебе насущном” человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы познакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Цель проекта: формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи проекта.

1. Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
2. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
3. Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

Тип проекта: информационно-творческий, групповой.

Формы реализации проекта: занятия, беседы, игры, сотрудничество с родителями.

Участники: дети, родители, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию.

Сроки реализации: 2 недели.

Возраст детей: 4-5 лет.

Результат.

1. Развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта.
2. Создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности.
3. Обогащение детей знаниями о здоровом питании.

План реализации проекта

Образовательные области	Виды деятельности	
	Работа с детьми	Работа с родителями
Физическая культура	Спортивный праздник “Ешь здоровую пищу, будешь сильным”	
Познание	<ul style="list-style-type: none">• Блиц-опрос “Вкусная еда”• Д/и “Полезна - не полезна”• Д/и “Рекламный мячик”• Викторина “Вкусные истории”• Изготовление книжек - малышек: “Молочные продукты”, “Культура приема пищи”• Составление план - схемы для описательного рассказа о продуктах питания.• <u>Альбом</u> иллюстраций “Каша - гордость наша”, “Витамины”• Экспериментирование “Влияние газированных напитков	Анкетирование “Питание и здоровье детей”

	для организма”	
Социально – коммуникативное	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие “Здоровое питание – здоровая жизнь” • Беседы: “Где прячется здоровье?” • Копилка “Народная мудрость о питании”. • Чтение сказки: “Каша из топора” • Чтение стихотворений о продуктах питания, “Приключение овощей” • “Правильное питание – залог здоровья” – театральное представление 	Газета: “Ваше здоровье” Информационные листы: <ul style="list-style-type: none"> • “Организация питания ребенка”. • “Неполезные продукты питания”. • “Здоровое питание дошкольников” Памятка: “Формирование культуру трапезы”
Художественно – эстетическое развитие	Выставка рисунков “Мои любимые продукты” Конкурс “Самая вкусная каша” (аппликация, рисование)	Плакаты: “Здоровая пища”, “Неполезные продукты”. Составление презентаций “Мое здоровье в моих руках”
Итог	Презентация “Правильное питание – залог здоровья”	

Презентация проекта “Правильное питание - залог здоровья”
(Совместное развлечение родителей с детьми)

Под музыку команды входят в зал.

Ведущий: Уважаемые дети и родители, мы сегодня подводим итог проекта “Здоровое питание - залог здоровья”. *Слайд 1.*

Мероприятия, запланированные в рамках проекта. *Слайд 2.*

Сегодня соревноваться в своих знаниях будут две команды, и наше совместное мероприятие будет сопровождаться слайдами, в которых мы будем показывать результаты наших работ.

Ведущий: Слово предоставляется командам:

Команда “Крепыши”.

Девиз: Мы лучше всех, наш ждет успех.

Команда “Здоровячки”.

Наш девиз:

Ни шагу назад, ни шагу на месте,
Только вперед, только вместе.

Ведущий: Как обычно начинаем с разминки.

Разминка для команд

Пятки вместе, носки врозь,
Сели на пол, как в квартире.
А теперь, все дружно встали,
Руки к поясу убрали,
Шаг всем вправо, шаг всем влево,
Все мы словно королевы.
Ноги скрестим
И попрыгаем на месте,
А руками вверх и вниз,
Всем похлопаем на бис,
А потом чихните дружно!
А теперь смеяться нужно!
Убрать на плечи руки,
Чтобы ни тоски, ни скуки,
Ногу правую вперед,
А потом ее назад
Ногу левую вперед!
А потом ее назад.
А сейчас команду слушай:
Ухватить себя за уши,
И наружи языки,
И повыше локотки,
Ну, а после дружно, вместе
Все попрыгаем на месте.

Конкурс “Здоровье” (на каждую букву слова “здоровье” найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни).

Ведущий: В рамках этого проекта мы провели анкетирование на тему “Здоровое питание и здоровье” и параллельно провели с детьми блиц- опрос на эту тему. Результаты на слайдах.

Конкурс “Продукты питания”. (Из разрезных картинок дети собирают и определяют группу продукта питания (молочные, мясные, овощи, фрукты, мучные, кондитерские, хлебобулочные, неполезные для организма).

Ведущий: Пока команды заняты, мы поиграем с болельщиками.

Если наш совет хороший,
Вы говорите - да!

На неправильный совет
Говорите - нет!

- Постоянно нужно есть, для здоровья важно: Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
- Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
- Зубы вы почистили и идите спать.
Захватить булочку не забудьте вы в кровать.
- Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.
- В мире лучшая награда – это плитка шоколада
- В мире лучшая награда – это ветка винограда.
- Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.
- В благодарность Пепси-Коле самым умным будешь в школе.
- Вкус обманчивый порой, молоко пей дорогой.
- Даёт силы мне всегда очень жирная еда.
- Даёт силы нам всегда витаминная еда.
- Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот- дог.
- Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

Спортивный конкурс “Прыжки в мешках” (для родителей).

Конкурс “Решение кроссвордов”

Задание болельщикам “Викторина”

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от бабушки и бабушки? (Колобок)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (Каша и топора)
4. Угощение для больной бабушки? (Пирожки, горшочек маслица)
5. Кто спас Машеньку с братцем от гусей-лебедей? (Молочная река, кисельные берега, печка с ржаными пирожками, яблоня с яблочками)
6. Какой овощ тянули в пятером, а в шестером вытащили? (Репка)
7. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)

8. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)
9. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (Похлебка)

Ведущий: Мы всегда в жизни опираемся на опыт взрослых, применяем народные высказывания, следующий конкурс **“Народная мудрость”**.

(Каждая команда по очереди называет пословицы, поговорки о еде, питании).

Конкурс “Собери буквы” (переставляя буквы, разгадать слова и рассказать, что помогает человеку быть здоровым).

(Движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность).

Конкурс “Кулинарные рецепты”

(Дети собирают картинки продуктов для борща, рассольника, компота).

Конкурс для родителей (с каждой команды один рецепт *“Наше семейное блюдо”* - чтобы оно было и полезно и вкусно (пишут на бумагу название продуктов).

Спортивный конкурс “Бег шарами” (для детей и родителей).

Ведущий: Когда мы реализовали этот проект, мы много говорили с детьми о здоровье, о продуктах питания. Проводили беседу *“Где прячется здоровье?”* Пришли к выводу, что каждый человек должен искать здоровье в самом себе. Здоровье поддерживается разными факторами, мы выделили 4 основных пунктов: движение, закаливание, правильное питание и хорошее настроение. Вот теперь хотим вам показать, как мы реализуем эти составляющие здоровья с детьми.

Презентация *“Я хочу быть здоровым!”*.

Награждения.

Ведущий: Однажды Сократа спросили: *“Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?”*

Великий мудрец ответил: *“Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”*

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Хочу цитировать Л. Н. Толстого:

“Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом”.

Литература:

1. Виноградова Н.А, Панкова Е.П. “Образовательные проекты в детском саду”, Москва, 2008 г.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. “Воспитание основ здорового образа жизни у малышей”, Москва, 2008 г.
3. “Здоровьесберегающее пространство в ДОУ” (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова. Волгоград, 2009 г.
4. “Проектная деятельность старших дошкольников”, составитель В.Н.Журавлева, Волгоград.
5. “Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения”, составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова, Москва, 2010 г.

Изготовление коллажа на тему: «Наша здоровая пища»



Изготовление книжек - малышек:

“Молочные продукты”, “Правила поведения и этикет за столом”, «О правильном питании», «Уроки чистоты»



Художественно-эстетическое развитие

лепка из пластилина на тему: "Овощи и фрукты - полезные продукты»

