

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

Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Воспитатель: Андреева В.А.

Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Цель проекта: формирование представлений о необходимых человеку веществах и витаминах.

Задачи проекта:

- познакомить детей с понятием «здоровье»;
- расширить знание детей о важности для здоровья правильного питания;
- способствовать желанию детей хорошо кушать;
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания;
- закрепить знания детей об овощах и фруктах и их пользе для здоровья человека.

Вид проекта:

Участники проекта: дети 4-5 лет, родители, воспитатели.

Продолжительность проекта: 1 неделя

Интеграция познавательных областей: «Здоровье», «Познание», «Художественное творчество», «Музыка», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Безопасность», «Труд»

Предполагаемый результат: Презентация проекта

1 этап – подготовительный

Что мы знаем	Что хотим узнать	Откуда можно узнать
<ul style="list-style-type: none">• Витамины есть в овощах• Витаминами богаты фрукты• Витаминки продают в аптеке• Чтобы расти здоровым надо хорошо кушать• В детском саду мы завтракаем, обедаем. Нас кормят полдником, ужином	<ul style="list-style-type: none">• Чем полезна каша• Зачем надо пить молоко• Для чего надо есть суп• Чем полезна рыба и печёнка	<ul style="list-style-type: none">• Спросить у родителей, узнать от воспитателей• Посмотреть передачу о по телевизору• Прочитать в энциклопедии• Спросить у доктора

- « Лепка» для детей 4-5 лет» Колдина
- « Ознакомление с окружающим миром» И.А Морозова, М.А. Пушкарёва.

Демонстрационный материал : Тематический словарь «Овощи и фрукты»;
Энциклопедия « Детская энциклопедия здоровья»

- Информация для родителей:
 - Сообщение о предстоящем проекте, его целях, задачах.
 - Пригласить участвовать в проекте, и обеспечить детей дополнительной информацией о здоровой и полезной пище.
 - Создание папок « Весёлые витаминчики», « Детям и родителям о пользе каши»

2 этап – сбор информации

1. Проведение беседы « Что такое здоровье»
2. Проведение беседы о пользе овощей и фруктов для человека.
3. Беседа « Что такое режим питания и для чего его необходимо соблюдать»
4. Знакомство с тематическим словарём «Овощи и фрукты»
5. Знакомство с витаминами
6. Чтение энциклопедии «Детская энциклопедия здоровья»
7. Чтение художественной литературы. Заучивание наизусть стихотворения Ю. Тувим « Овощи»
8. Отгадывание загадок
9. Художественное творчество (рисование, аппликация, лепка)
10. Сюжетно- ролевая игра « Поварята»
11. Игра- ситуация « Пора ужинать»
12. Дидактические игры « Фрукты на тарелочке», « Овощи на тарелочке», « Вершки и корешки»
13. Проведение пальчиковых гимнастик по теме

3 этап – ИТОГОВЫЙ

- Памятка « Здоровое питание детей»
- Беседа « Что такое здоровье»
- Фоторепортаж « Сервируем столы»
- Тематическое мероприятие « Полезные блюда в детском саду и дома»
- Фоторепортаж « Игровая деятельность»
- Папка « Весёлые витаминчики»
- Папка« Детям и родителям о пользе каши»
- Выставка художественного творчества детей
- Проведение презентации проекта

4 этап – презентация проекта



Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Памятка « Здоровое питание детей»

Здоровое питание для детей – это питание, в которое входят продукты с содержанием таких веществ, как:

- белок – необходим для строения клеток и тканей организма. В большом количестве он содержится в мясных и молочных продуктах, бобовых культурах, крупах, семечках и др.
- углеводы – поставщики энергии. Самыми полезными считаются медленные углеводы. Такие углеводы содержат сырые фрукты, овощи и продукты из цельного зерна. Быстрые углеводы (выпечка, сладости, белый хлеб, кукуруза, отварной картофель) провоцируют ожирение, снижение иммунитета и приводят к повышенной утомляемости.
- жиры – источники незаменимых жирных кислот, которые поставляют организму жирорастворимые витамины А, Е и D. Эти же витамины отвечают за рост и иммунитет ребенка. Большое содержание жиров в сливочном и растительном масле, рыбе и сливках.
- клетчатка – принимает участие в процессе пищеварения. Содержится в свежих в отрубях, овощах и фруктах, в овсяной и перловой крупе.
- кальций – отвечает за рост костей, формирование зубной эмали, нормализацию сердечного ритма. Он оказывает влияние на свертываемость крови. Кальций содержится в молочных продуктах, бобовых и т. д.

Правильное питание – ЗДОРОВЬЕ

Беседа « Что такое здоровье»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ Сервируем столы



Правильное питание – ЗДОРОВЬЕ

ГОТОВИМСЯ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО КУШАТЬ



ЗДОРОВЬЕ

Рассказ родителей « Детям о пользе каши»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

« Вкусные и полезные супчики »



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ « Вкусные и полезные супчики »



ЗДОРОВЬЕ

« О пользе мяса, курицы, рыбы, печени»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

« Пейте дети молоко и молочные продукты



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

« Пейте дети молоко и молочные
продукты будете здоровы »



Правильное питание – ЗДОРОВЬЕ

Сюжетно-ролевая игра « Поворята»



Правильное питание – ЗДОРОВЬЕ

Сюжетно-ролевая игра « Поворята»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Дидактическая игра



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Дидактическая игра



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Пальчиковые игры



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка «Весёлые витаминчики»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка « Весёлые витаминчики »



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка « Весёлые витаминчики »



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка « Детям и их родителям о пользе



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Папка « Детям и их родителям о пользе каши»



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Выставка детского творчества



**Правильное питание =
ЗДОРОВЬЕ**

Выставка детского творчества



Правильное питание = ЗДОРОВЬЕ

Выставка детского творчества



