

МАДОУ «Яйский детский сад «Кораблик».

# Проект «Здоровое питание»



Авторы :  
Воспитатели первой  
квалификационной категории  
- Табунова О. В.  
- Карпович Л. В.

2017 г.

# Цель проекта

*Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.*

## Задачи проекта:

- Расширять знания детей о здоровых и нездоровых продуктах питания;*
- приобщать родителей к процессу воспитания здорового образа жизни;*
- Дать представление о строении своего тела, внутренних органах;*
- Воспитывать сознательное отношение к выбору продуктов питания;*
- Снизить уровень заболеваемости и повысить посещаемость детей*





# **Предполагаемый результат**

*У детей сформированы представления о здоровье, правильном питании и работе своего организма.*

*Снижение заболеваемости и повышение посещаемости детей.*

*Благоприятная динамика в состоянии здоровья детей.*

*Заинтересованность родителей в здоровом образе жизни.*



# Подготовительный этап



## Что мы знаем

- Еда бывает полезная и вредная
- Молоко полезно для костей
- Нужно мыть руки перед едой
- Нужно заниматься спортом
- Следить за своим организмом
- Дышать свежим воздухом

## Что хотим узнать

Как защититься от болезней и микробов?

Как устроен наш организм?

Как беречь свой организм?

Какая пища полезна?

Почему полезны кисломолочные продукты?

Зачем нужны витамины?

## Откуда можно узнать

Спросить у родителей

Посмотреть видеофильм

Медицинские плакаты

Пригласить на беседу врача

Сходить на экскурсии

Провести эксперименты



# Практический этап

## экскурс

## медицинский блок



# Магазин:



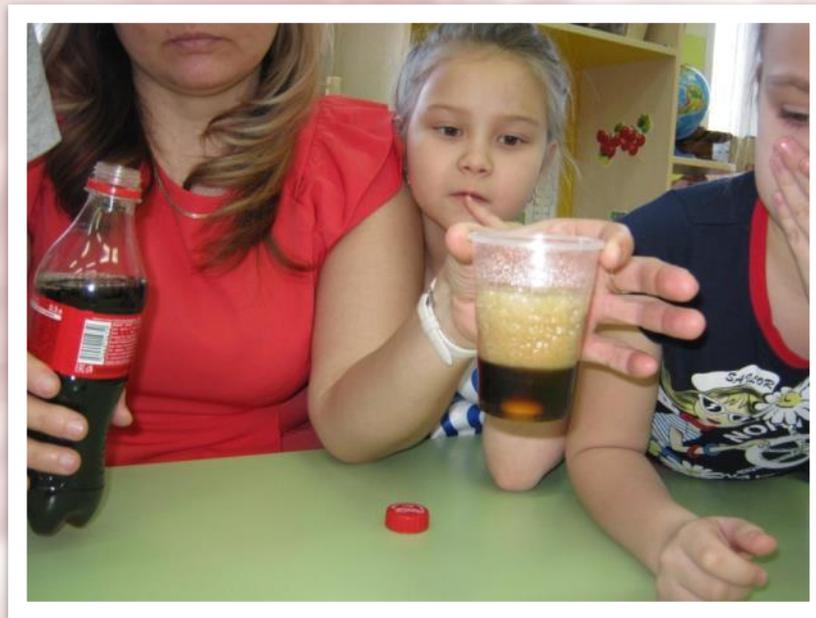
# Аптека:

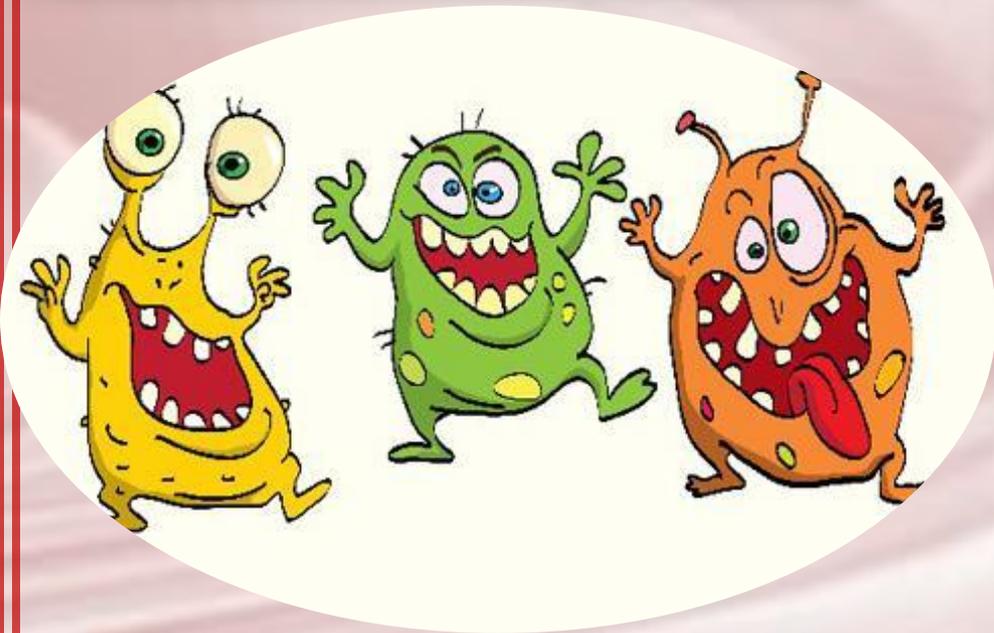
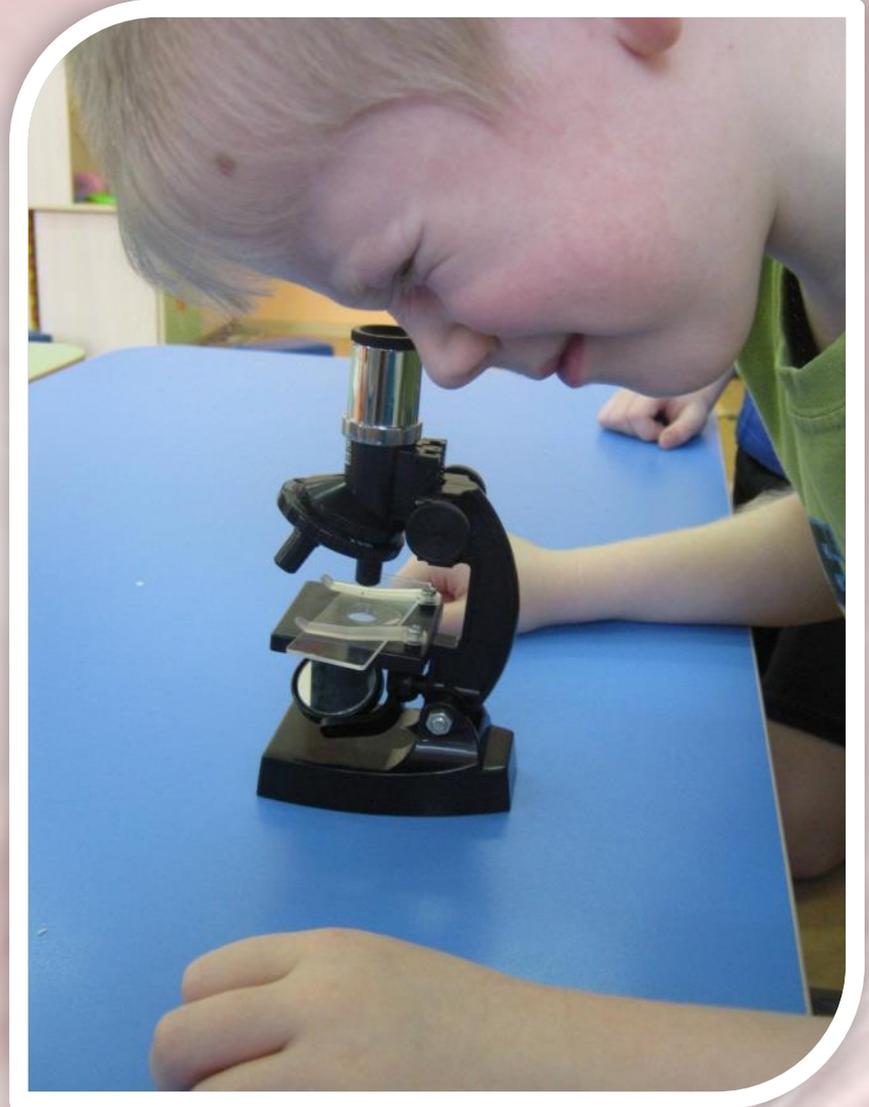


# Накрываем полезный



# Опытно-экспериментальная деятельность :





# Сюжетно-ролевые Игры



# Художественно-эстетическое



# Работа с родителями



## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**

**МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕДЕЛОМ**

**ЗУБЫ НУЖНО ЧИСТИТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ**

**ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**БОЛ ГУЛ ИЗИ СП**

**В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ**

**ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ**

**ВРЕДНО ДОЛГО ИГРАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ И СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР**

**Памятка «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!»**

Моя эхо ногами следим,  
Стопы тренируем,  
Быть здоровыми хотим,  
Сами себе врежем,  
Ходим на носочках,  
Держим себя ровно,  
А потом, как жавонок,  
Хвостиком слоново.

Спина ровная, прямая,  
Быть должно у малышей,  
Упражнения для осанки,  
Волшебная не слеза!  
Назад прогнуться, потянуться,  
Словно в море лодочка,  
А телерь, присеа, согнуться,  
Как на лыжках с горочки.

Ок, отличная забава -  
Но соник котатся!  
Да, лезиво очно славно,  
Можно развлекатся!  
На веревке твояа соник,  
Ты здорове соником,  
А лотом с высокой горки  
Скачешь безмятежно.

Тик, неаидим, неаиссон,  
В гости к нам приходит сон,  
За собой жовет в кроватку -  
Сли малыа, в ней сладко-  
сладко.

Все спит очно, но и днем  
Мае неаного отаждим,  
За лодочку устали слываюа,  
Надо салить перааааау.

**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЦЕННОСТЬ И БОГАТСТВО!**

**ЗДОРОВЬЕМ ЛЮДИМ НАДО ДОРОЖИТЬ!**

**И ЗАКАЛЯТЬСЯ, И С ЗАРЯДКОЮ ДРУЖИТЬ,**

**УХОДЫ ЛЮБИТЬ ЛЮБИТЬ НЕ ПОДАСТАЛИМА,**

**УТОБ ЕМАЕШЬ РОВНО СЕРДЦЕ КИМ НОТОВ**

**НЕ НУЖНО НИ КУРИТЬ, НИ ПИТЬ, НИ ЗАПЕЧАТЬСЯ,**

**УМЕКОЮ ПОВЕДИТЬ ЛЮБИТЬ УКОР**

**ЗДОРОВЫЙ СЕРВАЗ ЖИЗНИ - ЭТО СИЛА!**

**БЕДЬ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НИКУДА.**

**ДАВАЙТЕ ЕМЕСТЕ БУДЕМ МЫ СИЛЬНЫ, КРАСИВЫ,**

**ТОГДА ТОГДА НАМ БУДУТ НЕ БЕДА!**

**МЫ ЗА ЗОЖ А ТЫ?**



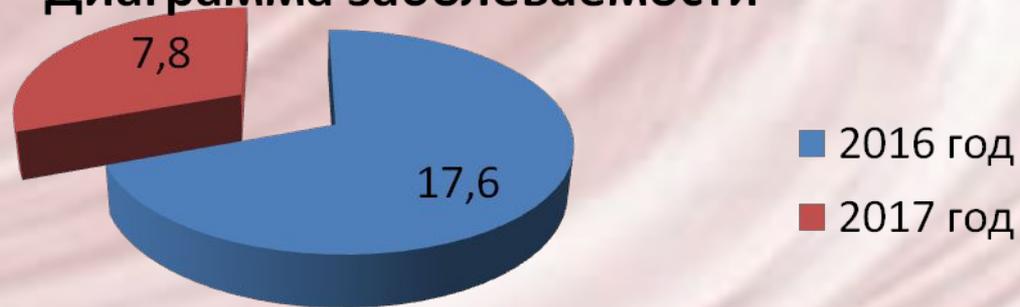


# Заключительный этап





### Диаграмма заболеваемости



# Результаты проекта

- *У дошкольников сформировалось сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.*
- *Расширились знания детей о продуктах здорового и нездорового питания.*
- *Дети научились работать сообща, согласовывать свои действия*
- *Родители заинтересовались процессом воспитания здорового образа жизни своих детей.*
- *Сформированы представления у детей и родителей о здоровом образе жизни.*
- *Дети владеют элементарные способы борьбы с микробами (мыть перед едой руки, пить свежие соки, есть чистые овощи и фрукты).*