

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 250

**Краткосрочный проект для детей
старшего дошкольного возраста**

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Подготовила :
Рискина О.Н.

Тип проекта: творческо-информационный

Возрастная группа: старший дошкольный возраст

Продолжительность проекта: краткосрочный

Вид проекта: групповой.

Форма проекта: совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

Проблема: как побудить детей употреблять правильные продукты?

Цель проекта: формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи проекта:

1. Уточнить знания о здоровом питании, о пользе витаминов.
2. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.
3. Обогащать словарный запас словами: углеводы, белки, жиры.
4. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.
5. Учить детей угадывать овощи, фрукты, продукты по вкусу, описывать свои ощущения, находить сравнительные слова.

Актуальность проблемы:

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, чупа-чупсы и другие вредные продукты питания. Беседы с родителями

и с детьми не всегда дают желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Правильное питание – здоровые дети», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Основные формы реализации проекта:

Беседы «О пользе овощей и фруктов», «Режим питания», «Правила поведения во время еды», «Полезная и вредная пища», «Молочные продукты» - образовательная деятельность, детское творчество, игры, конкурсы, работа с родителями, Просмотр мультфильмов «Ежик и здоровье», «Смешарики». Опытно-исследовательская деятельность.

Предполагаемый результат проекта:

1. Дети 5-7 лет получают первоначальные знания о правильном питании, полезных продуктах, их ценности для организма.
2. Расширение и активизация словаря по теме «Правильное питание».
3. Познавательный материал в уголок для родителей «Правильное питание».

Этапы реализации проекта:

1 этап. Подготовительный

Подбор и изучение педагогической литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта с учетом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

Работа с родителями

Цели: повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей, привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

Анкетирование: «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

Оформление стенда для родителей: «Питание – дело серьезное».

Оформление ширмы: «Правильное питание».

Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают «полезные рецепты», творческие работы «Витаминная семейка»

Выставка литературы на тему «Правильное питание».

2 этап. Реализация проекта

Понедельник

Тема дня: «Мой режим дня и правильное питание».

Цели дня: формировать понятие о режиме в питании и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдать режим питания.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».

- Беседа «Зачем нужен режим в питании»

Цель: закреплять понятие о режиме питания и его влияния на здоровье.

- Дидактическое упражнение «расположи картинки правильно «Мой день».

- Организация витаминного стола «Витаминная семейка».

- Рассматривание схематического изображения языка с вкусовыми зонами.

Вторник

Тема дня: «Правильное питание – залог здоровья»

Цели дня: Познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных. Познакомить с полезными свойствами зеленого лука, укропа, салата.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».

- Рисование «Полезные продукты».

- Чтение Э .Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».

- Беседа «Где живут витамины?».

Цель: закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Среда

Тема дня: «Пейте, дети, молоко будете здоровы».

Цели дня: Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов. Расширять словарный запас.

- Утренняя гимнастика: «На лугу»

- Беседа: «Что можно приготовить из молока?»

Цель: Закрепить знания детей о продуктах, которые можно изготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма.

- Дидактические игры «Приготовим суп, кашу», Путешествие молока».

Цель: Показать детям, как приходит молоко на наш стол. Учить детей правильно подбирать продукты для приготовления молочных блюд, раскладывать картинки в том порядке, как продукты закладывают для приготовления молочных блюд.

- Эстафета: «Кто быстрее накормит корову».

- Сюжетно-ролевая игра «Молочный магазин»

Цель: Закрепить знания детей о продуктах из молока. Продолжать играть дружно в коллективе.

Чтение художественной литературы: стихи, загадки, сказки.

Четверг

Тема: «Вкусно – не всегда полезно»

Цели дня: Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.

- Беседа: «Что мы знаем о вредных продуктах»

Цель: Закреплять знания о вредных продуктах, как их правильно можно употреблять, какие гигиенические мероприятия необходимо применять после употребления вредных продуктов. Какой вред могут нанести организму вредные продукты.

- **Опыт 1:** В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

- **Опыт 2.** Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй.

Вывод: чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

- **Опыт 3:** Влияние «Кока-колы» на предметы.

Этот опыт помог проверить, как взаимодействуют Кока – Кола с ржавчиной и налётом на металлических предметах?

Мы положили в напиток и воду ржавый гвоздь и тусклые старые монеты. После нескольких дней в стакане с Кока – Колой гвоздь и монетки посветлели, очистились, а в воде - нет.

Вывод: Если Кока-кола с легкостью удаляет ржавчину, то она может разъедать стенки нашего желудка.

- **Опыт 4:** Опасна ли Кока – кола нашим зубам? Для этого опыта мы взяли скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. Одну скорлупу мы поместили в стакан с Кока-колой, а другую – с водой. Наблюдения показали, что скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Вывод: Употребление напитка в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов. Красители Кока-колы очень стойкие и зубы от них темнеют.

-Плакат для рассматривания «Наши зубы - как их сохранить здоровыми». Д/и «Назови лишний продукт»

Цель: упражнять детей в классификации продуктов на вредные и полезные, мотивировать свои ответы.

Пятница

Тема: «Хочешь быть здоровым – будь им»

Цель: Закрепить с детьми правила здорового питания. Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания. Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

- Составления с детьми «Правил здорового питания».
- Анализ с детьми пирамиды здоровых продуктов.
- «Чудо –дерево» (садовники здоровья) – аппликация (полезные продукты на дереве).
- Создание предметно - развивающей среды: предметные и сюжетные картинки по теме «Витамины», муляжи продуктов питания, пазлы и др.

3-й этап. Результат проекта

У детей сформированы представления о здоровом образе жизни (понимают значимость правильного питания для здоровья; умеют выполнять культурно-гигиенические правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе и др.)

Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.

Продукты проекта

- «Чудо – дерево» (садовники здоровья) – аппликация (полезные продукты на дереве).
- Информационный материал для родительского уголка; папки-передвижки
- «Питание – дело серьезное», «Правильное питание».
- Коллекция семейных рецептов о правильном питании.
- Выставка рисунков «Витаминная семейка».
- Составления с детьми «Правил здорового питания».

Правила здорового питания.

1. Главное не передайте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей дошкольного возраста?
2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?
3. Сколько раз в день питается ваш ребенок?
4. Ужинает ли ваш ребенок перед сном, за 1 час до сна, за 2 часа до сна, не ужинает (нужное подчеркнуть).
5. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)

Каша (да, нет); яйца (да, нет); молочную пищу (да, нет); сладости (да, нет); жирную и жареную пищу (да, нет).

6. Употребляет ли регулярно ваш ребенок: молоко, кефир, йогурт (да, нет).

7. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?

8. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок: соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай? (нужное подчеркнуть).

9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?