

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №31»

Проект в возрастной группе 5-6 лет  
Тема: «Здоровое питание, залог здоровья!».



Составитель:  
воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Кошутина А.Л.

Г.Артемовский 2024г.

## Информационная карта проекта

Полное название проекта: «Здоровое питание, залог здоровья» Автор и

руководитель проекта: Кошутина Алена Леонидовна

Вид, тип проекта: краткосрочный, творческий.

Цель проекта: формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о полезных продуктах, витаминах и правильном питании через различные виды деятельности.

Задачи:

- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
- воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Предполагаемые результаты:

- Дети узнают много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, молочных продуктах, получают практические навыки по приготовлению салатов, научатся красиво накрывать на стол.
- Дети умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают значение витаминов для здоровья организма.
- Родители воспитанников грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

Сроки проведения: с 09.01.2024 по 19.02.2024

Возраст детей: 5-6 лет

Проблема: Беседуя с детьми, наблюдая за ними в детском саду, отметили, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище, но родители в этом не видят ничего страшного, а также никто из родителей не связывает поведение ребенка с его питанием.

### Этапы реализации проекта

#### «Модель трех вопросов»

Что мы знаем?	Что мы хотим узнать?	Где можно узнать?
Овощи и фрукты полезные (Анфиса) В соке есть витамины (Антон) Надо пить витамины (Маша)	Какая пища для нас полезная ? (Денис) Как питаться, чтобы не болеть (Маша В) Какой вред приносит не полезная пища (Влад)	Посмотреть в интернете (Антон) Спросить у Оксаны Григорьевны (Кира) Подготовить доклад с мамой (Лида)

### Основные этапы реализации проекта

Образовательные области	Формы организации образовательной деятельности.	Цель
Познавательное развитие	- Презентация « Витамины и полезные продукты» - Беседа «Витамины и здоровый организм» - Ситуация общения «Здоровая пища» - Познавательные беседы:	- Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. - Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. - Помочь детям понять, что здоровье зависит от

	<p>«Самые полезные продукты , «Молоко и его друзья», «Из чего варят кашу?», «Плох обед, если хлеба нет», «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»</p> <p>- Дидактические игры: «Угадай на вкус»; «Вершки – корешки»; «Пирамида здоровья», «Сварим суп из овощей»; «Угадай на вкус»; «Где живет витамин?», «Что где растет?» и другие.</p> <p>- Экскурсия на пищеблок</p>	<p>правильного питания — еда должна быть не только вкусной но и полезной.</p> <p>-Объяснить детям, что полезность разные продукты: овощи фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.</p> <p>-Обед может состоять из четырех блюд: закуска, первого, второго и десерта.</p> <p>- Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.</p> <p>- Формирование у детей представления о важности правильного питания.</p>
<p>Социально – коммуникативное развитие.</p>	<p>- Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».</p> <p>- Настольно – печатные игры: «Зеленый друг» (ботаническое лото); «Во саду ли, в огороде»; «Пирамида здоровья», «Хлеб всему голова», «Фрукты» (домино), «Полезные и вредные продукты», «Кто больше назовет блюд».</p>	<p>- формирование социального опыта детей средствами игровой деятельности.</p> <p>- Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.</p>
<p>Художественно – эстетическое развитие</p>	<p>НОД. Рисование: «Витаминки для здоровья».НОД. Аппликация «Овощи на тарелке»</p> <p>- Изготовление интеллектуальной карты «Где живут витамины?»</p> <p>- Слушание песни «Антошка».</p> <p>- Музыкальная инсценировка</p>	<p>Уточнить представления детей о форме овощей и фруктов, их характерных особенностях, учить передавать это в изобразительной деятельности. Закреплять технические приемы. Развивать творческие</p>

	<p>«Спор овощей» - Игра-хоровод «Кабачок»</p>	<p>способности, умение создавать коллективные работы. Развивать музыкальный слух, чувство ритма; формировать творческий потенциал.</p>
Речевое развитие	<p>Чтение художественных произведений: -Ю. Тувим «Овощи»; -Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»; Русские нар. сказки: «Мужик и медведь», «Вершки и корешки»; -Д. Родари «Приключения Чиполино»; - Д. Хармс «Очень вкусный пирог». - Н. Носов «Огурцы», -Стихи и загадки об овощах, фруктах, ягодах; -Разучивание пословиц, скороговорок, считалок. - Заучивание ролей для музыкальной инсценировки «Спор овощей»</p>	<p>Развитие речи, внимания и интереса к художественной литературе. Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости), месте их произрастания через знакомство с художественными произведениями. Развитие интонационной выразительности речи. - Помочь детям запомнить текст, развивать интонационную выразительность речи.</p>

Физическое развитие.	Подвижные игры : «Собери урожай» (эстафета); «Найди свой домик» Физкультминутки: «Овощи» «А в лесу растёт черника», «Подрастает зёрнышко» Пальчиковые игры: «Компот», «Кошка и горшок с молоком», «На базар ходили»	Формирование у детей физических качеств и повышение интереса к занятиям физической культурой, потребности в здоровом образе жизни.
----------------------	--	--

### **Выводы :**

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какая еда вредна, и какая полезна для здоровья.
2. У родителей сформировано представление об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для дошкольников.
3. Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменили их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.

