



**МДОУ детский сад №10
«Светлячок»
ПРОЕКТ
«Здоровое
питание -
основа
процветания»**

**Разработала воспитатель: Асмамбекова
Ирина Николаевна
2018 г.**

Rylik.ru



Паспорт проекта

Тип проекта: информационно –
творческий

Участники проекта:

*дети младшего дошкольного возраста

*воспитатели

*родители

По продолжительности:
краткосрочный
(2 недели)

Rylik.ru



Актуальность

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном 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 неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.



© 2008/2009 - Фотосток



Цель: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи:

- закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;
- побуждать детей совместно с родителями изготавливать сборник стихов и загадок об овощах и фруктах;
- предложить родителям составить рецепты полезных блюд для ребенка дома;
- познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
- способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

Предполагаемый результат:

- Понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья;
- Понимание необходимости правильного питания;
- Развитие познавательных и творческих способностей детей;
- Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Витамины».

1 этап – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ



© 2010/2011 - Фотостудия



1. Анкетирование среди родителей «Здоровый малыш».
2. Создание развивающей среды:
 - Уголок для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощной отдел»;
 - Подбор дидактических игр: лото «Овощи и фрукты», «Урожай» и т.д.
3. Информации для родителей: папка-передвижка «Азбука витаминов», памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья», цикл консультаций «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»;
4. Подбор материала для изготовления карточек по разделам:
 - «Подвижные игры»
 - «Физминутки»
 - «Игры по здоровью»
5. Подбор методической и художественной литературы.

2 этап – основной



Совместная деятельность педагога с детьми.

НОД. Тема: «Овощи и фрукты полезные продукты»;

Лепка «Что созрело огороде?»

Аппликация «Ваза с фруктами».

Рисование раскрашивание контурного рисунка на тему пальчиковыми красками.

Беседа «Где живут витамины».

Чтение стихотворения Ю. Тувим «Овощи», И.

Токмаковой «Купите лук», сказки «Репка». Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах

Дидактические игры и упражнения:

«В огороде у козы Лизы»

«Угадай-ка»;

«Веселый повар»;

«Съедобное-несъедобное»

«Угадай на вкус»;

«Вершки – корешки»;

Развивающие игры:

«Во саду ли, в огороде»;

«Поваренок».

Подвижные игры: «Собери урожай» ; «Баба сеяла горох»; хоровод «Кабачок»



2 этап – основной



Дыхательная гимнастика: «Ши кипят», «Узнай овощ, фрукт» (развитие глубокого вдоха)

Пальчиковые игры: «Рубим капусту», «Мы делили апельсин».

Сюжетно-ролевые игры: «Овощной магазин», «Фруктовое кафе», «Семья» сюжет «Мама варит компот».

Совместная деятельность родителей и детей.

- Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод;
- Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах;
- Изготовление сборника стихов и загадок « Овощи и фрукты» с иллюстрациями;
- Составление рецептов полезных блюд для стенгазеты «Витаминное меню»;
- Фото детей и родителей совместного приготовления пищи «Любимое и полезное блюдо моей семьи»



© 2010/2011 - Фотостудия



3 этап - заключительный



© 2010/2011 - Фотосток



1. Проведение социальной акции «Здоровое питание-основа процветания!»
2. Размещение рецептов полезных блюд в газете «Витаминное меню»
3. Презентация проекта

Итог

У детей и их родителей появился интерес к здоровому питанию, дети стали понимать, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Дидактические игры



Сюжетно-ролевые игры



Подвижные игры



Продуктивная деятельность



Беседа с детьми: «Где живут ВИТАМИНЫ»



Рассматривание плакатов



Пальчиковая и дыхательная гимнастика



Проведение акции «Очень вкусное меню»



Приготовление блюда дома



Семья Лукашук



Семья Глуховых



Семья Красевых



Семья Науменко

A decorative border of fresh vegetables and fruits surrounds the central text. The border includes items like red and yellow bell peppers, tomatoes, onions, cucumbers, eggplants, and leafy greens, arranged in a circular pattern around the center.

***Спасибо за
внимание!***

Rylik.ru