

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 545
«Рябинка»
620135, город Екатеринбург, улица Фрезеровщиков, 30 А тел. (343) 306-12-29
e-mail: mdou545@eduekb.ru
(МБДОУ детский сад № 545 «Рябинка»)

**ПРОЕКТ:
«АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ»**

Проблема: На сегодняшний день одной из важнейших проблем в воспитании детей дошкольного возраста является вопрос сохранения и укрепления здоровья ребенка. Это проблема государственного уровня, которая определена в нормативно – правовых документах, регламентирующих деятельность образовательного учреждения. Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. В современном мире, дети становятся заложниками яркой рекламы ресторанов фаст-фуда и в выборе между полезной и вкусной, но вредной пищей, отдают предпочтение последнему.

Цель проекта: Сформировать представления у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.

Тип проекта: краткосрочный, групповой, ролевой-игровой, творческий.

Участники проекта:

- воспитатели;
- дети группы;
- родители воспитанников;

Ожидаемые результаты:

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- 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);
- обогатить знание детей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;
- обогатить знания детей о разнообразии продуктов, обогащать словарный запас;
- воспитывать у детей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Образовательные области:

- ✓ Социализация
- ✓ Коммуникация
- ✓ Познание
- ✓ Здоровье
- ✓ Художественное творчество
- ✓

| День недели | мероприятие | содержание | Организация среды | |
|-------------|-----------------------|---|--|---|
| понедельник | День витаминки | | | |
| | утро | <p>Сказка «Витаминки»</p> <p>Дидактическая игра «Витаминное лето»</p> | <p>Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.</p> <p>Закреплять знания о витаминах и содержании их в продуктах.</p> | <p>Презентация</p> <p>Большие карточки – витаминки, и маленькие карточки с изображением овощей и фруктов.</p> |
| | вечер | <p>Дидактическая игра «Где живут витаминки»</p> | <p>Учить детей отбирать только те картинки, на которых нарисованы полезная для здоровья пища; развивать внимательность, память, мышление.</p> | <p>игрушечный медвежонок; предметные картинки с изображением овощей, фруктов, цитрусовых, мороженого, конфет, печенья, торта и тому подобное.</p> |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| вторник | День молочных продуктов | | |
| | утро | <p>НОД «Путешествие в молочную страну»</p> | <p>Дать представление о происхождении молока и молочных продуктов; Уточнить знания о пользе молока и молочных продуктов, закрепить их названия; Сформировать представление об основных принципах правильного питания. Привить культурно - гигиенические навыки; Вызвать положительные эмоции. Развивать мышление, память, воображение; Развивать разговорную речь детей, расширять словарный запас;</p> |
| вечер | <p>Сказка о молоке, йогурте и кефире.</p> <p>Загадки о молочных продуктах</p> | <p>Развивать умение слушать художественное произведения, отвечать на вопросы. Формировать представления о пользе молочных продуктов</p> <p>Развивать внимание, память, умение слушать. Закреплять знания о молочных продуктах</p> | Текст сказки |

| | | Овощи и фрукты витаминные продукты | | |
|-------|-------|--|---|---|
| среда | утро | <p>НОД «Во саду ли, во огороде»</p> <p>ИЗО «Что полезно, что вредно»</p> | <p>Сохранение и укрепление физического здоровья детей, формирование культуры питания;</p> <p>Продолжать формировать представления о пользе овощей и фруктов для организма человека.</p> <p>Расширять и закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах. Развивать мелкую моторику, умение выполнять аппликацию из готовых форм. Закреплять знания о овощах и фруктах. Вызывать положительные эмоции.</p> | <p>Картинки с изображением фруктов и овощей.</p> <p>Заготовки для аппликации, основа, клей.</p> |
| | вечер | <p>Дидактическая игра «Узнайте по описанию»</p> <p>«Что где растет»</p> | <p>совершенствовать знания ребенка об овощах и фруктах; учить находить предмет по описанию; развивать внимательность, дисциплинированность.</p> <p>Расширять и уточнять представления детей об овощах и фруктах, развивать память, речь, внимательность.</p> | <p>муляжи овощей, фруктов</p> <p>вырезанные овощи и фрукты, макет дерева, макет огорода</p> |

| | | Каша - здоровье наше | | |
|---------|-------|---|--|--|
| четверг | утро | <p>НОД «Каша - здоровье наше»</p> | <p>Дать представление о происхождении и разнообразии круп. Уточнить знания о пользе круп, закрепить их названия. Формировать у детей потребность в правильном питании. Вызвать положительные эмоции. Развивать мышление, память, воображение. Развивать разговорную речь детей, расширять словарный запас. Воспитывать коммуникативные, социальные навыки.</p> | <p>кукла Бабушки- Загадушки, презентация к занятию, мяч</p> |
| | вечер | <p>Дидактическая игра «Полезно- вредно»</p> <p>«Волшебная кастрюля»</p> | <p>Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов</p> <p>Расширять представление о разнообразии блюд</p> | <p>Карты с изображением веселого человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.</p> <p>Изображение кастрюли и карточки с изображением готовых блюд и продуктов, из которых их приготовили.</p> |

| Полезное питание – залог здоровья | | | | |
|--|-------|--|---|---|
| пятница | утро | <p>НОД «В гостях у Умки. Полечим умку».</p> <p>Спортивный праздник «В гостях у Степашки»</p> | <p>Создать игровую мотивацию процесса вовлечения детей в поиск, решения, выполнения упражнений на развитие воображения. Расширять представление детей об окружающем мире. Закреплять знания детей о правилах гигиены.</p> <p>Формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни. Развивать двигательную активность детей. Формировать понятие «здоровье»</p> | <p>Игрушка Умка, картинки с изображением продуктов.</p> |
| | вечер | <p>Развлечение «Мы едим полезные продукты»</p> | <p>Продолжать формировать представления о пользе витаминов для организма человека. Формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания – пища должна быть не только вкусной, но и полезной; закрепить знания детей о правильном и рациональном питании. Воспитывать у детей потребность быть здоровым, потребность в речевом общении со сверстниками и взрослыми. Развивать логику, мышление, внимание, память, любознательность, наблюдательность. Развивать способность рассуждать и объяснять причинно-следственные связи. Развивать моторную координацию.</p> | |

Картотека дидактических игр

1. «Где живут витамины».

Цель: учить детей отбирать только те картинки, на которых нарисованы полезная для здоровья пища; развивать внимательность, память, мышление.

Материал: игрушечный медвежонок; предметные картинки с изображением овощей, фруктов, citrusовых, мороженого, конфет, печенья, торта и тому подобное.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям «полечить» мишку не таблетками, а витаминами. Для этого нужно выбрать только те картинки с изображением продуктов, в которых «живут» витамины. Дети поочередно или группами подходят и выбирают картинки, называют предмет, а остальные дети знаками показывают согласны ли они с тем, что там «живут» витамины или нет. Если задание выполнено правильно, то ребенок кладет картинку у медвежонка.

2. «Узнайте по описанию»

Цель: совершенствовать знания ребенка об овощах и фруктах; учить находить предмет по описанию; развивать внимательность, дисциплинированность.

Материал: муляжи овощей, фруктов и citrusов.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям найти тот предмет, который он опишет.

Воспитатель. Круглое, желтое, с красным бочком, бывает кисло-сладким, растет на дереве, полезное. Ребенок выходит, выбирает среди муляжей яблоко, показывает его детям, а дети знаками отвечают: согласны они или нет.

3. «Что где растет»

Цель: расширять и уточнять представления детей об овощах и фруктах, развивать память, речь, внимательность.

Материал: вырезанные овощи и фрукты, макет дерева, макет огорода.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям по очереди подойти к столу и взять один овощ или фрукт, назвать его, определить, где он растет и соответственно положить на макет огорода или повесить на макет дерева. Например: ребенок берет яблоко и говорит: «Это яблоко, оно растет в саду на дереве», потом подходит к макету дерева и вешает вырезанный фрукт на него.

4. «Полезно – вредно»

Цель: Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов

Материал: Большие карты с изображением веселого человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.

Ход игры

На столе лежат 2 большие карты с лицами веселого и грустного человечка. Задача ребенка - выбрать карточки с полезными для здоровья человека продуктами и положить их к карте с веселым человечком, а карточки с вредными для здоровья человека продуктами положить к карте с грустным человечком.

5. «Витаминное лето»

Цель: Закреплять знания о витаминах и содержании их в продуктах.

Материал: Большие карточки (3 штуки) и маленькие карточки с изображением овощей и фруктов.

Ход игры

Воспитатель называет на большой карточке витамины, а дети выбирают предметные картинки с изображением продуктов, в которых есть этот витамин и кладут их к соответствующему витамину.

6. «Волшебная кастрюля»

Цель: Расширять представление о разнообразии блюд.

Материал: Изображение кастрюли и карточки с изображением готовых блюд и продуктов, из которых их приготовили.

Ход игры

Каждому ребенку выдается карточка с изображением готового блюда. Задача ребенка – подобрать предметные картинку с необходимыми продуктами для приготовления данного блюда. Кто выполнил задание кладет свои картинки к волшебной кастрюле. Все вместе проверяют правильность выполнения.

Загадки о молочных продуктах:

Главный фермер дядя Вова
Подоил с утра корову,
Ведь она траву легко
Превращает в ...
Молоко на всей планете
Любят взрослые и дети.
Если не сварить с ним кашу,
Скиснет - будет ...
С простоквашей все непросто,
Нужно пить ее для роста.
А не любишь - бабушка
Испечет ...
У оладушек дружок,
Он похож на пирожок.
Творог в нем сидит как пленник,
И зовут его ...
Всяк вареник вверх всплывает.
Каждый повар точно знает,
Что все это не игра -
Доставать его пора.
После этой ванны странной
Окунется он в ...
Ах, сметана! Блюд царица!
Ей и суп, и борщ гордится.
И в сметану влюблены
Братья круглые ...
Блин не может укатиться,
В приключения пуститься.
Пачкать о тропинку бок
Станет только ...
Колобка лиса поймает,
Пополам его сломает,
Смазав маслом, сунет в рот,
Ведь теперь он ...
Бутерброд берут в дорогу,
Чтоб перекусить немного.
Всех туристов выручает
Термос с ароматным ...
Чай придумали китайцы,
Есть морковь - лесные зайцы,
А Италия гордится
Тем, что там возникла ...

Пиццу можно очень ловко
Разогреть в своей духовке.
Ну а повар бы нам смог
В ней испечь большой ...
Где пирог, там будет праздник,
Аромат гостей всех дразнит,
Но, быть может, любишь ты
С кремом сладкие ...
Торт разрежут на кусочки -
Папе, маме, сыну, дочке.
И придут к ним в гости снова
Добрый фермер и корова!

«Сказка о Молоке, Йогурте и Кефире».Н.Ю. Чуприна

В молочном магазине на соседних полках стояли разные продукты: молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди с большим удовольствием покупали эти молочные продукты, складывали их в пакеты, приносили домой и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что они страсть как не любили тепло и жару. Им от тёплого воздуха плохо становилось, и они скисали. А в холоде им было хорошо, даже очень хорошо.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе в холодильнике, охлаждаются.

Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну - ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, Королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты молоко загордилось? Объясни - ка нам! — попросил Кефир.

- А что объяснять - то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! - возразил Йогурт. — Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Ты что, Йогурт, думаешь один такой борец с возбудителями? Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! - не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! — гордо произнес Йогурт. Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось Молоко:

- Как бы там ни было, все равно, я, молоко, являюсь основой и для тебя, йогурт, и для тебя, кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сметаны, а сметана получается из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! действительно ты, молоко — Король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело и сказало:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, а вы мне теперь действительно, как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Так и стояли они рядом: Молоко, Йогурт и Кефир, пока не пришла хозяйка и не вынула их из холодильника.