

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 383» городского округа Самара

Проект для детей старшего дошкольного возраста
«Я выбираю здоровое питание!»

Разработчик проекта:
Савельева Дарья Константиновна, воспитатель

Самара 2022

Паспорт проекта

Направление	Содержание
Творческое название проекта	«Я выбираю здоровое питание» для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
Вид проекта	Исследовательский
Разработчик проекта	Савельева Дарья Константиновна, воспитатель
Участники проекта	Дети, родители (близкие родственники), воспитатели
Проблема	Могут фрукты и овощи быть полезными продуктами. Чипсы, сладости и фаст-фуд являются вредными продуктами для нашего организма.
Цель проекта	Формировать у детей первоначальные представления о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
Основные задачи проекта	Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты. Дать детям знания о многообразии ассортимента продуктов, полезных для растущего организма. Формировать у детей и родителей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания. Формировать представления о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни. Совершенствовать у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

	<p>Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.</p>
<p>Планирование с детьми деятельности</p>	<p>Познавательно-исследовательская:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>опыты:</i> <ul style="list-style-type: none"> -«Масло в чипсах»; -«Соль в чипсах»; -«Кока-кола пить и не пить?»; -«Наш желудок». <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>сюжетно-ролевая игра:</i> <ul style="list-style-type: none"> - «Идем в магазин за продуктами»; ○ <i>дидактические игры:</i> <ul style="list-style-type: none"> -«Вредно-полезно»; -«Пирамида питания»; -«Отгадай продукт по описанию»; ○ <i>пальчиковая игра:</i> <ul style="list-style-type: none"> -«Апельсин»; ○ <i>подвижные игры:</i> <ul style="list-style-type: none"> -«Найди и промолчи»; -«Делай как я!». <p>Коммуникативная:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>беседы:</i> <ul style="list-style-type: none"> -«Витамины я люблю быть здоровым я хочу»; -«Полезная и вредная пища»; - «О пользе овощей и фруктов»; ○ <i>презентация:</i> <ul style="list-style-type: none"> -«Здоровое питание»; ○ <i>просмотр мультфильмов:</i> <ul style="list-style-type: none"> -«Ежик и здоровье»; -«Фиксики – Витамины»;

	<p>-«Богатырская каша»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>восприятие художественной литературы и фольклора:</i> <p>- Братья Гримм «Сладкая каша»;</p> <p>- Н. Носов «Мишкина каша», «Огурцы»;</p> <p>- Э. Хогарт «Мафин и его знаменитый кабачок»;</p> <p>- В. Драгунский «Куриный бульон».</p> <p>Изобразительная:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>рисование:</i> <p>-«Корзина здоровья»;</p> <p>- «Наши друзья – витамины».</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации проекта</p>	<p>У детей будет сформирован навык различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные; познакомятся с ролью витаминов для здоровья организма.</p> <p>Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы у детей основные понятия рационального питания, умение выбирать полезные продукты.</p> <p>Дети и родители начнут правильно относиться к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.</p> <p>Повысить уровень знаний, умений, навыков у родителей о полезной и здоровой пище, формировать интерес к здоровому питанию в семьях.</p>
<p>Технологии и методики, используемые в работе</p>	<p>Технология проектной деятельности (Л.С. Киселёва, Т.А. Данилина)</p> <p>Игровые технологии (по Г.К. Селевко)</p>

	<p>Личностно-ориентированные технологии (И.С. Якиманская, Л.И. Божович)</p> <p>Технология дифференцированного обучения по интересам детей (И.Н. Закатова)</p> <p>Технология исследовательской деятельности (А.И.Савенков)</p>
Характер контактов	Внутри одной возрастной группы, внутри ДООУ, в контакте с семьей
Результат, продукт проектной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ○ Книжки-малышки «Витамины – наши друзья». ○ Дидактическая игра по валеологии «Составь меню» . ○ Буклет для родителей «Правильное питание – залог здоровья дошкольников».
Анализ и оценка результата проекта	Гипотеза подтвердилась, достигли ожидаемого результата: фрукты и овощи являются полезными продуктами. А чипсы, сладости и фаст-фуд являются вредными продуктами для нашего организма, поэтому их желательно исключить из своего рациона питания или есть в небольших количествах.
Перспективы развития проекта	<p>Привлекать родителей совместно с детьми соблюдать дома режим правильного питания.</p> <p>Участвовать в городских и всероссийских конкурсах, проектах по направлению здоровьесбережение.</p>

Этапы реализации мини – проекта (сроки работы над проектом 2 недели)

Этапы реализации проекта	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Деятельность родителей
<p align="center">1.</p> <p align="center">Подготовительный этап</p>	<p>Отбирает возможные темы и предлагает их детям. Побуждает у детей интерес к теме проекта.</p> <p>Помогает сформулировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проблему проекта; - сюжетную ситуацию; - цель и задачи. <p>Мотивирует детей к обсуждению, созданию проекта.</p> <p>Организует поиск детьми оптимального способа достижения поставленных целей.</p>	<p>Осуществляют вживание в ситуацию.</p> <p>Обсуждают тему проекта, предмет исследования с воспитателем.</p> <p>Получают дополнительную информацию.</p> <p>Определяют свои потребности.</p>	<p>Помогают в выборе тематического поля, темы; в формулировке проблемы, цели и задач проекта.</p> <p>Мотивируют детей.</p>

<p style="text-align: center;">2. Основной этап</p>	<p>Предлагает родителям и детям принять участие в выставке рисунков «Я выбираю правильное питание!»</p> <p>Подготавливает информацию в уголок здоровья «Мы едим полезные продукты!»</p> <p>Подготавливает информацию для папки-передвижки «Питание и здоровье».</p> <p>Беседы с детьми познавательного цикла:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Витамины я люблю быть здоровым я хочу»; -«Полезная и вредная пища»; - «О пользе овощей и фруктов»; -«Что можно приготовить из овощей и фруктов»; -«Для чего мы едим?». 	<p>Принимают участие в выставке рисунков «Я выбираю правильное питание!»</p> <p>Принимают участие в беседах познавательного цикла:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Витамины я люблю быть здоровым я хочу»; -«Полезная и вредная пища»; - «О пользе овощей и фруктов»; -«Что можно приготовить из овощей и фруктов»; -«Для чего мы едим?». 	<p>Принимают участие в выставке рисунков «Я выбираю правильное питание!»</p> <p>Знакомятся с консультацией в уголке здоровья «Мы едим полезные продукты!»</p> <p>Знакомятся с информацией в папке-передвижке «Питание и здоровье».</p>
--	--	---	--

<p>2. Основной этап</p>	<p>Создание коллажа «Вредная и полезная пища», «Какие продукты необходимы нашим органам».</p> <p>Создание условий для сюжетно-ролевой игра «Идем в магазин за продуктами».</p> <p>Дидактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Вредно-полезно»; -«Пирамида питания»; -«Отгадай продукт по описанию». <p>Пальчиковая игра «Апельсин».</p> <p>Организует подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Найди и промолчи»; «Делай как я!». <p>Подбор художественной</p>	<p>Принимают участие в создании коллажа «Вредная и полезная пища», «Какие продукты необходимы нашим органам».</p> <p>Продумывают сюжетно-ролевую игру «Идем в магазин за продуктами».</p> <p>Играют в дидактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Вредно-полезно»; -«Пирамида питания»; -«Отгадай продукт по описанию». <p>Развивают мелкую моторику рук с помощью пальчиковой игры «Апельсин».</p> <p>Принимают участие в подвижных играх: -«Найди и промолчи»; «Делай как я!».</p> <p>Восприятие художественной</p>	
--------------------------------	--	---	--

<p>2. Основной этап</p>	<p>литературы и фольклора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Братья Гримм «Сладкая каша»; - Н. Носов «Мишкина каша», «Огурцы»; - Э. Хогарт «Мафин и его знаменитый кабачок»; - В. Драгунский «Куриный бульон»; - И.А. Крупновой «Витаминная сказка». <p>Подготовка и инсценировка сказки «Спор овощей и фруктов».</p> <p>Знакомство с презентацией «Здоровое питание».</p> <p>Организует просмотр мультфильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Ежик и здоровье»; 	<p>литературы и фольклора:</p> <ul style="list-style-type: none"> Братья Гримм «Сладкая каша»; - Н. Носов «Мишкина каша», «Огурцы»; - Э. Хогарт «Мафин и его знаменитый кабачок»; - В. Драгунский «Куриный бульон»; - И.А. Крупновой «Витаминная сказка». <p>Принимают участие в инсценировке сказки «Спор овощей и фруктов».</p> <p>Знакомятся с презентацией «Здоровое питание».</p> <p>Смотрят мультфильмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Ежик и здоровье»; -«Фиксики – Витамины»; 	<p>Помогают изготовить маски овощей и фруктов для инсценировки сказки «Спор овощей и фруктов».</p>
--------------------------------	---	---	--

<p>2. Основной этап</p>	<p>-«Фиксики – Витамины»; -«Богатырская каша».</p> <p>Организует познавательно-исследовательскую деятельность:</p> <p>-«Масло в чипсах»; -«Соль в чипсах»; -«Кока-кола пить и не пить?»; -«Наш желудок».</p> <p>Организует изобразительную деятельность (рисование):</p> <p>-«Корзина здоровья»; - «Наши друзья – витамины».</p>	<p>-«Богатырская каша».</p> <p>Принимают участие в познавательно-исследовательской деятельности:</p> <p>-«Масло в чипсах»; -«Соль в чипсах»; -«Кока-кола пить и не пить?»; -«Наш желудок».</p> <p>Рисуют рисунки:</p> <p>-«Корзина здоровья»; - «Наши друзья – витамины».</p>	
--------------------------------	---	---	--

<p>3. Итоговый этап</p>	<p>Изготавливает буклет для родителей «Правильное питание-залог здоровья дошкольников».</p> <p>Подбирают задания и продумывают вариативность для дидактической игры по валеологии «Составь меню».</p> <p>Собирает информацию для изготовления книжек-малышек «Витамины – наши друзья».</p>	<p>Помогают в подборе картинок и материала для дидактической игры по валеологии «Составь меню».</p> <p>Помогают собирать информацию для изготовления книжек-малышек «Витамины – наши друзья».</p>	<p>Знакомятся с буклетом для родителей «Правильное питание-залог здоровья дошкольников».</p> <p>Оказывают помощь в изготовлении дидактической игры по валеологии «Составь меню».</p> <p>Помогают собирать информацию для изготовления книжек-малышек «Витамины – наши друзья».</p>
--------------------------------	--	---	--

Список используемых источников

1. Алябьева Е.А. Дошкольникам о продуктах питания. Сказки и беседы для детей 4-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2019. -112с.
2. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья. – М.: Феникс, 2014. – 350с.
3. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Правильное питание дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2011.-110с.
4. Здоровое питание/ Серия «Азбука здоровья». – М.: Школьная книга, 2020. – 16с.
5. Овощи-целители. Сказки о целебных и полезных свойствах овощей с рецептами здорового и вкусного питания и творческими заданиями для детей и взрослых/ Серия «Здоровое питание детей»/Лопатина А., Скребцова.- М.:ИД «Комсомольская правда»,2013. – 220с.
6. Султанова М. «О продуктах питания»/ Серия «Маленькому почемучке».- М.: «Хатбер-пресс», 2020.- 30с.