



Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска детский сад
№122 комбинированного вида «Золотая рыбка»

Проект: «Питание и здоровье»

Группа №6 «Фантазёры»

Дети II младшей группы (с 3 до 4 лет)

Вид проекта: познавательно-творческий.

По срокам реализации проекта: краткосрочный.

Авторы проекта воспитатели :

Пальцева Екатерина Александровна

Тищенко Елена Анатольевна



Цель проекта:

формирование у детей привычки здорового питания, употребление в пищу полезных для организма продуктов.

Задачи:

- расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;
- приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением;
- формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи.



Актуальность проекта:

Все мы знаем, что влияние питания на состояние здоровья человека огромно. Известно, что пища является одним из важнейших факторов окружающей среды.

С самого рождения ребёнок является первооткрывателем, исследователем того мира, который его окружает, формируются вкусовые пристрастия и привычки. И самую главную роль в формировании здорового образа жизни играет семья. Именно в младшем возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Правильное питание - залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья.

1 этап «Выбор темы проекта»

Во время утренней беседы о ЗОЖ выяснилось , что дети затруднились ответить на вопрос : «Что такое правильное питание?». Так возникла идея реализовать проект «Питание и здоровье »

Метод трех вопросов :

Что мы знаем ?	Что хотим узнать ?	Где мы это можем узнать ?
Витамины есть во фруктах и овощах!	Почему полезен кефир и йогурт?	Спросить у родителей
Моя мама покупает витамины в аптеке.	Зачем пить молоко?	Посмотреть в телевизоре.
Мама мне дает йогурт -говорит ,что полезно!	Зачем нам витамины?	Спросить у врача .
А когда я болею , мне варят суп из курицы.	Что надо делать, чтобы не болеть ?	Спросить воспитателей, они знают .

2 этап «Сбор информации»

- ✓ Беседы с детьми «Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?», «Вредная и полезная пища», «Что такое витамины», «Молоко да каша – полезная пища», «Польза овощей и фруктов», «Поведение за столом при приеме пищи»;
- ✓ Беседы с родителями ;
- ✓ Организация художественно - продуктивной деятельности;
- ✓ Насыщение развивающей предметно- пространственной среды;
- ✓ Подбор научно - методической литературы;
- ✓ Просмотр иллюстраций с изображением ЗОЖ;
- ✓ Чтение художественной литературы, энциклопедий по теме проекта;
- ✓ Проведение НОД.

3 этап «Выбор возможных проектов»

Дидактические игры по теме проекта

Мы –играем

Творческая мастерская

Театрализация «Овощной суп»

4 этап Реализация проекта

Дидактические игры по теме проекта



Мы-играем !

Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача»



Советы от доктора

Соблюдай режим питания

- Сладкие газированные напитки вредны для здоровья

- Помни - сладостей тысячи, а здоровье одно!

- Воздерживайтесь от жирной пищи

- Овощи и фрукты – полезные продукты



Мы-играем !

Сюжетно-ролевая игра «Магазин»



У Андрюши есть две груши
А у Маши -апельсин.
Поиграть они решили
Во фруктовый магазин.
"Мама! Папа! Подходите!
Фруктов деточкам купите!
Вам кило! И Вам кило!
Не осталось ничего!«



Автор текста:Смолина А.



Мы-играем !

Сюжетно-ролевая игра «Я у мамы -повариха »



Я повариха,
Готовлю обед!
Суп, макароны,
Пирог на десерт.
Будет сегодня
Довольна семья!
И мамочка нежно
Обнимет меня!

Творческая мастерская

(Объемная аппликация) «Витаминная тарелка»

«Морковь» (Пластилинография)



Ешьте овощи и фрукты- Это лучшие продукты. Вас спасут от всех болезней. Нет вкусней их и полезней. Подружитесь с овощами, И с салатами и щами. Витаминов в них не счесть. Значит, нужно это есть!

Театрализация «Овощной суп»



Наш девиз : Правильное питание-залог здоровья! Борщ да каша-пища наша!



Будьте здоровы!





Ожидаемые результаты:

Пополнилась развивающая среда в группе.

Дети научились вместе со взрослыми создавать совместные поделки.

Были изготовлены новые дидактические игры и наглядный материал по теме.

Родители принимали активное участие в жизни группы.

У детей появилось желание вести ЗОЖ и правильно питаться.

Практическая значимость результатов:

У детей повысился интерес к З.О.Ж.

Пополнилась методическая база группы.

Научились вместе со взрослыми добывать нужную информацию.