

**Познавательно - игровой проект**

**«Питание  
И  
здоровье»**

**Подготовили:  
Анисимова С.Н.  
Тесля Е.В.**

**Новосибирск 2018**

**Тип проекта: познавательно-игровой**  
**Продолжительность проекта: краткосрочный**  
**По количеству участников: групповой**



# Актуальность темы

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети часто употребляют в повседневной жизни чипсы, кириешки, чупа-чупсы и другие вредные продукты питания. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Из-за этого дети не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Проблема: недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

# Цели и задачи:

**Цель проекта:** формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

## **Задачи проекта:**

1. Уточнить знания о здоровом питании, о пользе витаминов.
2. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.
3. Обогащать словарный запас словами: углеводы, белки, жиры, витамины.
4. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.

# Методы и формы работы

В работе были использованы словесные, наглядные и практические методы работы с детьми.

При реализации проекта были задействованы следующие формы работы: беседы, наблюдения, чтение художественной литературы, просмотр обучающих фильмов и презентаций, рисование, лепка, разучивание стихов, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры и изготовление атрибутов к ним.

Реализация проекта осуществлялась через различные виды детской деятельности: игровую, продуктивную, коммуникативную, познавательную, восприятие художественной литературы.

# Ожидаемые результаты

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

## 1 этап организационно-подготовительный:

Подбор наглядного и методического материала;  
подбор научно-популярной и художественной литературы;  
подбор картин, рисунков, натюрмортов;  
подбор музыкальных произведений, песен об овощах, фруктах.

## 2 этап основной:

Непосредственно образовательная деятельность:

**«Путешествие в страну полезных продуктов»** (задачи: уточнить представления детей о полезных и вредных продуктах; углубить знания о пользе овощей и фруктов для организма человека; учить детей противостоять телевизионной рекламе, закрепить умение различать полезные и вредные для здоровья продукты питания).

**«Питание и здоровье»** (цель: дать детям представление о связи рациона питания здоровья человека, о высококалорийных продуктах питания);

**«Самые полезные продукты – овощи и фрукты»** (цель: закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов);

**«Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?»** (цель: показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад).

## 2 этап основной:

Наблюдение и труд в уголке природы (посадка и выращивание лука).

Чтение художественной литературы: В. Путилина «Теплый хлеб», К. Слущкая «Дед Федот и его огород», Б. Гримм «Горшочек каши», рус. народная сказка «Каша из топора», чтение и обсуждение поговорок и пословиц.

Дидактические игры и упражнения:

«Азбука правильного питания» (учить детей так подбирать блюда для своего рациона, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной);

«Витаминка» (цель: учить детей подбирать продукты, в которых содержится определенный витамин);

«Кто из гостей ведет себя неправильно» (цель: закрепить у детей представления о правилах этикета во время приема пищи);

Составление рассказов: «Что сначала, что потом» (по серии сюжетных картин), пересказ сказки «Горшочек каши».

Работа с родителями: Информационный стенд: Консультации «Питание в детском саду», «Знакомим детей с правилами этикета за столом».

## 2 этап основной:

Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают «полезные рецепты»;

Сюжетно-ролевая игра «*Продуктовый магазин*»;

Конкурс: «*Самый аккуратный за столом*»;

Беседа «*Для чего мы едим?*»;

Загадки о продуктах питания;

ИЗО: «*Эти полезные фрукты*»;

Лепка "Корзинка с витаминами»;

Безопасность. Правила поведения за столом;

Труд. Дежурство по столовой (*сервировка стола*);

Совместная деятельность с детьми по изготовлению с детьми поделок из овощей и фруктов;

Подвижные игры «Собери урожай» (эстафета) ; «Баба сеяла горох»;

П.и. «Полезно – вредно» (подобие игры «Съедобно – не съедобно»).

## 3 этап заключительный:

Закрепление материала: работа в тетрадях «Путешествие с Биффи в страну Здоровья».

Проведение викторины с детьми «Что мы знаем о правильном питании?» (цель: обобщить знания детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека; закрепить у детей умения различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, представления о пользе витаминов для здоровья человека, воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания).

# Оценка результатов

У детей сформированы представления о здоровом образе жизни (понимают значимость правильного питания для здоровья; умеют выполнять культурно-гигиенические правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе и др.)

Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.

# Заключение

Таким образом, в процессе реализации проекта была создана благоприятная среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья.

Дети закрепили знания о здоровом питании, о пользе витаминов. Были сформированы представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.

Сформирован интерес к здоровому питанию в семьях.

# Непосредственно образовательная деятельность «Путешествие в страну полезных продуктов»





# Знакомим детей с витаминами

## В

### ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –

Воп

и

Мн

Оче

Сье

Чер

и



### ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!

## А



### ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь –  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!

и простуды и ангины  
могут апельсины.

а лучше съесть лимон,  
то и очень кислый он.

## С



# Делимся секретами полезных салатов



# Информационная папка: «Основные принципы здорового питания» - расширение знаний родителей о здоровом питании.

## ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



- Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.
- Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деда, за бабу.... или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего.
- В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона.
- Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию.
- Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу.
- Сладости. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма.
- В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья.



## ДОСТАТОЧНО ЛИ КАЛЬЦИЯ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?



**Кальций** – кирпичик для дома, который называется организм человека. Период детства – это период закладки фундамента. И если в это время «кирпичики» для растущего организма будут поступать некачественные, или их будет недостаточно, то вряд ли можно ожидать, что такой «дом» может стать «крепостью». Именно кальций является основой крепости костей человека, и народная поговорка в этом случае показательна: «Были бы кости, а мышцы нарастут».

**Дефицит кальция** приводит к нарушениям формирования костей и зубов (повышенная склонность к кариесу), повышенной кровотокивости сосудов, к повышенной нервной возбудимости, сбоям в работе юного сердечка и повышенному давлению, рахиту. Можно догадаться о дефиците кальция по следующим признакам: появляются нарушения осанки, двигательной системы, ослабляется память, замедляется рост, ухудшаются результаты в учебе.



**Нормы потребности детей в кальции:**  
4-6 лет – 800мг, 7-10 лет – 1000мг  
14-17 лет – 1200-1400мг.

Полностью удовлетворить такую потребность в кальции только продуктами довольно сложно: за день малышу приходилось бы выпивать литр молока, либо съедать килограмм творога или сыра, добавлять парочку яиц или ложку рыбьего жира, поэтому необходимо получение кальция в виде витаминов.



# Закрепление культуры поведения за столом

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

### мыть руки перед едой

многие заболевания детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой, или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания детей можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы, правила личной гигиены.



### кушать следует аккуратно

мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно. Не стоит злоупотреблять разговорами за едой. За стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.



### нельзя баловаться за столом

это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя играть со скатертью или раскачиваться на стуле, это чревато разбиванием посуды, травмами и ушибами. Кроме того, ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют детские комнаты.



Страна Мам.ру

## ПРАВИЛА поведения за столом



Перед едой обязательно мой руки.



Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левой - в левой).



Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левой - наоборот).



Клади пищу в рот небольшими кусочками и тщательно её пережевывай.



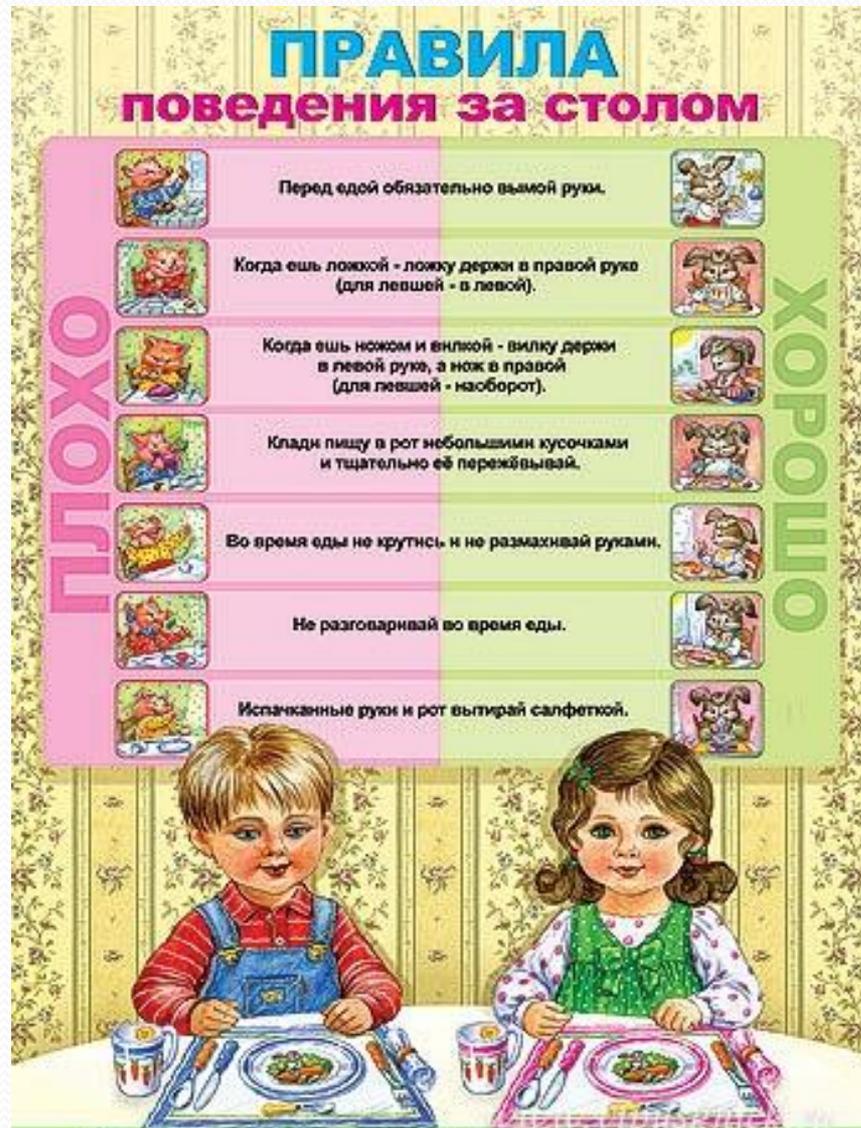
Во время еды не крутись и не размахивай руками.



Не разговаривай во время еды.

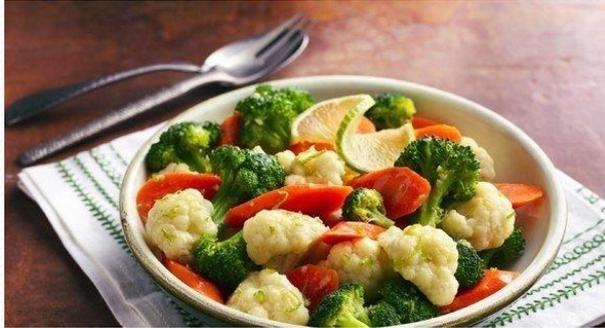


Испачканные руки и рот вытри салфеткой.



После еды скажи: «СПАСИБО».

# Игра «Как готовится еда?»



Мы сварим компот



# Лепка «Полезные и вкусные: овощи и фрукты»







# Выращиваем витамины своими руками











## Закрепление материала: работа в тетрадях «Путешествие с Биффи в страну Здоровья».







СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!