

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 84 «Благодать»

630121, город Новосибирск, Ленинский район, ул. Спортивная 7/1,
тел./факс 347-85-14, E-mail: ds_84_nsk@nios.ru

Детский тематический проект по теме:

«Здоровая еда с нами навсегда!»

Авторы - составители:

Герлинг Наталья Евгеньевна,
воспитатель

Шайхлисламова Анжела Хамитовна,
воспитатель



Новосибирск 2020

Аннотация проекта.

Тип проекта: тематический

По характеру участия ребенка: ребенок-субъект

Участники: дети подготовительной группы, родители.

Длительность проекта: два месяца.

Цель: Формирование осознанного понимания воспитанников о значении правильного питания для здоровья человека.

Практическая значимость проекта заключается в том, чтобы развивать у детей бережное отношение к здоровью, а так же формировать умение применять и использовать свои знания и навыки в данной области.

Задачи:

- Помочь детям лучше узнать себя, свой организм, учить бережно, относиться к своему здоровью и здоровью других людей, знать и использовать возможности своего организма.
- Способствовать накоплению знаний о витаминах, их пользе для здоровья человека, содержания их в овощах и фруктах. воспитание интереса и бережного отношения к еде.
- Стимулировать развитие познавательных и творческих способностей.
- Формировать коммуникативную компетентность ребенка через игры, чтение художественной литературы.
- Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком в условиях семьи и детского сада.

1-этап - «Выбор темы»

Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, и отнять у себя.

Ф.де Ларошфуко.

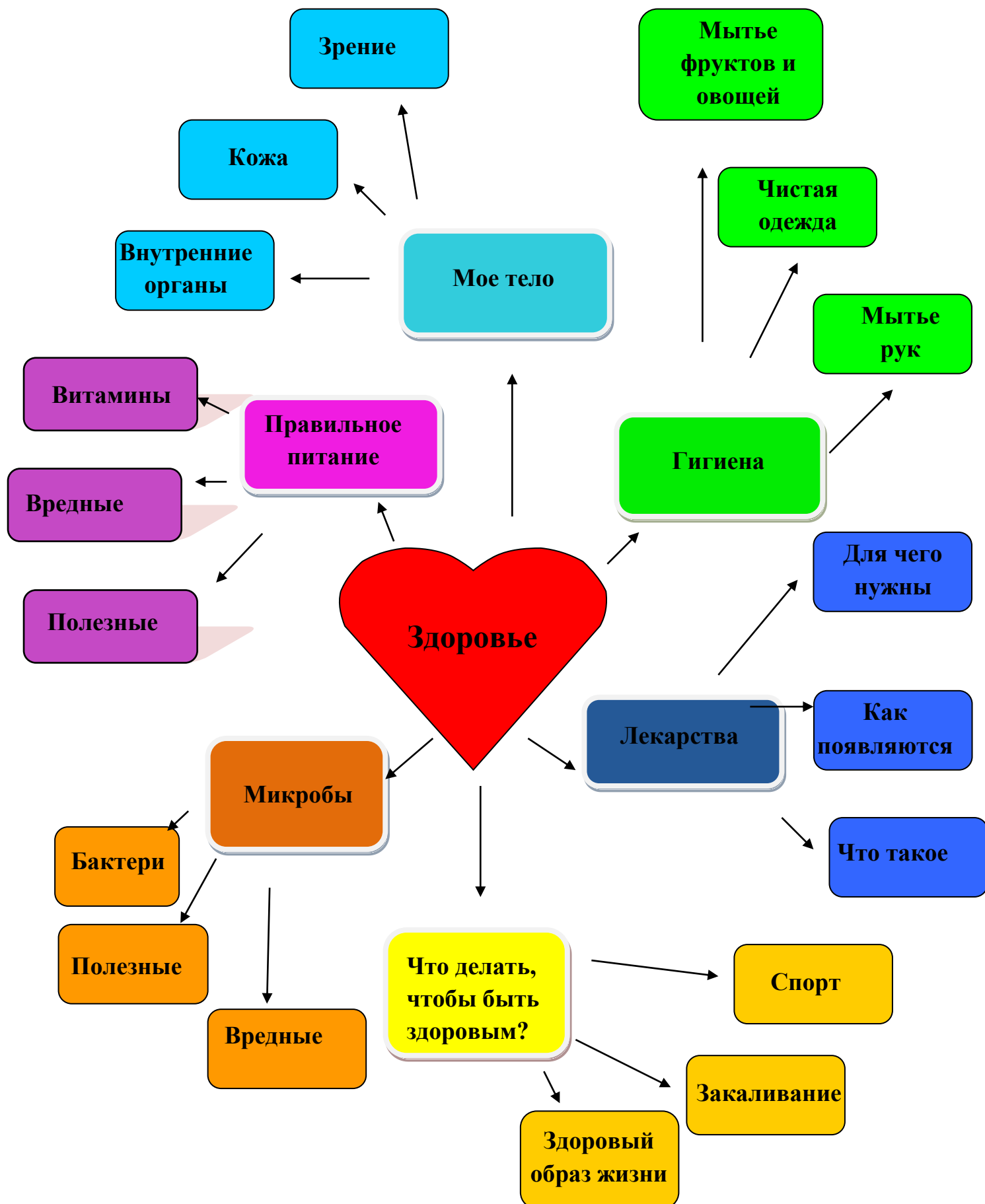
Однажды, в нашей группе Саша. Ж принесла книгу для детей правильное питание и как питание влияет на наш организм. Дети попросили прочитать книгу. После прочтения состоялось обсуждение, дети рассказывали из своих знаний про питание ,но и задавали много вопросов о правильном питании, гигиене при употреблении пищи, вредных и полезных продуктах. Дети были, удивлены узнав о том, что некоторые продукты питания могут быть очень вредными и если неправильно употреблять овощи, то это может привести к неприятным последствиям. И мы запустили проект, который был назван «Здоровая еда с нами всегда! ».



Но для начала необходимо было выяснить: какими знаниями владеют дети, что хотят узнать. В этом нам помог «Метод трех вопросов» и беседа с детьми по запланированным вопросам (*Приложение 1*). Мы предложили детям ответить на 3 вопроса и на основании результата выстроили план дальнейшей работы.

Что знаем?	Что хотим узнать?	Как можем найти ответы?
<p><i>Надо мыть руки перед едой.</i> <i>Алина Д.</i></p>	<p><i>Какие бывают микробы?</i></p>	<p><i>Посмотреть в микроскоп, спросить у воспитателей, поискать в интернете.</i></p>
<p><i>Еда бывает полезная и вредная.</i> <i>Миша М.</i></p>	<p><i>Какую пищу нужно кушать, чтобы быть здоровым?</i></p>	<p><i>Беседа с поварами, медсестрой и с родителями.</i></p>
<p><i>Если есть вредную пищу, может заболеть живот.</i> <i>Вероника В.</i></p>	<p><i>Почему, когда скушаешь что-то вредное, болит живот?</i></p>	<p><i>Беседа с медсестрой, с приглашением педиатра, рассматривание книжек, энциклопедий, строение человека.</i></p>
<p><i>Чтобы быть здоровым, необходимо заниматься спортом</i> <i>Милана Н.</i></p>	<p><i>Что нужно соблюдать. Что бы быть здоровым?</i></p>	<p><i>Книги, видеоролики, презентации.</i></p>
<p><i>В продуктах есть много разных витаминов.</i> <i>Миша К.</i></p>	<p><i>Почему нужно есть кашу по утрам?</i></p>	<p><i>Посмотреть мультфильм о здоровье.</i></p>
<p><i>Если не правильно питаться, можно заболеть.</i> <i>Аня Ж.</i></p>	<p><i>Доктор может вылечить сам себя?</i></p>	<p><i>Спросить у воспитателя, у врача.</i></p>

Чтобы расширить представление детей о ценностном отношении к здоровью, а также формированию умения применять и использовать свои знания и навыки в практической деятельности совместно с воспитанниками составили системную «паутинку» определив основные направления деятельности.



2 этап «Сбор сведений».

Совместно с детьми определились с источниками сбора и накопления информации:



Следующим этапом нашего проекта стало опрос родителей на тему: «Здоровое питание- здоровый ребенок!» Анализируя результаты анкетирования родителей выявили следующие проблемы:

- ✚ 70% родителей не дают определение понятию «сбалансированный рацион», 30% родителей дают не совсем правильное определение понятию «сбалансированный рацион»;

70% родителей не знают принципов здорового питания, 30 %- называют только один, два принципа;

В 60 % семей молочные и овощные блюда готовят редко и однообразно



Продумали разнообразные формы работы с родителями по решению данных проблем. Это – индивидуальные беседы, наглядно-информационные материалы, стендовая информация, папки передвижки, буклеты, лепбуки.

В индивидуальных беседах родителям еще раз напомнили о значимости употребления детьми натуральных молочных продуктов, как выстраивается пирамида здорового питания, о том стоит ли включать в рацион ребенка сладости и какие. Из информационных буклетов: Почему нужно правильно питаться? Что такое здоровое питание? Всегда ли вкусная еда полезна? Почему важен дневной сон для детей? Вредные продукты для детского организма...

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В питании все должно быть в меру
2. Пища должна быть равномерной
3. Еда должна быть теплой
4. Пищу необходимо тщательно пережевывать
5. В меню обязательно включаются овощи и фрукты
6. Есть необходимо 3-4 раза в день
7. Нельзя есть перед сном
8. Детям не рекомендуется есть копченое, жирное, острое
9. Нельзя есть воюющую
10. Как можно меньше есть сладостей
11. Никогда не перекусывайте чипсами, соленьями и другими вредными продуктами...

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. Не делайте за столом замечаний
2. Не рассказывайте страшных историй
3. Не говорите о прозеках
4. Не запугивайте и не утешайте
5. Накладывайте столько еды, сколько съест ваш ребенок
6. УВАЖАЙТЕ ЕЛОДО

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

«Пирамида здорового питания»

Мы – то, что мы едим

Я умею думать, Я умею рассуждать, Что полезно для здоровья, буду выбирать!

Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, макароны из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и замените животный жир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте только с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

Информация:

Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убедите их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться чипсами, чипсами, соками.
4. Надо употреблять здоровую пищу, содержащую витамины.

На меня шапал гастрит,
Гонял, дразнил, бичил
Будем «вою», скрывать лезь
Будем ты со мной дружить,
Гонял, бичил, дразнил
Наслаждайся рыбешкой

Много раз бывал в раю –
Зуб лачу, возрастало тело
Принимай витаминки, чай,
Они полезны,
Те, кто их не принимает,
Болезны, болезны!

ИНТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Недостаточное, несбалансированное, выходящее за рамки нормы, питание, как и чрезмерное потребление пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог
В пище должен быть белок
Он в яйце, конечно есть
В твороге его не счесть,
В молоке и мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

а ты ешь витаминки?

Провели родительское собрание «Здоровый ребенок - это счастливая семья!» Задачи данного мероприятия: ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей. На собрание, родители поделились опытом по составлению детского меню в выходные дни. Во время практического задания на тему «Модель рационального питания» родители собрали современную модель питания в виде пирамиды. В заключительной части собрания передавали друг другу мяч со словами «Мой ребенок будет здоров, если я буду.....»

Итогом родительского собрания стало:

- ✓ Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению;
- ✓ Витаминизировать питание детей в период инфекционных заболеваний.
- ✓ Формировать у детей заботу о своем здоровье и формирование начальных представлений о ЗОЖ.

Родители заинтересовались данным проектом и в последствие активно в нем участвовали, чем очень нам помогли.

Далее провели собеседование с детьми.

Реализация плана действий по проекту началась с темы «Мое тело». Поэтому в нашей группе был подобран и систематизирован наглядно – дидактический материал: плакаты о строение человека, тематические альбомы, видеофильм. Ребята с удовольствием посмотрели видеофильм, после просмотра долго обсуждали части тела, строение организма и его особенности. Затем мы проиграли игру где дети подробно рассмотрели, где находятся сердце, легкие, органы пищеварения, как поступает пища в организм, как расположены и мн.др.



После беседы Лиза пришла домой и попросила маму купить энциклопедию «Мое тело» и принесла ее в детский сад, мы с ребятами с большим интересом рассматривали. Энциклопедия оказалась 3-D ребята рассматривали иллюстрации и были в восторге.

Мы организовали встречу с педиатром, обсудив заранее форму и темы для обсуждения. Воспитанники познакомились с профессией врача-педиатра, узнали о профилактике заболеваний. Педиатр показала, как проводить осмотр пациентов. Ребята очень заинтересовались, внимательно слушали, и попробовали себя в роли врача. На осмотре ребята друг у друга слушали стук сердечка через стетоскоп. Впечатлений у детей было много.

Во время того как врач-педиатр слушала у деток сердцебиение она просила детей сделать глубокий вдох, то выход. Дети поинтересовались для чего нужно так дышать. И во время беседы Миша М. задал вопрос: «А как легкие реагируют когда мы дышим». И возникла идея продемонстрировать, из бумаги, фломастера и воздушных шариков.



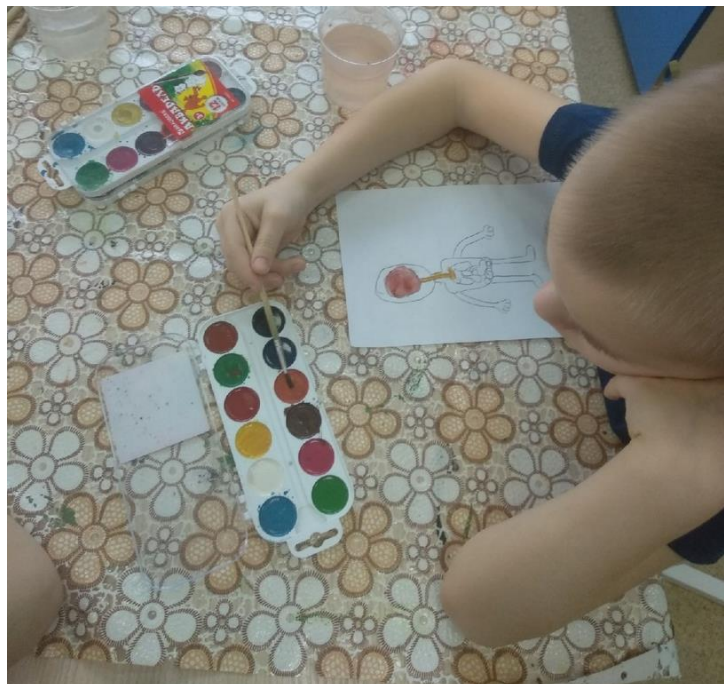
После прихода педиатра, ребята заинтересовались работой врача. Соответственно после этого мы организовали экскурсию в медицинский кабинет. Дети посмотрели медицинский кабинет и посетили соленую пещеру.



Закрепили пройденный материал по средствам сюжетно-ролевой игры «Больница».



Дети нарисовали человека и органы. Воспитанники заинтересованно обсуждали из каких частей состоит тело, какого цвета глаза, волосы, чем и как правильно питаться, вспоминали гигиенические процедуры.



Следующим этап нашего проекта стала тема «Вредные и полезные микробы». Первое, что сделали посмотрели мультфильм о «Бактериях».



После просмотра рисовали «Микробы» нетрадиционной техникой кляксография. Вот такие микробы получились.



После просмотра презентации мы с нашими воспитанниками начали экспериментальную деятельность. Ребя очень любят экспериментировать Мы рассматривали кожу через лупу, глаза, уши, пальчики.. И пришли к выводу: «При помощи лупы мы увидели волоски и углубление на коже- это поры.»



Удивлялись величине частей тела.



За неделю мы вырастили плесень на хлебе, так же рассмотрели через лупу, побеседовали и сделали вывод: «Что хлеб нужно хранить правильно. В специальных хлебницах, в пакете хлеб хранить нельзя».



Мы хотели посмотреть может плесень вырастить в чае. Мы налили чай в кружку и оставили на подоконнике, через 5 дней мы увидели в кружке плесень, так же рассмотрели через лупу, побеседовали и сделали вывод: «Что чай нужно выпивать сразу, оставлять в кружке нельзя».

Проводили опыты с молоком :

Опыт № 1 «Молоко имеет цвет».

Налить в один стакану воду, в другой молоко

Поместить в стаканы ложку.

Вывод: молоко не прозрачное, вода прозрачная.



Опыт №2 «Молоко имеет вкус».

Предложить детям попробовать воду. Есть ли у неё вкус? Нет. А теперь попробуйте молоко. Есть ли вкус у молока? Какое оно на вкус?

Вывод: у молока есть вкус, а вода – без вкуса.



Опыт №3 «Чайное волшебство».

Вывод: Цвет полученной жидкости отличается. Там где добавляли чай в молоко-оно более темного цвета



Опыт № 4 «Молочное превращение». Налили в стаканчик молоко, поставили его в теплое место. На следующий день увидели, что появились комочки. Подумали, что молоко испортилось. Оказывается, молоко не испортилось, а превратилось в простоквашу.

Вывод: Превращение получилось благодаря содержанию кисломолочных бактерий, который есть в молоке.



Опыт № 5 «Настоящий фокус»

Цель: Выяснить, как происходит заквашивание молока

Оборудование: молоко, сметана, стаканчик, ложка.

Проведение опыта:

В тёплое молоко добавили ложку сметаны, хорошо перемешали. Через некоторое время молоко стало загустевать, а вскоре в стакане был кефир.

Вывод: Для того чтобы цельное молоко превратить в полезный кисломолочный продукт достаточно внести туда чистую заквасочную культуру молочнокислых бактерий (сметану).

Проводили **опыт №6** с конфетами «Скитлс».

Вывод: «Пищевая краска, растворяясь, окрашивает воду. Тоже самое происходит с нашим желудком».



В уголке природы совместно с детьми решили вырастить лук, и уже через неделю всей нашей группой за обедом получили необходимые нам витамины, содержащиеся в нем для здоровья.

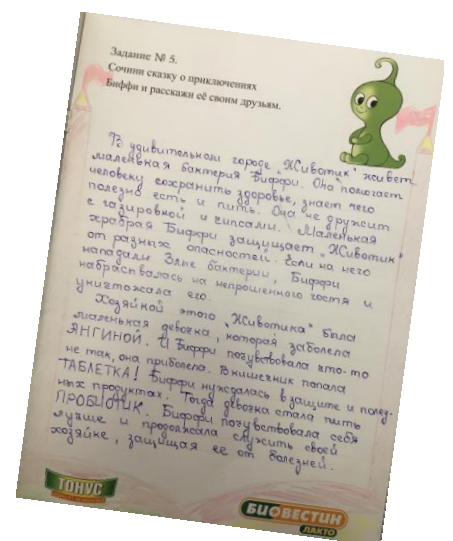
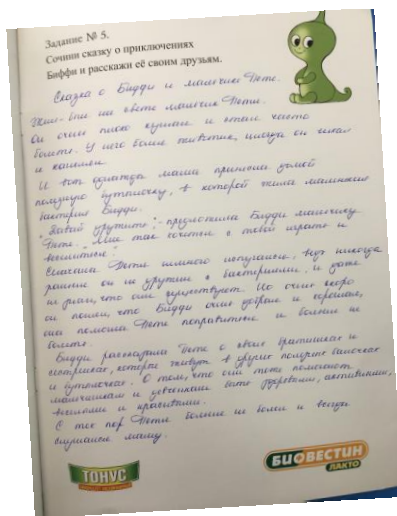




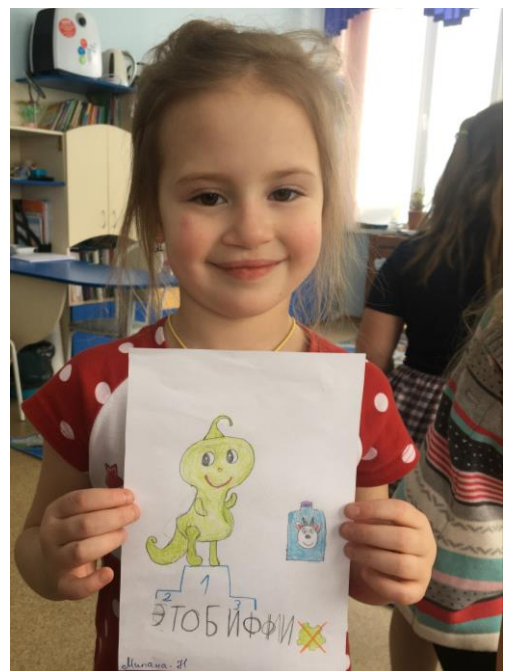
Во время проекта знания получали не только наши воспитанники, но и мы. В ходе изучения свойства лука мы (педагоги) узнали: полезные свойства зеленого лука связаны с его составом. В луке содержатся важные для организма витамины – С, РР, Е, группы В, каротин, фолиевая кислота, биотин. Максимальное количество витаминов содержится в зеленых перьях и под шелухой в первых слоях луковицы. Не менее богатым является и содержание микроэлементов: железа; цинка; калия; меди; кальция; кобальта; фосфора; марганца; никеля; молибдена; йода. Фитонциды и эфирные масла. Больше всего их содержится в зеленых побегах. Растительная клетчатка. Репчатый лук оказывает на организм ребенка множество полезных эффектов: например, улучшение аппетита; оказание губительного действия на вирусы, бактерии, грибки с помощью фитонцидов и эфирных масел; улучшение работы кишечника благодаря содержанию в луке клетчатки. В период эпидемии гриппа и ОРЗ, особенно при заболевании членов семьи, рекомендуется мелко порезанный лук оставлять в комнате в блюде.

Данной информацией мы поделились с родителями.

После рассуждений и поисков ответов на вопросы: «Можно ли увидеть микробы?», «Где живут микробы?», «Как микробы передвигаются?», «Что едят микробы?», «Так ли опасны микробы для человека?», «Как микробы появляются?», «Как нужно себя вести, чтобы микробы не попали в наш организм?». Милана Н. спросила: «А если хорошие микробы?», и Владик Л. ответил «Да есть. Это бактерия Биффи». Ване о Биффи рассказала мама, так как они часто покупают продукцию «Био-веста». И так в нашей группе стал жить Биффи. Мы читали про него сказку, заполняли рабочую тетрадь. Родители сочинили нам историю про Биффи, придумывали загадки, выполняли вместе с детьми домашнее задание.



Когда мы познакомились с Биффии мы рисовали Биффии карандашами, красками, лепили из пластилина, делали из трубочек и картона.





Во время дежурства мы закрепляли с детьми правила сервировки стола, обращали внимание на правила поведения в процессе приема пищи. Помагал нам в этом наш добрый друг Биффи.



Полученные практические знания дети могли применить в сюжетно – ролевых играх «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

Большой интерес у детей вызвала экскурсия на пищеблок детского сада. Дети ближе познакомились с теми, кто готовит им вкусные каши, полезные салаты и компоты. Повара объяснили ребятам для чего по утрам нужно кушать кашу.



Совместно с родителями мы организовали акцию фото «Мы за здоровый образ жизни!». Вот такой кораблик здоровья.. Присоединяйтесь к нам.



Ребята предложили организовать спортивный праздник мама, папа, я – спортивная семья.. Цель: привлечение родителей к участию в совместной спортивной деятельности, формирование ЗОЖ.





Благодаря родителям, их желанию поучаствовать в нашем проекте, группа наполнилась сделанными своими руками развивающими книжками-малышками и тематическими альбомами: «Полезные продукты», «Полезная и вредная еда», «Загадки», «Овощи», «Тело человека», «Овощи и фрукты», «Кулинарная книга семейных рецептов»...

3- этап «Выбор проектов».

Изготовление дидактических игр:
«Витаминные корзинки», «Свари компот», Бродилка «Мемори»
Дигра «Крестики нолики» Дигра
"свари кашу" Дидактическая игра
"Витамины наши друзья" Дигра
«Вершки-корешки»

Спортивное мероприятие :
«Мама, папа, я – Мы здоровая семья!»



Мастер-класс:
«Изготовление овощей и фруктов из соленого теста».

Выпуск газет
«Полезные и вредные продукты»,
«Семейные рецепты»,
«Правильное питание»

	<p>Развивающие игры.</p>	<p>«Экскурсия в магазин с родителями»</p> <p>«Свари компот» Игра «Бродилка» Игра «Мемори» Д\игра «Крестики нолики» Д/игра "Паровозик здоровья" Дидактическая игра "Витамины наши друзья" Д/игра «Овощи», «Вершки корешки», «Подбери картинку», «Что вредно, и что полезно в питании», «Угадай на ощупь», «Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», «Это можно или нет», «Из частей целое».</p>
	<p>Экспериментирования.</p>	<p>«Выращивание плесени на хлебе»</p> <p>«Выращивание плесени в чае»</p> <p>«Опыты с молоком»</p> <p>«Опыт с конфетами» «Скитлс»</p> <p>« Посадка лука»</p>

	<p>Сочинение загадок</p>	<p>Про девочку, которая плохо кушала Барто А. Володя болен</p> <p>Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо?</p> <p>«Мое любимое блюдо», «Что можно приготовить из овощей».</p> <p>«Загадки про Биффи»</p>
<p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры.</p> <p>Моделирование ситуаций.</p> <p>Конкурсы.</p>	<p>«Больница», «Фруктовое кафе», «Магазин», «Аптека», «Столовая»</p> <p>«Накрываем стол к приходу гостей»</p> <p>«Самый аккуратный за столом», «Лучшие дежурные».</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие.</p>	<p>Лепка .</p> <p>Аппликация</p> <p>Рисование.</p>	<p>«Мои любимые овощи »</p> <p>«Микробы»</p> <p>«Биффи»</p> <p>«Микробы»</p> <p>«Биффи»</p> <p>«Страшные микробы»,</p>

	<p>Изготовление плакатов.</p>	<p>«Тарелка овощей» «Придметы личной гигиены» «Биффии»</p> <p>«Полезные и вредные продукты», «Семейные рецепты», «Правильное питания», «Мы за ЗОЖ»</p>
<p>Физическое развитие</p>	<p>Пальчиковые игры</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивный праздник.</p>	<p>«Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи», «Мы делили апельсин»</p> <p>«Компот». «Баба сеяла горох», «Полезное-вредное»</p> <p>«День здоровье».</p>