ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

«Азбука правильного питания»

Вторая младшая группа

2015 год.

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.

Сроки реализации: 9 - 13 февраля 2015.

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 |
| 9 февраля  понедельник | **День витаминки** | | | | |
| утро | | Сказка «Витаминки»  Дидактическая игра «Витаминное лето» | Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.  Закреплять знания о витаминах и содержании их в продуктах. | Презентация  Большие карточки – витаминки, и маленькие карточки с изображением овощей и фруктов. |
| вечер | | Дидактическая игра  «Где живут витаминки» | Учить детей отбирать только те картинки, на которых нарисованы полезная для здоровья пища; развивать внимательность, память, мышление. | игрушечный медвежонок; предметные картинки с изображением овощей, фруктов, цитрусовых, мороженого, конфет, печенья, торта и тому подобное. |
| 10 февраля  вторник |  | **День молочных продуктов** | | | |
| утро | НОД  «Путешествие в молочную страну» | | 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; | Презентация |
| вечер | Сказка о молоке, йогурте и кефире.  Загадки о молочных продуктах | | Развивать умение слушать художественное произведения, отвечать на вопросы. Формировать представления о пользе молочных продуктов  Развивать внимание, память, умение слушать. Закреплять знания о молочных продуктах | Текст сказки |
| 11 февраля  среда |  | **Овощи и фрукты витаминные продукты** | | | |
| утро | НОД «Во саду ли, во огороде»  ИЗО «Что полезно, что вредно» | | Сохранение и укрепление физического здоровья детей, формирование культуры питания;  Продолжать формировать представления о пользе овощей и фруктов для организма человека.  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. | Картинки с изображением фруктов и овощей.  Заготовки для аппликации, основа, клей. |
| вечер | Дидактическая игра «Узнайте по описанию»  «Что где растет» | | совершенствовать знания ребенка об овощах и фруктах; учить находить предмет по описанию; развивать внимательность, дисциплинированность.  Расширять и уточнять представления детей об овощах и фруктах, развивать память, речь, внимательность. | муляжи овощей, фруктов  вырезанные овощи и фрукты, макет дерева, макет огорода |
| 12 февраля  четверг | **Каша - здоровье наше** | | | | |
| утро | НОД  «Каша - здоровье наше» | | 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. | кукла Бабушки-Загадушки, презентация к занятию, мяч |
| вечер | Дидактическая игра «Полезно-вредно»  «Волшебная кастрюля» | | Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов  Расширять представление о разнообразии блюд | Карты с изображением веселого человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.  Изображение кастрюли и карточки с изображением готовых блюд и продуктов, из которых их приготовили. |
| 13 февраля  пятница | **Полезное питание – залог здоровья** | | | | |
| утро | НОД «В гостях у Умки. Полечим умку».  Спортивный праздник «В гостях у Степашки» | | 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.  Формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни. Развивать двигательную активность детей. Формировать понятие «здоровье» | Игрушка Умка, картинки с изображением продуктов. |
| вечер | Развлечение  «Мы едим полезные продукты» | | 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. |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

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, цитрусовых, 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.

1. «Узнайте по описанию»

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

Материал: муляжи овощей, фруктов и цитрусов.

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.

1. «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.

1. «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.

1. «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.

1. «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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

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!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

«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.