

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Радуга» г. Новодвинск

## *Образовательный проект «Еда – без вреда!»*

### *Подготовительная группа*

Автор проекта: Хрущева Ю.Н.,  
воспитатель



г. Новодвинск

2022 г.

## I этап – подготовительный

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители

Вид проекта: информационный, творческий

Срок реализации: средней продолжительности

Проблема:

Дети: почему не все продукты, которые продаются в магазинах, полезны?

Педагоги: недостаточная сформированность у детей старшего дошкольного возраста мотивов, понятий о необходимости правильного питания, как дома, так и в детском саду.

Актуальность:

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка в будущем. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Цель проекта:

- способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека

### Задачи проекта:

1. Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны), отработать у детей умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;
2. Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят;
3. Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы (анализ, синтез, умозаключения), связную речь;
4. Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом

### II этап – разработка проекта

- ❖ Создание и обсуждение совместного плана работы с детьми и родителями, выбор возможных источников информации;
- ❖ Подбор наглядного и методического материала;
- ❖ Подбор научно-популярной и художественной литературы

### III этап – реализация проекта

1. 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);
2. Общение:

- «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)
- «Гигиена питания» (цель: закрепить у детей основные навыки гигиены питания, как основы здорового образа жизни)
- «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; закрепить названия и особенности труда данных профессий)

Овощевод, садовод → водитель → кладовщик овощехранилища  
 → водитель → кладовщик детского сада → повар → помощник воспитателя

- «О режиме питания» (цель: формировать у детей понятие «режим питания», подвести воспитанников к пониманию о необходимости соблюдения режима питания, как в детском саду, так и дома)
  - «Где взять витамины зимой?» (цель: дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему?)
  - «Что такое консерванты?» (цель: познакомить детей с понятием «консерванты», подвести воспитанников к пониманию, что консервированные продукты содержат в себе недостаточное количество витаминов и минеральных веществ)
  - «Ну а следом бутерброд подскочил – и прямо в рот» (цель: подвести воспитанников к пониманию, что еда «всухомятку» наносит вред органам пищеварения)
  - «Пирамида питания» - старшая медсестра (цель: познакомить детей с пирамидальной схемой здорового питания)
3. Экскурсия в продуктовый магазин (цель: дать детям представление о многообразии продуктов питания, ее видах (молочная продукция, мучные

- изделия, продукты животного и растительного происхождения и др.); подвести к пониманию, что употребление продукта с истекшим сроком годности может привести к проблеме, связанной со здоровьем человека); Экскурсия на пищеблок детского сада (цель: расширять знания детей о профессиях работников пищеблока, о содержании их труда и значимости для жизнедеятельности детей)
4. Наблюдение и труд в уголке природы (посев и выращивание лука)
  5. «Веселые повара» (приготовление фруктового салата)  
(цель: помочь детям в осознании функциональных связей трудового процесса (постановка цели, определяющей выбор продуктов, инструментов, трудовых действий при приготовлении блюда)).
  6. «Лаборатория правильного питания» (опыты):
    - «О вреде кока-колы» (цель: познакомить детей с любимым детьми напитком, наглядно показать, какой вред он приносит нашему организму)
    - «Когда мы питаемся «всухомятку»...» (цель: наглядно показать, какой вред приносит нашему организму употребление пищи без воды)
    - «Как самим сделать натуральный сок?» (цель: наглядно показать детям, как можно в домашних условиях приготовить сок, сравнить по вкусу натуральный и концентрированный сок)
  7. Чтение художественной литературы В. Путилина «Теплый хлеб», К. Слущкая «Дет Федот и его огород», Б. Grimm «Горшочек каши», рус. народная сказка «Каша из топора», чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодом не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем» и др.
  8. «Минутки искусства» (проводит воспитатель по изобразительной деятельности). Рассматривание картин И.И. Машкова «Синие сливы, И.Т. Хруцкого «Цветы и плоды»: (цель: закрепить знания детей о натюрморте;

учить видеть в картине единство содержания и средств выразительности, развивать умение у детей давать эстетическую оценку)

9. Непосредственно образовательная деятельность «Натюрморт из овощей и фруктов» (проводит воспитатель по изобразительной деятельности).

задачи: учить детей передавать в рисунке характерные особенности овощей и фруктов, развивать умение планировать расположение отдельных предметов на плоскости, передавать связь всех предметов с композиционным центром через их расположение, цвет, величину

10. Выставка продуктов питания (полезных и вредных) на тематическом столике

11. 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 не правильно» (цель: закрепить у детей представления о правилах этикета во время приема пищи);
- игровое задание «Составь меню на каждый день» (цель: учить детей составлять рациональное меню на день)

12. Составление рассказов «Что сначала, что потом» (по серии сюжетных картин), пересказ сказки «Горшочек каши», «Как в нашей семье готовят обед» (из личного опыта)

13. Разучивание и исполнение детьми песни «Вредная еда» (совместно с музыкальным руководителем)

Работа с родителями:

- Информационный стенд: Консультации «Питание в детском саду», «Рейтинг самых полезных и вредных продуктов питания», «Знакомим детей с правилами этикета за столом», «Достаточность питания»

- «Пакет домашних заданий»

Пакет №1. Поделиться интересными и полезными рецептами приготовления блюд, как для взрослых, так и для детей (рецепт оформить на листе А-4 и приложить фото);

Пакет №2. Принести фотографии к групповой фотовыставке «Здоровое питание в нашей семье»

#### **IV этап – Презентация проекта**

- ❖ Викторина 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)
- ❖ Книга рецептов
- ❖ Фотовыставка «Здоровое питание в нашей семье»