

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №89»

Проект с детьми старшей группы

**«Здоровье близко – ищи его в миске!»**



Воспитатели: Громова Анастасия Алексеевна

Кузнецова Татьяна Васильевна

Красноярск 2023г.

# **Здоровье близко – ищи его в миске!**

**Тип проекта:** творческо-информационный.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Цель проекта:** формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:** 1. Воспитывать осознанное отношение к выбору питания. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

2. Вызвать интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд из овощей и фруктов.

3. Способствовать формированию полезных пищевых привычек.

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

## **Актуальность проблемы.**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. За последние годы рацион человека изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот – догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша быстрого приготовления, вытеснили со стола здоровую еду. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. И как раз этот проект может стать приемом воздействия, чтобы в полной мере осознать вред многих продуктов, которые являются любимым лакомством у дет

## **Предполагаемый результат**

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

Форма проведения итогового мероприятия: выставка рисунков полезных продуктов.

## **Этапы работы над проектом:**

1 этап Подготовительный.

- Совместная практическая деятельность родителей и детей.

- Подбор методического и дидактического обеспечения проекта.

- Изготовление плаката «Вредно - полезно».

- Оформление презентации «Полезные и вредные продукты»

2 этап - основной

Культура поведения за столом.

Правила питания.

Презентация «Полезные и вредные продукты»

Познавательное Д. и. «Полезное и вредное», «Юный кулинар».

развитие «Полезные и вредные продукты», «Четвертый лишний»  
«Витамины для здоровья».

Огород на подоконнике «Выращивание лука».

С. р. игра « Продуктовый магазин», «Кафе», «Пекарня»,  
«Семья готовит обед».

Сервировка стола. Дежурство.

Драматизация сказки «Репка».

Социально- Конкурс: «Самый аккуратный за столом».

коммуникативное Общение «Для чего мы едим?»

развитие Общение «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?»

Рассуждение «Что такое здоровое питание?»

Театрализованные игры: «Мы варили суп», « Однажды  
старушка с базара пришла... - спор овощей».

Народная мудрость о питании (пословицы и поговорки о  
продуктах, еде, гостеприимстве).

Речевое развитие Загадки о продуктах питания, фруктах и овощах.

Стихотворение З.Александрова «Большая ложка»,

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;

Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

Художественно-

«Создание альбома «Полезные продукты питания».

эстетическое  
развитие

Рисование «Мое любимое блюдо».

Лепка «Этот вредный фаст-фуд»

Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин», «Овощи»,  
«Огурцы», «солим капусту», «варим суп»

Физкультурное

Физкультминутка «Огород», «Подрастает зёрнышко» .

развитие

П. и «У медведя во бору», «Яблоня»

Подвижные игры «Собери урожай» (эстафета) ; «Баба сеяла  
горох»; «Посадка овощей», «Горошина».

Игра с мячом «Полезно – вредно», «Погрузка арбузов»,

Работа с родителями

- Консультация для родителей «Основные принципы здорового  
питания» - расширить знания родителей о здоровом питании

- Составление рецепта полезного блюда.

Фотостенд «Юный кулинар».

### **Полученный результат**

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем  
здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какая еда  
вредна, и какая полезна для здоровья. Как витамины влияют на организм человека.
2. У родителей сформировано представление об основных принципах здорового  
питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих  
блюдах для дошкольников.
3. Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменили их меню, сделав  
его более витаминизированным и полезным















## ЮНЫЙ КУЛИНАР

Я помощник, хоть куда!  
Я помочь готов всегда.

Мама может и не звать,  
Я готов ей помогать!

### Быстренько и вкусенько приготовим СЫРНИКИ!

Творог насыпаем в тарелку, добавим одно яйцо, сахара по вкусу, пару ложек муки и все хорошо перемешаем. Лепим колобки и жарим вкусняшку!



Яйца, творог и мука совершают чудеса!  
Пять минут лишь в деле ты, и готовы колобки!  
С ними кофе, или чай!  
Утро бодренько встречай!



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! 😊

