

МБДОУ д/с № 10, г.Зеленогорск, Красноярский край
группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР
Проект «Полезные и вредные продукты питания»

Разработали: воспитатели Бондаренко Т.В., Портнова А.Ю.

Тип проекта: познавательно-исследовательский.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Длительность проекта: краткосрочный, трёхнедельный.

Актуальность: нездоровые продукты питания наносят непоправимый вред нашему организму, в связи с этим развиваются многие заболевания у людей. В большей степени страдает детский организм, при употреблении в пищу, долгое время вредных продуктов, может развиваться астма, аллергия, ожирение, неправильный обмен веществ и многие другие болезни.

Цель: научить детей отделять здоровую пищу от вредных продуктов питания. Заботиться о своем здоровье, как величайшей ценности в жизни человека.

Задачи:

- познакомить детей с полезными свойствами продуктов;
- рассказать о продуктах, которые вредны по своему составу для организма;
- научить детей находить информацию об интересующем их продукте;
- воспитывать культуру здоровой еды;
- экспериментально подтвердить, в чем польза и вред некоторых продуктов питания.

Участники проекта: дети разновозрастной группы компенсирующей направленности с ЗПР, воспитатели, родители.

Длительность: 3 недели.

Ожидаемый результат:

- дети сами будут проявлять инициативу к изучению данной темы;
- у детей будут сформированы представления о вредных и полезных продуктах, появится чувство ответственности за сохранение собственного здоровья.

Этапы реализации проекта:

1 этап (подготовительный)

- постановка проблемы;
- разработка плана проекта;
- создание соответствующей развивающей среды в группе;
- сбор и накопление материала по теме;
- ознакомление родителей с темой проекта, вовлечение родителей в проектную деятельность.

2 этап (основной)

- постановка проблемы перед детьми «Какие бывают полезные и вредные продукты питания?»;

- создание взаимодействия взрослых и детей.

3 этап (заключительный)

- изучение мнения всех участников проекта о работе по его реализации;

- коллективная творческая работа – коллаж «Вредные продукты»;

- пополнение РППС коллекцией «Орехи», книжками-малышками «Овощи», «Фрукты», «Молочные продукты»;

- проведение итоговой НОД по теме проекта.

Реализация проекта:

Просмотр презентации «В чем польза продуктов».

Чтение литературы по теме.

Изготовление совместно с родителями книжек-малышек «Овощи», «Фрукты», «Молочные продукты».

Лепка продуктов питания.

Рисование и аппликация по теме «Здоровая еда».

Конструирование из бумаги «Злаки».

Подготовка сообщения «Шоколад. Вред и польза».

Дидактическая игра «Вредно-полезно».

Развлечение для детей «Расскажу-ка я Незнайке, что узнал такой секрет...»

Подготовка иллюстраций, муляжей по теме: «Полезные и вредные продукты питания».

Подготовка презентации по культуре питания.

Демонстрация опытов по теме: «Определим, где больше жира в продуктах».

Подготовка консультации для родителей: «Польза и вред некоторых продуктов, к которым мы привыкли».

Пополнение игры «Моя семья» атрибутами, муляжами «Хлебобулочные изделия».

Пополнение познавательно-исследовательского центра коллекцией «Орехи».

Участие в выставке поделок и рисунков по теме: «Здоровое питание в нашей семье».

Оформление коллажа: «Вредные продукты».

Мастер – класс: «Поделись рецептом здоровой еды».

Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»

Игра состоит из набора картинок, которые распечатаны на цветном принтере и заламинированы. На картинках изображены вредные и полезные продукты. Суть игры заключается в том, чтобы разложить вредные и полезные продукты по разным контейнерам.

НОД «Полезные и вредные продукты»

Цель: закрепление понятий полезные и вредные продукты питания, витамины их значение для здоровья человека, их польза для здоровья человека. Обогащать практический опыт ребенка, побуждать дошкольников к исследованиям и экспериментам. Развивать воображение, мышление, память, внимание, речь. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Материалы и оборудование: диск, следы, «волшебная» звезда, магнитофон, воздушные шары, 3 корзины, две ленты, продукты питания: чипсы, сладкие напитки, сухарики, жвачки, молоко, овощи, йогурт, фрукты; картинки «*Продукты*»; домик красный, домик зеленый, для опытов: 2 стакана, воронки с ватным тампоном, салфетки, тарелочка с чипсами. Тесто, стеки, дощечки.

Б - Я: Как всем нравится здороваться. И подарить друг другу частичку здоровья. Русская народная пословица гласит: "Здороваться не будешь - здоровья не получишь. " Вот я тебя - Витаминка не выпущу, я так сделаю, чтобы никто тебе не помог.

Голос: Дорогие дети! Меня захватила в плен Баба - Яга. Она заперла меня в своем домике на курьих ножках и заколдовала. Мне здесь очень плохо, меня кормят вредной пищей, и поэтому моему здоровью грозит опасность.

-Пожалуйста, спасите меня! Моя волшебная палочка будет загораться каждый раз, когда вы будете преодолевать испытания. Как только вы их преодолеете - злые чары падут, и я буду спасена.

Б - Я: Конечно, конечно. Витаминка сказала, что ее здоровью грозит опасность. А вы знаете, что такое «здоровье», да вы не знаете... *(ответы детей)*

Б - Я - А я вам, что-то принесла (воздушные шары) - это микробы. Они летают в воздухе и могут попасть к здоровым людям в нос или рот. Особенно опасно, когда больной человек кашляет или чихает и капельки, которые вылетают у него из рта и носа, попадают на других людей. Если это происходит, человек может заболеть. Поэтому когда вы кашляете или чихаете, не закрывайтесь носовым платком, это так хорошо... Дети: (необходимо прикрывать рот и нос носовым платком, чтобы не заразить других.)

Вы не знаете, как уничтожить эти микробы...

В: Ребята, скажите, что надо делать, чтобы не болеть и быть здоровыми? *(дети называют и лопают шары)*

— А что вы делаете для того, чтобы быть здоровым.

Дети отвечают: — Делаем зарядку, занимаемся спортом, много гуляем, активно двигаемся, правильно питаемся.

В. Обобщает: чтобы быть здоровыми нужно:

- соблюдать режим дня;
- закаляться;
- заниматься физкультурой;

- гулять на свежем воздухе;
- быть чистыми и опрятными;
- есть полезную пищу;

Б – Я: Хорошо, молодцы всех микробов вы уничтожили. Ну а теперь вас запутаю, следы не простые, на них написаны задания. — Дальше продолжим путешествие по улице Витаминной. Домик красного цвета и зеленого цвета. К какому домику пойдём?

В.: Предлагаю поиграть в игру «Светофор».

— Садимся за столы. У вас на столиках сигнальные карточки: зеленые и красные. Я показываю продукт, а вы определяете какой он. Если полезный — поднимаете зеленую карточку, а я прикрепляю продукт на зеленую улицу, если вредный — то на красную улицу. И мы посмотрим, каких продуктов больше.

— На зеленой улице продуктов больше. Какой можно сделать вывод:

Чтобы быть здоровым, нужно есть полезные продукты чаще, а сладкие и жирные — реже.

1 задание: Игра «Здоровые и больные слова» - нужно угадать здоровые и больные слова.

-Если слово связано с болезнью, вы будете приседать. Если - со здоровьем подпрыгивать вверх: насморк, грипп, витамин, ангина, зарядка, кариес, фрукты, лекарства, мёд, микроб, простуда, молоко, бронхит, овощи, инфекция, мыло, грязные руки, зубная паста.

Б - Я: Посмотрите, волшебная палочка загорелась. Вы справились с первым заданием.

2 задание: Давайте посмотрим, какое следующее задание.

Нужно найти корзину с продуктами питания, в нем перемешаны полезные и вредные продукты. Надо в зеленую корзину положить полезные продукты, а в красную вредные.

Игра «*Полезно и вредно*» (чипсы, сладкие напитки, сухарики, жвачки; молоко, йогурт, овощи, фрукты)

Б - Я: - Дети, а кто из вас любит разноцветные сладкие газированные напитки? А как вы думаете, они полезны для вашего организма?

- А кому нравятся чипсы? А они полезные или нет?

- А давайте мы проведем опыт с напитками и чипсами и узнаем полезные они или нет.

Физкультминутка: глубоко – не мелко, корабли в тарелках (*поднимают и опускают руки*)

лука головка, красная морковка, петрушка, картошка и крупы немножко (*загибают пальчики на руках*)

вот кораблик плывёт (*показ руками волн*),заплывает прямо в рот. Ам! (*дети садятся*)

Опыт со сладкими газированными напитками.

В одном стаканчике у вас налит газированный напиток, во второй стаканчик положите картонную воронку с ватным тампоном и перелейте

сюда напиток. Какого цвета стал ватный тампон? (*зеленого, желтого, красного*) Да, эти напитки покрасили разными красками, а это вредно для здоровья, может заболеть живот, голова, печень, портятся зубки.

Б - Я: Посмотрите, волшебная палочка загорелась. Вы справились со вторым заданием.

3 задание: Игра «*Узнай по запаху*»

4 тарелочки с разными запахами

- Как вы думаете, они полезны для нашего организма? Какую пользу приносит апельсин, лимон, чеснок, лук?

Воспитатель: справились и с этим заданием, волшебная палочка очень ярко горит, но у нас еще остались следы. Давайте посмотрим, следующее задание.

4 задание:

Б – Я:: Нам нужно с вами сходить в магазин и выбрать полезные продукты.

Игра «*Магазин*»

Лепка из теста. Слепите полезные продукты

1. В мире лучшая награда – это плитка шоколада.

В мире лучшая награда – это ветка винограда.

2. Знайте дамы, господа: «*Сникерс*» - лучшая еда.

Будешь кушать «*Сникерс*» сладкий - будут зубы не в порядке.

Если кто не верит, пусть на себе проверит.

3. Я собою очень горд: я купил сегодня Торт.

Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.

4. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

Будешь есть хот-доги, через год протянешь ноги.

5. Буду учиться я в школе, если выпью пепси-колы

Обопьешься пепси-колы, не дойдешь дружок до школы.

6. Дает силы нам всегда очень жирная еда.

Дает силы нам всегда витаминная еда.

Б - Я: Молодцы умеете выбирать полезные продукты.

- Дети, палочка вновь загорелась, это означает, что мы снова справились с задачей. У нас осталось последнее задание.

5 задание. Б – Я: сможете вы накормить витаминным супом Витаминку.

Чтения стиха «*Однажды хозяйка с базара пришла*» (*дети инсценируют*)

1. Помни и истину простую - лучше видит только тот

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт (*ребёнок в маске морковки*)

2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

3. От простуды и ангины помогают апельсины

Ну а лучше съешь лимон, хоть и очень кислый он (*ребёнок в маске лимона*)

Никогда не унываем и улыбка на лице,

Потому что принимаем витамины А,В,С!

Молодцы, дети, вы были внимательные, дружные, справились со всеми заданиями.

Б – Я: — А вы знаете, что во всех продуктах есть витамины.

— А кто такие витамины? Это что, человечки какие-то с ножками? А где они живут? Домики у витаминов есть?

— Нет, это не так, во всех продуктах питания есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Они очень маленькие, даже под микроскопом их невозможно увидеть.

Витамины — важнейшие компоненты, которые не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Витаминов много — но самые главные для нашего организма — это АВС. Вот их домики.

- Я девчонка-Витаминка, а живу я в апельсинках, в помидорках, в огуречках и в морковке, и в луке. А сейчас мы узнаем, кто из наших овощей и вкуснее, и нужней. Кто при всех болезнях будет нам полезней? У каждого витамина, как и у нас с вами, есть своё имя.

— Витамин А (*каротин*) содержится не только в моркови и луке, но и в красном сладком перце, в петрушке, щавеле, абрикосах, плодах шиповника, салате, сливочном масле. — Для чего нужен витамин А? (*Витамин А регулирует процессы роста, функционирование органа зрения.*).

— А я все больше в смородине, яблоке, да луке, витамин С меня зовут — когда чаще всего употребляют витамины. (*чтобы не заболеть и когда заболеешь*).

— У меня- витамина В главные запасы в черном хлебе. Набиваю каждую буханку волшебными шариками. — Кто знает, для чего витамин В? (*чтобы ты рос сильным, ничего не боялся и чтобы сердце было крепкое, здоровое*).

Б – Я исчезает.

В.: - Ребята, так для чего же нужны витамины? (Чтобы расти здоровыми, сильными, никогда не болеть!)

Сюрпризный момент. - Вы разрушили колдовские чары, и Витаминка к нам вернулась. (Предложить детям сырую морковь или яблоки.)

В.: Мы научились быть здоровыми,

А советы дадим вам неновые:

Не делайте вреда никогда никому.

Кушайте полезную только еду.

Мойте с мылом руки и ноги.

Забудьте об игре на дороге!

Делайте зарядку, тепло одевайтесь,

Холодной водой по утрам обливайтесь.

Будьте осторожны ночью и днём.

Никогда не играйте с огнём!

Дороже здоровья нет ничего.

Все дети и взрослые знают про то.

Так пусть же здоровье все берегут

В доме, на улице, в детском саду.