



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г. НОВОСИБИРСКА
«Детский сад №242 «Елочка» комбинированного вида» 630054 Новосибирск,
ул.Плахотного 15а т/ф 351-31-35, 351-78-42

**Проект
«Полезные и вредные продукты»**

Воспитатель 1 кв. категории:

Поспелова Светлана Николаевна

Новосибирск 2017

По тематике: познавательный

По составу участников: дети старшей группы, воспитатели, родители

По срокам реализации: три недели

Проблема: дети недостаточно владеют знаниями о правилах здорового питания, чаще стали отказываться от полезных продуктов.

Цель: формирование знаний у детей и их родителей о правильном питании.

Задачи:

1. Дать понятие детям полезные и вредные продукты ,их значение для здоровья человека.
2. Расширить знания детей о витаминах, их пользе для организма человека.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Взаимодействие с родителями:

1. Активизировать знания родителей о здоровом питании.
2. Формировать готовность родителей к сотрудничеству с воспитателями.
3. Совместное с детьми приготовление овощных салатов.

Основной этап:

Раздел программы	Формы и методы работы
Социально – коммуникативное развитие	Сюжетно –ролевые игры: «Семья»-сюжет «Ждём гостей», «Овощи – фрукты», «Продуктовый магазин», «Кафе». Дидактические игры: «Что лишнее», «Вершки и корешки», «Да – нет».
Познавательное развитие	Беседы: «Полезная и вредная пища», «Какие молочные продукты ты знаешь», «Каша – сила наша», «Полезные витамины» , «Какие напитки вы пьёте?» Презентация «Кока –кола, польза или вред?». Экскурсия на пищеблок. Экспериментирование: «Угадай на

	вкус», «Угадай по запаху».
Речевое развитие	Беседы: «Что мы сегодня кушали на завтрак (обед, ужин)? «Это полезно или нет?» «Что я люблю кушать», «Мой любимый фрукт (овощ)». Словесная игра: «Угадай продукт по описанию» Пословицы и поговорки о продуктах. Вечер загадок о продуктах питания. Чтение х/л: «Каша из топора», «Бобовое зернышко», «Горшок каши», «Огурцы» Н. Носов.
Художественно – эстетическое развитие	Лепка: «Мой любимый фрукт(овощ)» Рисование: «Мой обед» Аппликация –коллаж «Полезные продукты»
Физическое развитие	Эстафеты: «Найди только полезные продукты», «Сварим борщ и компот на обед», «Соберём урожай», «Съедобное – несъедобное». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Баба сеяла горох...» Пальчиковая гимнастика: «Капуста», «Апельсин», «Компот», «Машина каша»

Итог проекта:

Презентация «Газированные напитки. Польза или вред?»

Экспериментирование с газированным напитком «Кока –Кола».

Конспект образовательной деятельности в старшей группе

«Полезные и вредные продукты»

Цель: формирование у детей основ культуры питания и представления о вредных и полезных продуктах.

Задачи:

Образовательные: познакомить с понятием « полезные продукты»; учить классифицировать продукты по признакам – полезные ,вредные.

Научить детей выбирать самые полезные продукты.

Дать представления о витаминах и их содержании в продуктах.

Развивающие: развивать логическое мышление

Развивать связную речь, пополнить словарный запас детей

Развивать умение отвечать на вопросы полным предложением.

Активизировать познавательную деятельность детей, память, внимание.

Воспитательные: формировать познавательный интерес к рациональному питанию, желание быть здоровым.

Воспитывать стремление здоровому образу жизни.

Показать детям ,какие продукты полезные, а какие вредны для здоровья.

Предварительная работа:

Чтение художественной литературы, энциклопедии для любознательных «Всё обо всём».

Сюжетно –ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе», «Семья».

Дидактические игры –«Вершки и корешки», «Что лишнее».

Оборудование: две бумажные дорожки зелёного и красного цвета, сигнальные карточки – зелёные и красные, сюжетные картинки, корзина, продукты питания (муляжи), заварочный чайник, ромашковый сбор.

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня Сорока письмо принесла из леса, а в письме говорится о том, что у них в лесу стали происходить странные вещи. У всех зверей болят животы и зубы. Они не играют, не веселятся. Все спрятались по своим норкам и грустят. Все эти неприятности стали происходить после того, как в их лесу странный человек открыл магазинчик, где продаются чипсы, газированные напитки, конфеты, гамбургеры.

Как вы думаете, почему со зверями приключилась такая беда?
(предположения детей).

Слышится плач, заходит заплаканный Незнайка.

Воспитатель: Что с тобой случилось, Незнайка?

Незнайка: У меня болит живот, а почему, не знаю. (предположения детей)

Воспитатель: Ты наверное много сладкого поел, Хотя сладости и вкусные, но могут и навредить здоровью. Незнайка, а что это у тебя в руках?

Незнайка: Я сейчас был в лесном магазине. накупил всякой вкуснятины. Вот посмотрите –это чипсы, кириешки, кола, пирожные, конфеты.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, какие это продукты? (ответы детей). Незнайка, оказывается ты купил продукты, которые не приносят пользу. А если их кушать много, то можно заболеть. Так случилось и с тобой и зверями в лесу. Это вредная пища. В данных продуктах много вредных добавок: соль, перец, консерванты и другие вредные вещества, которые раздражают желудок и вызывают боль. Чтобы снять эту боль сейчас мы заварим тебе целебный чай с ромашкой.

Воспитатель: Ромашка – это лекарственное растение. Отвар с ней снимет боль в животе. В кружку насыпаем цветки ромашки, заливаем кипятком – через несколько минут отвар будет готов.

Чтобы расти крепкими и здоровыми необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием».

В народе говорили:

Щи да каша – пища наша.

Гречневая каша – мать наша, хлебец ржаной – отец наш родной.

Кисель зубов не портит

Капуста не пуста – сама летит в уста.

Хорошего понемножку, сладкого не до сыта.

А сейчас ,ребята мы рассмотрим пирамиду здорового питания



В продуктах содержатся вещества очень важные для здоровья человека, которые называются «витамины». Они очень маленькие ,даже под микроскопом их невозможно увидеть.

Витамины – важнейшие компоненты, которые не образуются в организме, а поступают с пищей. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В,С,Д.

Например, витамин А очень важен для зрения.

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире.

Витамин С укрепляет весь организм, помогает бороться с простудами.



Физкультминутка «Обед на грядке»

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка . (присесть ,прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем.(встали, руками снизу вверх, имитируем движения «дёргаем морковку»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны).

Игра «Приготовление борща и компота»

(дети в кастрюлю кладут овощи, в банку – фрукты).

Сейчас поиграем в игру Светофор питания»

Узнаем ,хорошо ли вы запомнили. какие продукты полезные ,а какие вредные. Я показываю продукт ,а вы определяете какой он. Если полезный – поднимаете зелёную карточку, а я прикрепляю продукт на зелёную улицу, если вредный – то на красную улицу. И мы увидим, каких продуктов больше.

Воспитатель: На зеленой улице продуктов больше, значит какой можно сделать вывод: Чтобы быть здоровыми ,нужно есть полезные продукты чаще, а сладкие и жирные –реже.

Ребята, давайте для зверей соберём в корзину полезные продукты. (на столе лежат продукты питания, в том числе и вредные; задача ребят выбрать из них только полезные)

Незнайка: Спасибо, благодаря вам ,я узнал много нового и важного о продуктах. В будущем буду стараться не употреблять те продукты, которые вредят нашему здоровью, а корзину с полезными продуктами я отнесу зверюшкам в лес.





