Фотоотчет группы №8 «Пчелка»

Познавательный проект

«Правильное питание – залог здорового человека»

Актуальность: Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важным является соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время - время рекламы чипсов, кириешек, чупа-чупсов, гамбургеров, шаурму, газводы и т. д. - у детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию положительного взгляда на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Цель проекта:

Формирование у дошкольников представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.

Задачи проекта:

- Развитие у детей к познанию окружающего мира.
- Ознакомление детей с полезными свойствами овощей, фруктов, витаминов и их значений для организма человека.

Реализация проекта:

Оформлен мини – музей

«Разговор о правильном питании»

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть,

Нужно правильно питаться с самых юных лет УМЕТЬ!!!

Все о хлебе

Вот, он – хлебушко душистый.

Вот он – теплый золотистый.

В каждый дом, на каждый стол –

Он пожаловал - пришел.

В нем – здоровье, наша сила,

В нем – чудесное тепло.

Сколько рук его растило,

Охраняло, берегло.

Рассматривание пшеничного колоска и зернышка.

Хлеб, ребята, берегите!

Никогда им не сорите!

Много рук его растили,

Собирали, молотили!

Долго у печи стояли,

Чтоб для нас испечь полезный

Хлеб душистый и чудесный.

Вот так малый колосок

На стол хлебом прийти смог.

Продуктивная деятельность: раскрашивание хлебобулочных изделий и оформление хлебницы с булочкой.

«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»

С детства пьем мы молоко

В нем и сила, и тепло!

Ведь оно волшебное:

Доброе, полезное!

Молоко всем помогает:

Зубы, десны укрепляет!

Чувствуешь себя легко,

Если пьешь ты молоко!

(рассматривание иллюстраций «молочные продукты»)

Просмотр презентации для детей «Как молоко попадает на стол»

Продуктивная деятельность:

«Раскрашивание молочных продуктов»

Сюжетно – ролевая игра «Семья покупает здоровые продукты»

Овощи и фрукты – любимые продукты!

С овощами, фруктами дружи!

Ешь их часто от души!

Если хочешь быть здоров

Съешь на завтрак ты морковь!

На обед мы сварим суп

И добавим разных круп

И положим сельдерей

Чтобы быть ко всем добрей.

А на ужин витамины –

Апельсин незаменим.

Киви, яблоки, бананы,

Попроси купить их маму.

Будешь ты тогда здоров

И не надо докторов!

Учимся разгадывать кроссворд «Фрукты, овощи».

Продуктивная деятельность:

Обведение трафаретов овощей и фруктов и сбор витаминной корзины

О вкусном и полезном

Каша – пища наша!

Если ты про кашу не забудешь, то здоровым всегда будешь!

Витаминами полна гречневая каша,

Если скушаешь ее, то захочется еще!

Витаминов в ней навалом, я их перечислю:

Фосфор, калий, железо, белки,

Все полезны и важны, для здоровья нам нужны!

Продуктивная деятельность:

Горшочек каши для Маши! (гречневая, манная, гороховая, перловая)

Дидактическая игра «Пирамида здоровья» (учимся правильно питаться)

Принцесса Витаминка в гостях у ребят

Чтобы сильным быть, ловким, здоровым, веселым

Не стоит есть чипсы и пить кока-колу,

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины,

Во фруктах и ягодах есть витамины!

Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной –

Помогут не чипсы, а те витамины,

Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,

В сырах, творогах, в молоке и борщах!

Полезные и вредные продукты(разделить)

Дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья» (в каких продуктах живут витамины)

Игра «Поварята»

(сварить овощной суп, фруктовый компот)

Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться

Кушать овощи и фрукты,

И молочные продукты,

Чтобы бодрым быть, дружок,

Пить кефир и свежий сок.

Ты на завтрак съешь омлет,

Суп мясной поешь в обед,

Рыбку скушай ты на ужин,

Фосфор для ума всем нужен,

Кружку молока с медком,

И помни ты всегда урок

Полезная пища – здоровья залог!

В ходе проекта дети имеют представление о том, что такое здоровое питание. Различают полезные и вредные продукты питания. Знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья. Теперь они умеют оценивать полезность продуктов и блюд.

Неделя была насыщенной, познавательной и интересной, как для детей, так и взрослых!

Спасибо за внимание!!!

До новых встреч!!!