

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 373 комбинированного вида «Скворушка»  
г. Новосибирска

ГОРОДСКОЙ КОНКУРС-ФЕСТИВАЛЬ «ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»

Педагогический проект

«Здоровая еда с нами навсегда!»



НОВОСИБИРСК - 2016

► *Авторы проекта:*

Безрядина Евгения Александровна, воспитатель 1 категории

Шушакова Нина Владимировна, воспитатель

► *Вид проекта:* познавательно-информационный

► *Участники проекта:* дети подготовительной группы № 3, воспитатели, инструктор по физкультуре, родители, медицинская сестра.

*Срок осуществления проекта:*

октябрь 2015 - февраль 2016 г. г.

*Продолжительность проекта:* 5 месяцев



*Наш проект создали мы,  
Чтобы с детства все могли  
О здоровье знать своём и заботиться о нём.  
Чтоб активными всем быть,  
Жизнью радостною жить,  
Чтобы с детства ЗОЖ вели  
И здоровье берегли!*



**Цель проекта:** *создание условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста бережного и осознанного отношения к своему здоровью; умение беречь его, поддерживать и сохранять с самого детства.*

**Задачи:**

- Внедрить в практику применение в ДОО оздоровительного питания, содержащего пробиотики.
- Расширять знания детей о здоровой и полезной пище, о правильном питании, его значимости.
- Помочь воспитанникам лучше узнать себя, свой организм, бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, использовать возможности своего организма.
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

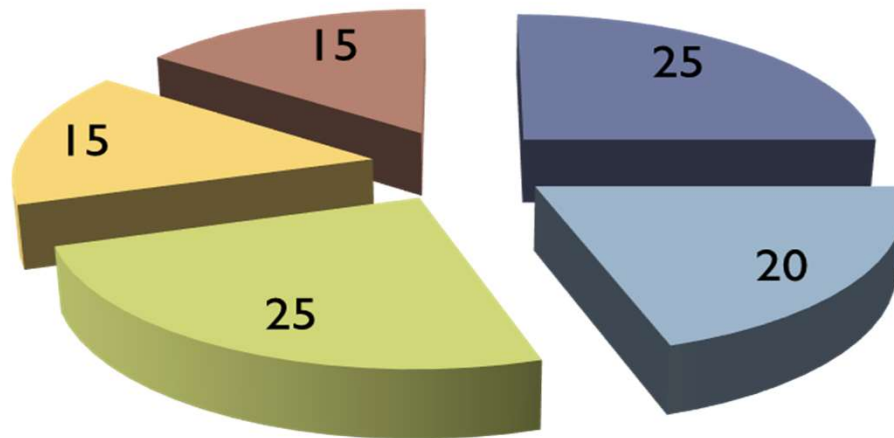


## Проблема

- ▶ На основе результатов, проведенного в группе № 3 «Колокольчик» социологического опроса «Какие продукты любит ваш ребёнок?», была выявлена следующая тенденция.
- ▶ Лишь 15% детей предпочитают употреблять в пищу молочные продукты, в том числе йогурты,
- ▶ 20% - сосиски и пельмени,
- ▶ 25% - макаронные изделия,
- ▶ 15% - овощи,
- ▶ 25% - супы.
- ▶ Исходя из результатов, нами отмечено то, что дети совсем мало употребляют овощи и молочные продукты, а в рационе преобладают фастфуды, такие как пельмени, колбасы, сосиски.
- ▶ Таким образом, у нас возникла потребность приобщения детей подготовительной группы к правильному питанию, ведь употребление такого рода продукции может со временем негативно сказаться на состоянии соматического здоровья подрастающего поколения.

## Результаты проведенного социологического опроса:

### Любимые продукты вашего ребенка



- макаронны
- пельмени, сосиски
- супы
- овощи
- молочные продукты



## Этапы проекта:

- ▶ **1-й этап: организационно-диагностический (выбор темы)**
- ▶ **Цель:** выявить проблему, наметить цели задачи, выбрать все возможные проекты
- ▶ **2-й этап: основной (сбор информации и непосредственно реализация проекта)**
- ▶ **Цель:** подготовить информационный, наглядный, демонстрационный, словесный материал для осуществления проекта
- ▶ **3-й этап: заключительный**
- ▶ **Цель:** расширить знания детей о питании, его значимости, о витаминах и их использовании в пище, обогатить словарь детей, развивать познавательные и творческие способности детей 6-7 лет.

## **Первый этап – организационно-диагностический**

### **Деятельность педагогов**

- ▶ **Подборка методической литературы, иллюстративного материала по данной теме.**
- ▶ **Разработка комплекса мероприятий по оздоровлению детей.**
- ▶ **Методические рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни детей.**
- ▶ **Заключение договора с компанией «Биовеста!»**





## Деятельность родителей

- ▶ Анкетирование (сколько времени занимает дорога от дома до детского сада, режим дня ребенка в выходные)
- ▶ Социологический опрос (любимая еда вашего ребенка)
- ▶ Индивидуальные беседы с родителями, в том числе с целью выявления у детей аллергических реакций на продукты питания.
- ▶ Информирование о дополнительных услугах в режиме ДОО в предоставлении возможности получения детьми кислородного коктейля и бифидококтейля «Бифилин».



# Информация для родителей

## «Что такое бифилин?»



Что такое бифилин?

Это кисломолочный лечебно-профилактический продукт, который содержит в своем составе полезные бифидобактерии.

Бифилин изготавливается по специальной технологии из цельного стерилизованного молока. Молоко сквашивается чистыми бифидокультурами (для этого используется штамм *Bifidobacterium adolescentis* MC-42).

Бифидобактерии, как известно, обладают уникальной способностью уничтожать и подавлять условно-патогенные микроорганизмы в микрофлоре кишечника человека. От обычных кисломолочных продуктов, обогащенных бифидобактериями, бифилины отличаются повышенным содержанием полезных микроорганизмов (10<sup>8</sup> в 1 мл продукта).

Какие бывают бифилины?

«Бифилин» компании «Био-Веста» выпускается в нескольких формах:

- натуральный «Бифилин-м»
- сладкий «Бифилин-м»
- «Бифилин-м» со вкусом клубники
- «Бифилин-м» со вкусом черники

Отличие их в том, что в «Бифилине-м» натуральном не содержится сахара. Он идеально подходит для лечебно-профилактического питания малышей с трехмесячного возраста и, разумеется, старше. Другие бифилины рекомендуют детям с трех лет и взрослым. Кроме этого, можно принимать лекарственный препарат ["Биовестин-лакто"](#), который очень полезен для организма.

**В ходе проекта нами была использована методика трех вопросов.  
Мы брали у детей интервью и получали интересные ответы**

Что мы знаем?



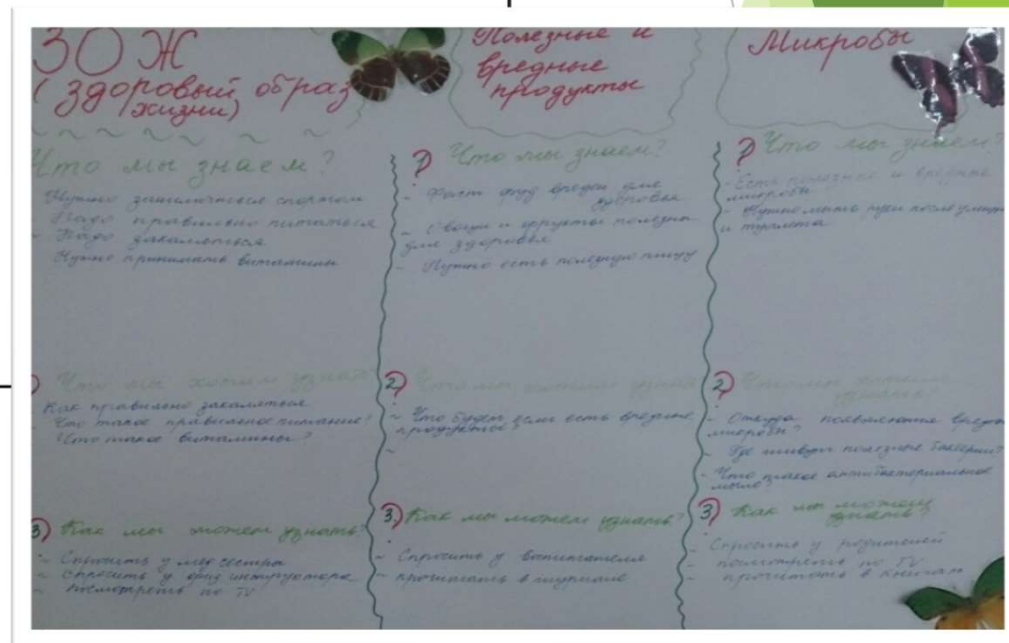
Что мы хотим узнать?



Как узнать?

## Методика трех вопросов

Что мы знаем?	Что мы хотим узнать?	Как можем узнать?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Чтобы не болеть, надо заниматься физкультурой</li> <li>-Нужно кушать правильную еду</li> <li>-В овощах и фруктах есть витамины</li> <li>-Молочные продукты полезны</li> <li>-Гулять на свежем воздухе полезно</li> <li>-Сосиски и колбасу вредно кушать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Какие продукты называют вредными?</li> <li>-Что такое «фаст-фуд»?</li> <li>-Есть ли полезные микробы?</li> <li>-Почему мы бодем?</li> <li>-Какие бактерии живут в молочных продуктах?</li> <li>-Кто такие микробы?</li> <li>-Какая пища полезная, а какая вредная?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Прочитать в книге</li> <li>-Посмотреть по TV</li> <li>-Спросить у родителей</li> <li>-Спросить у бабушки</li> <li>-Спросить у воспитателей</li> <li>-Спросить у медсестры</li> </ul>



## Второй этап - основной 1. Сбор информации



**Выбор темы:  
4 мини -проекта**

ЗОЖ

**Здоровая еда с нами навсегда**

Микробы

Полезные и вредные  
продукты

Бифилин





## Реализация проекта

### Деятельность педагогов с детьми

- Приготовление салатов из овощей и фруктов.
- Изготовление чесночных кулонов для профилактики гриппа.
- Выставка детских работ «Микробы которые живут на руках».
- Оформление книжки «Загадки с грядки».
- Создание витаминного кроссворда.
- Тематическое занятие «К нам пришёл Айболит».
- Художественное творчество: лепка овощей и фруктов.
- Кружковая деятельность: изготовление пирожных для сюжетно-ролевой игры «Кафе»
- Изготовление стенгазеты «Вредные и полезные продукты»
- Выставка поделок из бутылок бифилина
- Спортивный праздник «Соревнование с Биффи!».

# Реализация проекта

## Деятельность родителей

- Консультация для родителей «Здоровое питание».
- Оформление книжек «Загадки с грядки».
- Создание книги «Здоровое питание».
- Изготовление пособий из бутылок.
- Выставки пособий по теме проекта





## Методы и приёмы:

- ▶ **Словесный (беседы, загадки, викторины, экскурсии)**
- ▶ **Наглядный (работа в тетради, изготовление книжек-малышек журналы с рецептами)**
- ▶ **Практический (изготовление пособий и участие детей в дидактических и сюжетно-ролевых играх и спортивном празднике)**



*Мы с ребятами играли, рисовали и читали,  
Книжки с ними мастерили, вырезали и лепили...  
Мы рассказы сочиняли, вместе многое узнали!  
О здоровье и воде, и о правильной еде.*

**Что такое микроскоп? Очень интересно!  
Из чего он состоит - разбирались вместе.**



## Реализация мини-проекта «Микробы»

*Мы микробов изучали  
Очень многое узнали  
То, где все они живут  
И как жизнь свою ведут.*



**Бывают микробы разные:  
Полезные и заразные!**



**Злых детское мыло смывает,  
А добрые в жизни нам всем помогают!**

**Чисто, чисто умивайся  
от микробов избавляйся!**



# Сервировка стола!



**Реализация мини-проекта  
«Полезные и вредные продукты»**

*О пище вредной и полезной мы узнали,  
И поняли мы маленький секрет:  
Ведь прежде, чем еду ты в рот положишь,  
Подумать нужно: «Полезно - это или нет?»*



**В гости медсестра к нам приходила,  
О вещах полезных говорила -  
И решили вместе мы тогда:  
«Здоровой должна быть наша еда!»**





# Знакомство с приготовлением блюд!

Экскурсия на кухню!



Мы рецепты находили,  
Книжки дружно мастерили.  
Книги эти ты прочти-  
Интересное найди!



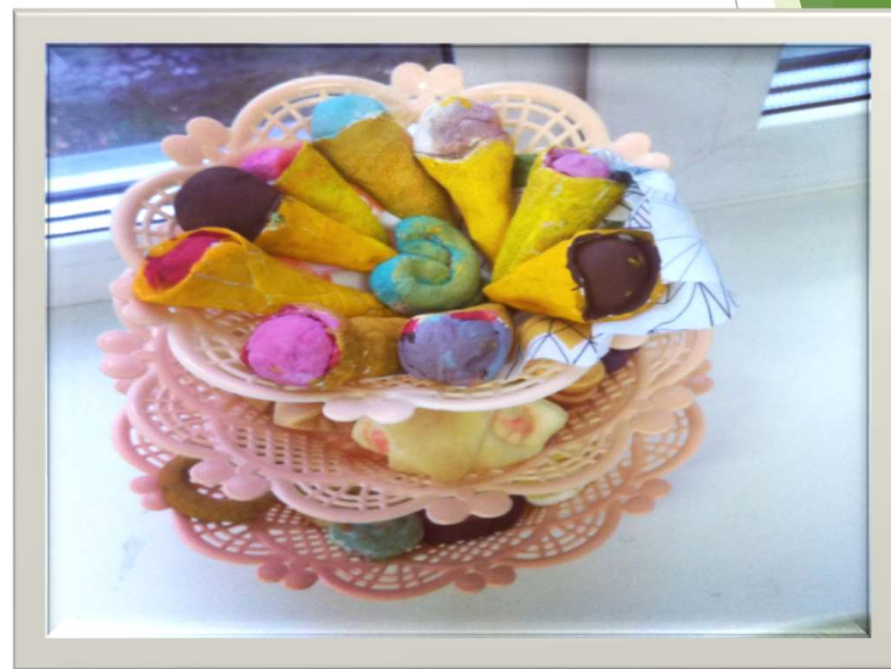
# Огород на окне - выращивание зелени для обеда!



**Мы из правильных продуктов  
Приготовили салат,  
Состоял он весь из фруктов  
Ах, какой был аромат!**



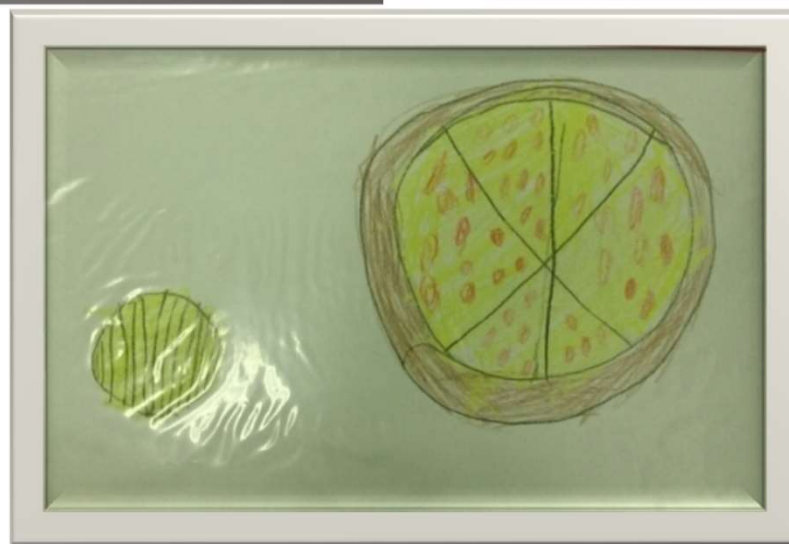
**Мы продукты лепили все вместе из теста  
Как же было нам делать их всем интересно!  
Получилось красиво и все аппетитно,  
Будут куклы довольны и всем будет сытно.**



# Посмотрите, вот какая Творческая мастерская!



**Время зря мы не теряли,  
Разные продукты вместе рисовали.**



**С воспитателями мы о полезном говорили,  
И об этом дружно мы  
Стенгазету смастерили!**



**Важно правильно питаться,  
Чтоб здоровыми остаться!**

**Реализация мини-проекта  
«Бифилин»**



*Все мы в группе, как один, полюбили  
«Бифилин»!*

*Он здоровье улучшает, настроенье поднимает,  
Каждый день хотим мы пить,  
Чтоб здоровыми всем быть!*



# БИФИЛИН

ЧТО МЫ ЗНАЕМ	ЧТО ХОТИМ УЗНАТЬ	КАК ЭТО УЗНАТЬ
СЛАВА ПОЛЕЗНЫЙ	ПОЧЕМУ ОН ТАКОГО ЦВЕТА	ВОСПИТАТЕЛИ СПРОСИТЬ
АЛЕКСА ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЫМ	КАК ЕГО ДЕЛАЮТ	СХОДИТЬ НА ФАБРИКУ
КОСЯ ТАМ ЕСТЬ ПОЛЕЗБАКТ	КАК НАЗЫВАЮТСЯ БАКТЕРИИ	В ШКОЛЕ
СЕРА ВКУСНЫЙ	КАКИЕ В НЕМ ВИТАМИНЫ	СПРОСИТЬ У МАМЫ
ГРИША СЛАДКИЙ	КАКИЕ В НЕМ БАКТЕРИИ	В САДУ
БОРЯ ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ	ИЗ ЧЕГО ОН СДЕЛАН	В ШКОЛЕ
ДИАНА ВНЕШНИЙ ХОРОШИЕ БАКТ	КАК ЕГО СДЕЛАТЬ	ПОСМОТРЕТЬ В ИНТЕРНЕТЕ
АЛИСА ОН ВКУСНЫЙ	ПОЧЕМУ ОН ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ	СПРОСИТЬ МАМУ
СОНЯ СЛАДКИЙ	ПОЧЕМУ ОН СЛАДКИЙ	ПОСМОТРЕТЬ В ИНТЕРНЕТЕ
ИРА ДОБРЫЕ МИКРОБЫ	ОТ ЧЕГО ОН СЛАДКИЙ	В САДУ СПРОСИТЬ
АЛИНА ОТ НЕГО ПРИТОВАЛЯЕТСЯ СЧАСТЬ	ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНЫЙ	ПРОЧИТАТЬ В ЖУРНАЛЕ
ГАРИК ИМЕЕТ КРЕМОВЫЙ ЦВЕТ	ГДЕ ЕГО ПРОИЗВОДЯТ	
АЗАМ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ	СКОЛЬКО ОН ХРАНИТСЯ	
СТАС ПРИЯТНЫЙ НА ВКУС	МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ЕГО ДЕНА	
УЛЯ ВКУСНО ПАХНЕТ		
ТАНЯ НРАВИТСЯ ВСЕМ ДЕТЯМ		

**Вместе пили «Бифилин»,  
Стал для нас он всех любим.**



## Работа в тетради «Путешествие с Биффи в страну здоровья»



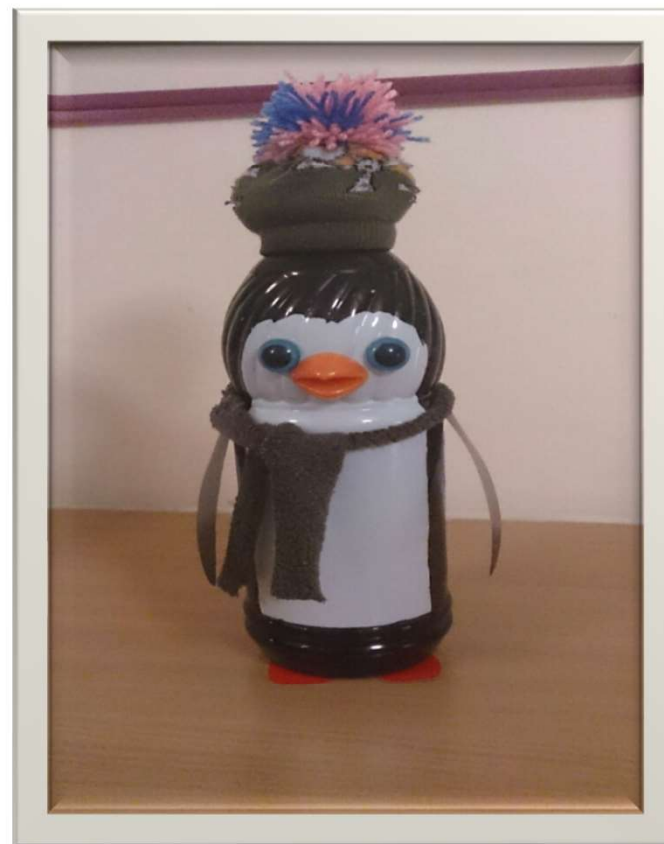
**Из зеленого пластилинчика  
мы лепили Бифилинчика!**



**На рисунки посмотри: здесь увидишь Биффи, ты!  
Бифилинчик, Бифилин-ты у нас такой один!  
Ты здоровью помогаешь,  
От болезней защищаешь!**



## Выставка поделок из бутылок бифилина



**Кто же это?**

**Вот, друзья, Бифилинчика семья:**

**Все в бутылке проживают,**

**Вместе весело играют!**



**Из бутылок Бифилина  
Мы поделки  
мастерили!  
Но, конечно, не одни:  
Мамы, папы помогли!**

**Получилось так красиво:  
Всем на радость и на диво!  
Вот какая красота,  
Постарались мы не зря!**



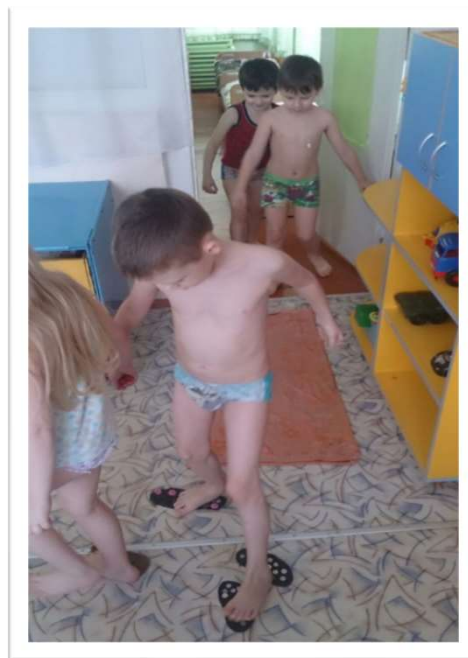
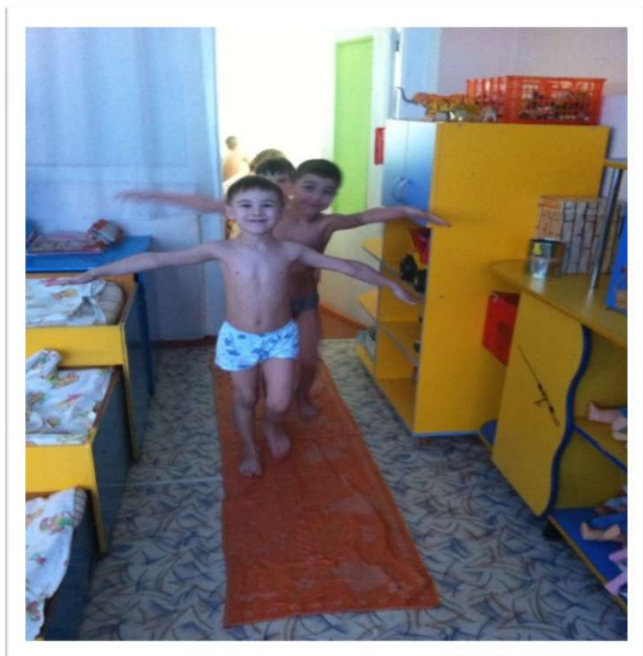


## Реализация мини-проекта «Здоровый образ жизни»

*Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья,  
Занимайся физкультурой-  
Будешь ты здоров всегда!*



Если хочешь быть здоров -закаляйся!



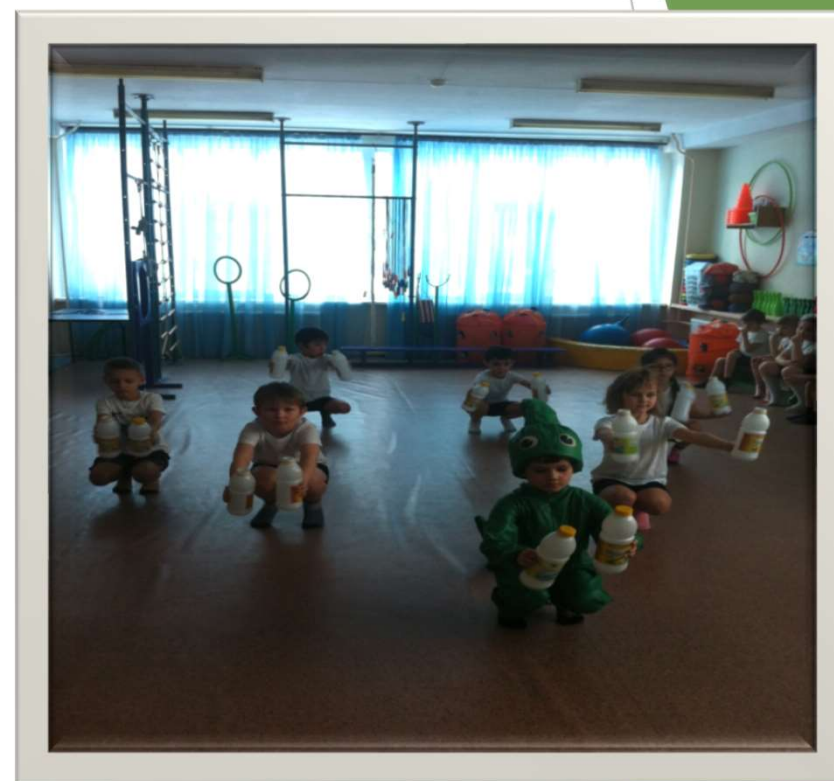
Мы с друзьями упражняемся:  
ЛФК здесь занимаемся.



**В саду гуляем каждый день:  
Нам бегать и играть не лень  
Ведь свежий воздух помогает  
И от болезней защищает.**



**Третий этап – заключительный  
Спортивный праздник "В гостях у Бифилина"**



**А на празднике спортивном  
Все играли мы активно!**

**В боулинг дружно все играли  
и бутылки мы сбивали!**



**Упражнения выполняли  
С Бифилином приседали!**



**Нужно со спортом дружными быть,  
Чтоб о болезнях нам с вами забыть!**





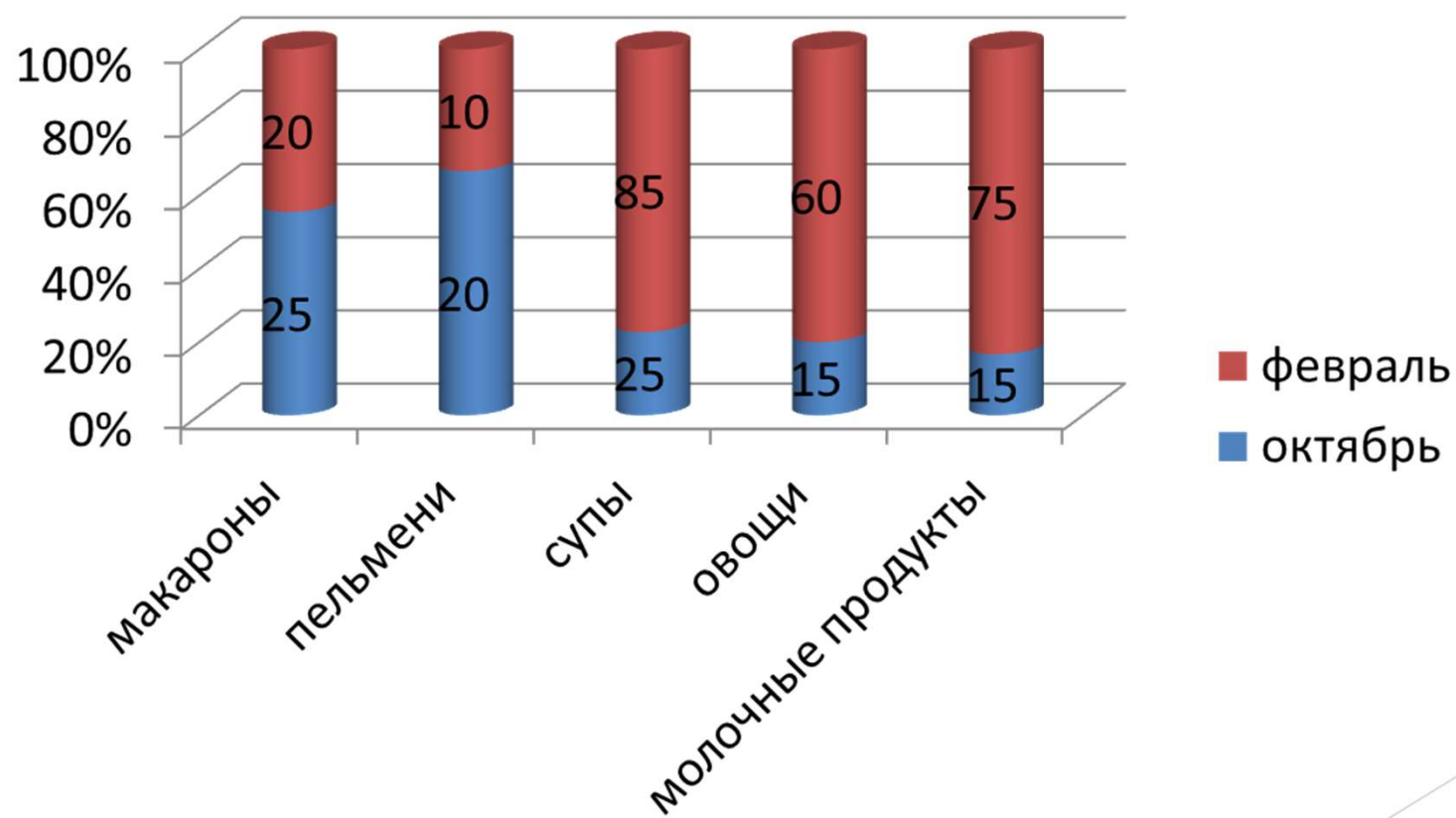
## Развитие предметно-развивающей среды.

- ▶ Карточка пальчиковых игр.
- ▶ Карточка упражнений на дыхание.
- ▶ Карточка физминуток.
- ▶ Карточка «Гимнастика после сна»
- ▶ Карточка подвижных игр.
- ▶ Дидактические игры: «Полезные и вредные продукты», «Пазлы «Полезные и вредные продукты», "Где живут микробы?"
- ▶ Сюжетно-ролевые игры: «Магазин молочных продуктов, «Кухня», «Кафе»

### Подготовлены памятки и буклеты для родителей по следующим темам:

- ▶ «Полезная еда для вашего малыша!»
- ▶ «Если у ребенка плохой аппетит»

## Результаты проведенного социологического опроса:



# Наши достижения



## Сказка «Биффи и дракон Фастфуд»



**Мы в садике живём одной семьёй,  
Нам радостно и весело всем вместе  
Спасибо за внимание вам всем -  
Отдельное спасибо «Биовесте»!**

