

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 184 «Молоска» комбинированного вида»

Проект «Моё питание и здоровье»

**Группа № 7 «Звонкий ручеёк» компенсирующей направленности
с фонетико-фонематическими нарушениями речи
(возраст детей 4-7 лет)**

Длительность проекта 3 месяца

**Воспитатели первой квалификационной
категории: Е.В. Шипицина, И.В. Кудинова**

Начало проекта

Разговор о правильном питании мы начали с рождественских Колядок. На праздник родители вместе с детьми настряпали много вкусного угощения. Ребята пробовали очень интересные печенья. Хуснида с мамой испекли национальную сладкую лепёшку, Никита слепил человечка, Саша принёс «Жаворонков». Не важно, что до весны ещё немало времени, главное – они нашли традиционный рецепт этих булочек, добавив свою изюминку. Приготовление печенья вызвало интерес у детей. Мы решили познакомиться с различными рецептами, узнать из каких продуктов мы их готовим



В гостях у бабушки Матрёны – рождественские колядки



Запуск проектной деятельности на первом этапе с детьми разновозрастной группы
тема: «Здоровье и питание»

Что мы знаем?	Что ещё хотим узнать?	Как можно найти ответы на свои вопросы?
<ol style="list-style-type: none">1. Мы обедаем, завтракаем, ужинаем.2. Есть много продуктов , которые мы едим.3. Готовят еду повара, мамы, бабушки, папы.4. Много разных блюд.5. Нужно мыть руки перед едой.6. Мыть фрукты и овощи.7. Есть витамины, тогда не заболеешь.8. В еде есть полезные вещества.	<ol style="list-style-type: none">1.Какие продукты полезны для здоровья?2. Какие вредные продукты?3.Почему есть толстые люди?4.Как правильно вести себя за столом?5. Всё ли я умею делать?6.Кто готовит на кухне, в столовой, в кафе, в ресторане?7.Что можно делать на кухне детям, а что нельзя?9.Почему едой можно отравиться?10. Как еда помогает нам сохранить Здоровье?	<ol style="list-style-type: none">1. Получить информацию из фильмов, передач, интернета.2. Сходить на экскурсию в медицинский кабинеты, на кухню.3. Побеседовать с родителями.4. Рассказать из личного опыта.5. Пригласить на сбор мам – врачей, медицинских сестёр, поваров, кондитеров, пекарей.6. Пригласить поваров детского сада.7. Прочитать в книгах, энциклопедиях.

Сбор информации

Источники информации:

Книги: В.Волин, И.Маклакова -Естествознание.

Ю.Юдин - Главное чудо света

Олимп Пресс – Большая детская энциклопедия.

Т.Н.Жарова – Природа, человек, здоровье З.Молодцова – В стране экологических загадок.

А.Леокум – В стране экологических загадок.

М.М.Безруких – Разговор о правильном питании..

Г .Шалаев - Всё обо всём

Книги, журналы кулинарных рецептов

Учебник - Мир вокруг нас

- Ребёнок без проблем

Экскурсия в медицинский кабинет, на кухню.

Рассказы о работе сотрудников детского сада:

педиатра, ортопеда, медицинской сестры, повара,
кладовщика, рабочего кухни



Разработка темы «Здоровье и питание»



В соответствии с требованием ФГТ в различных видах деятельности реализуются все образовательные области

Здоровье: Правила личной гигиены .

Вредные и полезные продукты.

Просроченные продукты.

Какими полезными свойствами обладают продукты.

Безопасность: Правила пользования посудой, острыми предметами, электроприборами;

Правила личной гигиены.

Правила поведения за столом

Хранение продуктов, срок реализации.

Познание: Какие блюда готовят дома, в детском саду, в ресторанах.

Из чего готовят блюда. Рецепты любимых блюд

Пирамида питания.

Свойства продуктов (цвет, вкус, запах, тактильные ощущения).

Вредные и полезные продукты.

Питание в режиме дня. Меню.

Дидактические игры.

Социализация: национальные блюда, семейные традиции, традиционные старинные блюда России .

Правила поведения за столом, владение навыками самообслуживания.

Профессии. Помощь, взаимопомощь.

Художественное творчество: Какие продукты рисуют. Рисование продуктов. Натюрморты. Художники, изображающие продукты на картинах(. Лепка, рисунки, аппликация)

Художественная литература: Сказки. Потешки. Физминутки. Загадки. Пословицы. Поговорки. Драматизация. Театрализация

Коммуникации: взаимопомощь, беседы, рассказы из личного опыта.

Труд: месим тесто, сеем муку, раскатываем тесто, моем посуду, вытираем стол. Моем, режем фрукты и овощи.

Дежурство в центрах активности и по столовой, уборка игрового места.

Музыка: Издают ли продукты звуки. Песни. Музыкальные произведения. Музыкальные инструменты из продуктов

Физическое развитие: Малыши и их питание. Сила и здоровье в здоровой пище. Питание спортсменов.

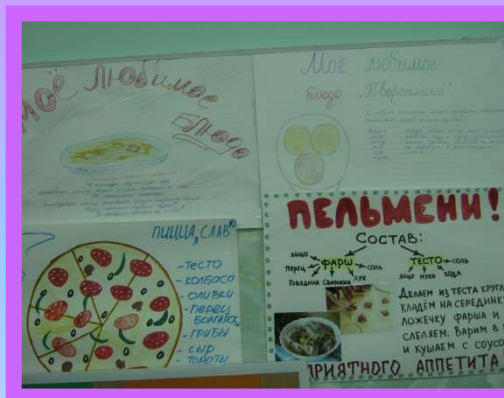
Наши проекты

- Съедобные «Валентинки» из теста
- Моё любимое блюдо
- Книга «Меню выходного дня».
- Выставка «Полезные и вредные продукты».
- Выставка портретов «Кто помогает нам быть здоровыми»
- Сочинение загадок, сказок, рассказов о полезных продуктах
- Огородная аптека
- Расписная посуда
- Плакаты «Безопасность на кухне»
- Минимусей старинной посуды
- Фруктовый, овощной соки
- Огородная аптека
- Коллекция ароматов и запахов.
- Музыкальные инструменты
- Эксперименты: «Тайнописание», изготовление натуральных красок, крахмала, «Водные эксперименты» и др
- Книга стихов, загадок о питании и здоровье
- Спектакль «Гуси- лебеди на новый лад».



Моё любимое блюдо

Для создания книги
«Мои любимые рецепты»
ребята вместе с родителями
рисовали и писали рецепты
приготовления любимых блюд



Меню выходного дня

Проект «Меню выходного дня»
дети делали дома, вместе
с родителями. А воспитатели
узнали, что же дети кушают дома.



Проект «Полезные и вредные продукты»



Дети рассказывают
о полезных и
вредных продуктах



Сочинение сказок, загадок.



Нина печатает пословицы и поговорки

Арина рассказывает свою сказку о волшебной принцессе «Микрофлоре»

Овощная аптека

В разговоре об овощах дети рассказали нам о том, что овощи содержат полезные витамины и микроэлементы, которые укрепляют наше здоровье.



Проект «Пирамида питания»



Экспериментальные проекты: «Краска из продуктов»

Дети использовали для
рисования свеклу и морковь,
они выяснили, что свекла рисует
Ярче, а после моркови остаётся
слабый оранжевый оттенок



Спектакль «Гуси лебеди на новый лад»



Подготовка к спектаклю и сам спектакль понравился ребятам



БИФИЛИН



Разговор о правильном питании вывел нас на то, что существует ряд продуктов, помогающих нашему организму поддерживать здоровье, и один из них – кисло-молочный продукт «Бифилин». Родители и дети познакомились с продукцией компании «Био-Веста» и употребляют её в домашних условиях.



Утренний сбор



На утреннем сборе мы говорим о продуктах, которые люди используют в пищу. Рассматривая пирамиду питания, узнаём, что мы едим больше, а что меньше. Беседа о полезных и вредных продуктах даёт возможность детям самостоятельно делать выбор в пользу здоровой или вредной пищи. Ребята узнают, какая еда помогает человеку поддерживать своё здоровье, а что вредит.





Сюжетно- ролевой центр

Центр очень популярный и ребята охотно включаются в игры:

- «Магазин»
- «Кухня»
- «Мамины помощники»
- «Молочная кухня»
- «Больница»
- «Аптека полезных продуктов»

Центр постоянно пополняется бросовым материалом. Из коробок дети делают бытовую технику, родители приносят для игры старые магнитофоны, «кухонные комбайны», настоящую посуду и др.



В центре кулинарии
мы готовили салаты,
пекли хлеб, печенье,
варили макароны. В
этом центре постоянно
появлялись упаковки от
продуктов, настоящие
продукты.

Здесь мы устроили
выставку «Полезные и
вредные продукты». А
так же создали книгу
любимых рецептов





«Песок и вода»

В центре накоплен материал для проведения опытов, экспериментов: настоящую посуду, колбы, воронки, предметы-заместители, игрушки.

- Растворимые и не растворимые в воде вещества
- Вода смачивает и очищает
- Прозрачность воды
- Пузырьки воздуха в воде
- «Водонапорная башня»
- Молочный цвет
- Какие овощи и фрукты тонут или не тонут в воде
- Набухание крупы
- Другие опыты





Центр науки стал настоящей лабораторией. Здесь появилась новая коллекция лекарственных трав, набор различных ароматов, ставим опыты:

- Пар – это тоже вода
- «Вода, лед» имеет форму
- Животворные свойства воды
- У воды нет запаха
- У воды нет вкуса
- Очистка воды
- Витамины на окне
- Высушивание соли
- Солнечный свет
- Сухое молоко
- Испорченные продукты
- Тайнописание и др.



В центре искусства дети воплощают свои задумки, создавая мини-проекты. Рисуют иллюстрации к книге «Что людям полезно», «Моё любимое блюдо» и др. Ребята готовят открытки к праздникам и приглашения на спектакль.

Ребята рисуют человека, сцены из жизни, овощи, хлеб, фрукты, посуду, лепили их из пластилина, теста, делают аппликации, оригами. Мы знакомим детей с различными видами росписи, жанрами – натюрморт, пейзаж, портрет, плакаты.

Экскурсия в медицинский кабинет помогла выйти на проект – выставку «Кто работает в детском саду?».





В центр литературы вносим книги в зависимости от темы. Русские народные сказки: «Пузырь, Соломина и Лапоть», «Колобок», «Теремок», «Репка», «Морозко», «Снегурочка», «Гуси-лебеди». Сказки А. С. Пушкина: «Сказка о попе и работнике его Балде», «Сказка о рыбаке и рыбке», сказку Братьев Гримм «Горшочек каши». А так же произведения К.И.Чуковского, С.Я. Маршака, В. Берестова, В.Бианкии других авторов.

Мы знакомим детей с пословицами, поговоркам, загадками. Множество кроссвордов помогают детям освоить грамоту. Потешка «Ладушки, ладушки...» стала нашим любимым приветствием

В индивидуальных тетрадях ребята обводят трафареты, занимаются штриховкой, печатают новые слова.

В этом центре есть всё необходимое для создания книг. Дети придумывают истории, рассказы, сказки, рисуют к ним иллюстрации. Книги создаются в группе или вместе с родителями.

Различные виды театров позволяют разыгрывать мини спектакли. Сказка «Гуси-лебеди» на новый лад очень понравилась детям, и мы решили поставить спектакль мамам, бабушкам и сотрудникам, премьера которого состоялась 5 марта.



Строительный центр у нас популярен не только у мальчиков, но и у девочек, поэтому часто игра в двух центрах объединяется.

Для строительства дети пользуются схемами, строят различные машины: «Хлебовоз», «Водовоз», «Продукты», сельскохозяйственную технику и гаражи для них.

Из строительного материала ребята изготавливают мебель, бытовую технику. В центре старшие ребята охотно принимают в игру младших, что хорошо сказывается на развитии игры и взаимоотношений между детьми.





В манипулятивный центр

вносили карточки с различной тематикой (ориентировка в пространстве, развитие восприятия формы, цвета, времени; число, состав числа, количество; геометрические фигуры).

Числовая прямая помогает детям запомнить порядковый, прямой, обратный счёт, определить «соседей» числа, сравнивать числа. Ребята используют счётный материал.

В этом центре много настольных игр: Лото: «Съедобное – не съедобное», «Овощи», «Где что лежит?» «Доктор Айболит», «Правила...», игры – путешествия; игры, развивающие внимание, мышление. А так же конструкторы, пазлы.

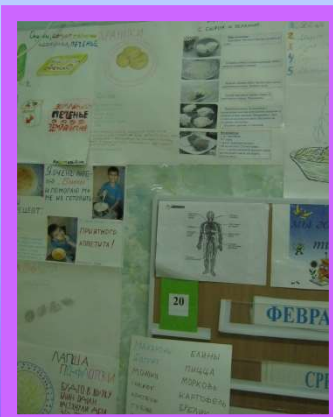


Презентация проектов

Важнейшим этапом проектной деятельности является презентация проектов. На этом этапе мы решаем задачу – предоставить детям возможность показать свои работы, рассказать о них, поделиться своими впечатлениями.

С проектами знакомятся родители, ребята, дети других групп, сотрудники и гости детского сада.

5 марта ребята показали свой спектакль «Гуси – лебеди на новый лад»



Взаимодействие с семьёй

Родители помогают нам не только пополнять центры, но и принимают активное участие в реализации наших проектов: «Огородная аптека», «Моё любимое блюдо», «Безопасность на кухне». Они знакомятся с работами ребят на выставках, в центрах, на праздниках и развлечениях, а так же на родительских собраниях. Охотно принимают участие в утренних сборах, в деятельности детей. Мама и бабушки шьют костюмы к спектаклю, участвуют в праздниках.

В выходные дни выезжают за город, бегают на лыжах. Дети с родителями ходят на каток, совершают прогулки в парк, в лес, экскурсии по реке, вместе выполняют упражнения по лечебной физкультуре, делают утреннюю зарядку.

А главное – они вместе с детьми приобщаются к здоровому образу жизни



Результаты

Тема наша ещё не закончилась, но результаты мы видим уже сейчас. Дети стали меньше болеть, они следят за осанкой, добрей относятся друг к другу, стали отзывчивей, внимательней. С большим желанием идут в детский сад. Ребята с удовольствием съедают завтрак, обед и ужин, приготовленный в детском саду. Да и дома дети стали лучше кушать.

Многие родители вместе с детьми употребляют продукцию компании «Био-Веста»

Ребята познакомились с традиционными блюдами России и других стран, с произведениями художественной литературы, изобразительного творчества и музыки.

А самое главное – мы поняли, что необходимо обращать внимание не только на физическое, но и на эмоциональное, духовное здоровье детей.

Деятельность объединила детей, родителей и педагогов.

Пожелания семьи Кабаковых всем, всем, всем!

На прилавке в магазине лежат разные «вкусняшки», упакованные в красивые «одежки». Люди, не кладите их себе в корзину! Идите на рынок – купите там творог, картошку, мясо и овощи – сварите вкусные щи!

А разные жвачки, чипсы, конфеты оставьте там, где увидели. От этих изделий один только вред! Долгих вам лет жизни!

Благодарим за внимание