МДОУ «Детский сад №11 общеразвивающего вида»

Краткосрочный проект

старшей группы

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

**Воспитатель:**

Гурина Мария Александровна

г. Ухта

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема проекта | Путешествие в мир правильного питания |
| Автор проекта (авторский коллектив) | Гурина Мария Александровна |
| Продолжительность проекта | 1 неделя |
| Вид проекта | Информационно - познавательный |
| Участники проекта | Дети старшей группы, воспитатель, родители |
| Возраст детей | Старший дошкольный возраст (5-6 лет) |
| Проблема, на решение которой направлен проект | Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания,  отказ от полезных продуктов питания в детском саду и дома. |
| Цель проекта | Обогащение у детей знаний о продуктах,  приносящих пользу организму и навыков здорового питания. |
| Задачи проекта:  - для детей  - для педагогов  - для родителей  - для социальных партнеров | • Закреплять представления у детей о зависимости здоровья человека от  правильного питания;  • Расширять у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;  • Уточнять, расширять и углублять знания детей о полезных свойствах  продуктов и продуктах, вредных для здоровья;  • Развивать привычку к здоровому образу жизни;  • Совершенствовать у детей культурно-гигиенические навыки, полезные  привычки;  • Развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи |
| Продукт проекта | Развлечение «Твоё питание - твоё здоровье» |
| Практическая значимость проекта | В конце 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. Не  отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском  саду |
| Затраченные ресурсы | Человеческие: подготовка стихотворения, мини рассказы, загадки по теме, сказки, беседы с детьми о здоровье «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»,  Информационные: фото и видеосюжеты,  тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кафе», «Поварята»; сервировки столов  Материально-технические:  -иллюстрированный материал;  -дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные игры;  -презентация;  Финансовые: |
| Методологическая база проекта | ФОП, ФГОС ДО, интернет ресурсы |

**Пояснительная записка**

Краткосрочный проект “Путешествие в мир здорового питания” разработан для воспитанников дошкольного образовательного учреждения с целью обогащения у них основ здорового образа жизни через осознанное отношение к питанию. Проект направлен на расширение знаний детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и развития, а также формирование элементарных навыков правильного питания. Основными задачами проекта являются: Закреплять представления у детей о зависимости здоровья человека от правильного питания; Расширять у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания; Уточнять, расширять и углублять знания детей о полезных свойствах продуктов и продуктах, вредных для здоровья; Развивать привычку к здоровому образу жизни; Совершенствовать у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки; Развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи; Проект реализуется через различные формы деятельности: беседы, игры, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, развлечение. Продолжительность проекта составляет одну неделю.

**Содержание проекта**

**Наименование проекта** «Путешествие в мир правильного питания»

1. **Постановка проблемы:** как обогатить знаний у детей старшего дошкольного возраста о правилах здорового питания, уменьшить вероятность отказа от полезных продуктов питания в детском саду и дома.

2. **Обоснование проблемы:** проблема решается с помощью различных форм деятельности: беседы, игры, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, развлечение.

3. **Цель проекта**: Обогащение у детей знаний о продуктах,

приносящих пользу организму и навыков здорового питания в старшей группе посредством реализации активных форм взаимодействия участников проекта родителей, детей и воспитателя

4. **Задачи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| для детей  -Участвовать в обсуждении полезных и вредных продуктов, высказывать свое мнение и аргументировать свой выбор  -Ориентироваться в сюжетно-ролевых играх, связанных с питанием, проявлять дружелюбие и умение сотрудничать  -Иметь представления о разнообразии полезных продуктов, их происхождении и пользе для здоровья. Знать, какие продукты помогают быть сильными, здоровыми и энергичными | для педагога  -Закреплять представления у детей о зависимости здоровья человека от  правильного питания;  -Расширять у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;  -Уточнять, расширять и углублять знания детей о полезных свойствах  продуктов и продуктах, вредных для здоровья;  -Развивать привычку к здоровому образу жизни;  -Совершенствовать у детей культурно-гигиенические навыки, полезные  привычки;  -Развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи | для родителей  -Совместное обсуждение с ребенком тем, касающихся здорового питания, дома, используя доступный и понятный язык (например, “Почему важно есть овощи и фрукты?”) |

5. календарный план/сроки реализации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятия по реализации проекта** | **Участники** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** | | |
| 07.04.25-08.04.25 | Подбор наглядных и дидактических материалов: фото и видеосюжеты,  тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, подготовка презентации.  Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки, беседы с детьми о здоровье «Что нужно  делать, чтобы быть здоровым?»,  Подготовка материалов для организации творческой и познавательно  -исследовательской деятельности: атрибуты для сюжетно-ролевых игр  «Кафе», «Поварята»; сервировки столов; операционные карты на различных  этапах проекта. | Воспитатель |
| **ОСНОВНОЙ ЭТАП** | | |
| 09.04.25 | Проведение НОД «Вредные и полезные  продукты», загадывание загадок | Воспитатель, дети |
| 10.04.2025 | Составление описательных рассказов по схемам -  моделям:  а) «Правильно моем руки перед едой».  б) «Когда надо мыть руки» | Воспитатель, дети |
| 10.04.25 | Показ компьютерной презентации для детей старшего дошкольного возраста «Витамины». Оформление  коллективной работы, обрывная аппликация с элементами  рисования «Витаминная сказка» | Воспитатель, дети |
| 11.04.25 | Чтение художественной литературы, рассматривание  иллюстраций:  «Продукты питания», «Овощи и фрукты» чтение сказки «Жихарка»,  Ю. Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон»; | Воспитатель, дети |
| 14.04.25 | Развлечение в старшей группе «Твоё питание  твоё здоровье» | Воспитатель, дети |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** | | |
| 14.04.25 | -анкетирование родителей «О правильном питании детей»,  - развлечение;  - подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме | Воспитатель, дети, родители |

6. Ресурсы: атрибуты для сюжетно-ролевых игр: «Кафе», «Поварята»; сервировки столов. Картинки с продуктами для отгадывания загадок, картинки с продуктами питания (капуста, хлеб, морковь, молоко, газированная вода, сладкое драже, чипсы. Схема последовательности мытья рук

7. Персонал проекта:

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО, должность. | Функции, выполняемые в проекте |
| Младший воспитатель | Помогает в организации |

*8. Продукт/результаты:* в конце 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. Не

отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.

*9. Критерии эффективности:* цель достигнута, если дети знают, что такое здоровое питание, различают полезные и вредные продукты, знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья, не отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.

*10. Перечень рабочей и отчётной документации:* ФОП, ФГОС ДО, Интернет источники

*11. Риски проекта и их решение:* Нежелание родителей принять участие, тревожность родителей в самом процессе, группа на карантине, высокая заболеваемость

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КОНСПЕКТ НОД по здоровому образу жизни в старшей**

**группе на тему: «Вредные и полезные продукты».**

Цель: развитие знаний у детей познавательный интерес к вопросам здорового питания и здорового образа жизни  
Задачи:

1. Закреплять знания детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».

2. Развивать умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.

3. Воспитывать у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.

Оборудование: картинки с продуктами для отгадывания загадок, картинки с продуктами питания (капуста, хлеб, морковь, молоко, газированная вода, сладкое драже, чипсы)

**Ход занятия:**

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться «Доброе утро»

Доброе утро Солнцу и птицам,

Доброе утро приветливым лицам

И каждый становится добрым доверчивым,

Доброе утро длится до вечера.

Воспитатель: Вот сегодня мы с вами и поговорим о пище здоровой и вредной, научимся выбирать полезные продукты питания и на опытах покажем, почему вредны некоторые продукты.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Но,

если мы будем правильно питаться мы будем здоровы, и не будем болеть.

-А как вы думаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми и

сильными? (ответы детей)

-Правильно фрукты, овощи, молочные продукты, рыбу, каши, мясо, яйца. А

почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).

- Но кроме того наша пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм).

-Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи).

-А третьи – фрукты и овощи – защищают наш организм, помогают бороться с

болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, и будет хорошее настроение и отличное здоровье.

-Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат

различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред

здоровью человека, а особенно ребенка. Это жирная, жаренная и острая пища, кофе, а еще продолжите список вредных продуктов: (Ответы детей: чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты).

Воспитатель: Чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть полезные,

разнообразные и витаминные продукты. Сегодня мы поговорим о полезных и

вредных продуктах.

Воспитатель: Предлагаю вместе отправиться в путешествие в мир продуктов.

Поиграем в игру «Полезное – вредное». Я Вам буду показывать слайды с

изображением продуктов питания, если продукт вредный, поднимите красный кружок, если полезный то зелёный. Будьте внимательными.

Воспитатель: Ребята давайте отправимся в лабораторию.

Воспитатель: А вы ребята знаете, что такое лаборатория?

Дети: Это помещение, где проводятся опыты и исследования.

Воспитатель: Ребята, можно я на правах старшей по возрасту буду заведующей лабораторией? А вы будете научными работниками. Все сотрудники нашей лаборатории должны соблюдать правила безопасности.

1. На столах ничего не трогать без разрешения руководителя.

2. Не пробовать на вкус жидкости.

3. Соблюдать тишину и не мешать работать другим.

4. Бережно обращаться с оборудованием.

Запомнили?

Дети: Да

Воспитатель: Итак, приступим.

ОПЫТ № 1

Выложить конфеты в тарелку и налить воду, что бы конфеты покрылись водой.

Вывод: Вода окрасилась в цвета конфет, значит они покрыты красителями, что вредно для организма человека.

Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы отвечайте на вопрос «Да», если про неполезную — отвечайте «Нет»:

- Каша – вкусная еда, это нам полезно?

- Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети?

- В луже грязная вода, пить ее полезно?

- Щи – отличная еда, щи – полезны детям?

- Мухоморный суп всегда, есть полезно детям?

-Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

-Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?

-Овощей растет гряда, овощи полезны?

-Сок, компот на обед, пить полезно детям?

-Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети?

Воспитатель: Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Дети: (хором): Да!

Воспитатель: Чтоб здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться. Вы

убедились, что скиталс вреден? Будете еще их кушать каждый день?

Воспитатель: Ребята, давайте сами убедимся и покажем всем, что сухарики так же вредны для нашего организма.

ОПЫТ № 2

ОПЫТ: в стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

ВЫВОД: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что

добавлено много острых приправ, соли, красителей, что плохо влияет на

здоровье человека и может вызвать аллергию.

Воспитатель : Сухарики можно приготовить в домашних условиях, без добавок и консервантов.

ФИЗ МИНУТКА:

В магазин мы все ходили

И продукты там купили (идут по кругу)

Хлеба, мяса, молока,

Масло рыбы, творога (взмах руками влево, вправо)

Все к обеду припасли (прямо широко разводят руками)

Чуть до дома донесли (приседают)

Воспитатель: Ребята, Вы наверное все любите конфеты и запивать их сладкой газированной водой? А хотите посмотреть, что происходи в вашем желудке, когда там встречаются лимонад и конфета. Представьте, что бутылка с лимонадом ваш желудок.

ОПЫТ № 3

в стакан с пепси каждый ребенок кладет развернутые жевательные конфеты,

напиток будет переливаться из стакана.

Воспитатель: Что произошло дети?

Дети: Взрыв, вулкан.

Воспитатель: Как себя будет чувствовать себя человек при таком вулкане?

Дети: Его будет тошнить, заболит живот.

ВЫВОД: Вы убедились что в нем много газов, а это вредно для организма, для желудка.

Воспитатель: Ребята, мы работу завершили

О еде поговорили,

Опыты проделали

Воспитатель: А вам, ребята я приготовила пожелания.

-Силу прибавишь и вес если съешь» Геркулес».

-Черный хлеб полезен нам по утрам и вечерам.

-Никогда не унывай, витамины принимай.

-От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съешь лимон, хоть и очень кислый он!

-Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Воспитатель: Молодцы, теперь вы знаете все о здоровой пище

Воспитатель: Ребята, для того что бы быть здоровыми нам с вами необходимо соблюдать режим дня, закаляться, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, быть чистыми и опрятными, есть полезную пищу

**Развлечение в старшей группе «Твоё питание - твоё здоровье»**

**Цель:** закрепление знаний у детей о взаимосвязи питания и здоровья, осознанное отношение к выбору продуктов и понимание важности правильного питания для поддержания здоровья и энергии.

**Задачи:**

- Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах питания.

- Сформировать представление о необходимости разнообразного питания для здоровья.

- Развивать познавательный интерес, мышление, внимание, речь.

- Воспитывать осознанное отношение к выбору продуктов питания и желание заботиться о своем здоровье.

-

Участники: Дети старшей группы, воспитатель, персонажи (например, Витаминка и Микроб).

Оборудование:

Картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания.

Муляжи фруктов, овощей, других продуктов.

Две корзины.

Музыкальное сопровождение (веселая музыка для игр и танцев).

Аудиозапись с голосом Микроба.

Реквизит для инсценировки (шапочки для овощей и фруктов).

Призы для участников (полезные сладости).

Ход развлечения:

I. Организационный момент

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный день. Мы поговорим о том, что очень важно для всех нас, – о нашем здоровье. А точнее, о том, как питание влияет на наше здоровье.

Воспитатель: Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей: заниматься спортом, делать зарядку, мыть руки, правильно питаться).

Воспитатель: Правильно! И сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие в мир правильного питания!

II. Появление Витаминки

Входит Витаминка (переодетый воспитатель)

Витаминка: Здравствуйте, ребята! Я – Витаминка! Я очень люблю, когда все едят полезную еду. Я знаю все о витаминах и здоровом питании! А вы любите полезную еду? (Ответы детей).

Витаминка: Сегодня мы с вами будем играть, отгадывать загадки и узнавать много нового о полезных продуктах. Но, кажется, кто-то хочет нам помешать…

III. Появление Микроба

Звучит зловещая музыка, раздается голос Микроба (аудиозапись):

Микроб (в записи): Ха-ха-ха! Я – злой Микроб! Я не люблю, когда все здоровы. Я люблю, когда все едят вредную еду! И я вам не дам узнать ничего о полезных продуктах!

Витаминка: Ой, ребята, это Микроб! Он хочет нам помешать. Но мы не боимся! Мы докажем ему, что знаем, как правильно питаться!

IV. Конкурсы и игры

Игра “Полезно - вредно”

Витаминка показывает картинки с изображением различных продуктов питания.

Дети должны определить, полезный это продукт или вредный.

Если продукт полезный, дети хлопают в ладоши, если вредный – топают ногами.

Конкурс “Собери урожай”

На полу разбросаны муляжи фруктов и овощей.

Две команды детей должны собрать фрукты в одну корзину, а овощи – в другую.

Выигрывает команда, которая быстрее и правильно соберет “урожай”.

Загадки от Витаминки

Витаминка загадывает загадки о фруктах, овощах и других полезных продуктах.

За каждый правильный ответ дети получают баллы.

(Примеры загадок:)

Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки. (Яблоко)

Расту в земле на грядке я, Красная, сочная, сладкая. (Морковь)

Он на юге вырастал, В гроздь большую собирал. (Виноград)

V. Инсценировка “Спор овощей и фруктов”

Дети (заранее подготовленные) в шапочках овощей и фруктов разыгрывают сценку, в которой спорят о том, кто из них полезнее.

Воспитатель выступает в роли судьи и помогает разрешить спор, объясняя, что все овощи и фрукты полезны и необходимы для здоровья.

Морковь: Я самая полезная! Я помогаю видеть хорошо!

Яблоко: Нет, я! Во мне много витаминов! Кто яблоко съедает, тот здоровье прибавляет!

Лук: А вот и нет! Я от всех болезней избавляю!

Витаминка: Стоп, стоп, стоп! Не ссорьтесь! Все вы полезные и важные! Каждый из вас содержит свои витамины, которые нужны нашему организму. Поэтому нужно кушать разные овощи и фрукты, чтобы быть здоровыми и сильными!

VI. Микроб меняет свое мнение

Микроб (голос из аудиозаписи, уже более грустный): Ой-ой-ой! Я понял! Вы все такие умные и знаете, как правильно питаться! Я больше не буду вам мешать!

Витаминка: Вот и хорошо, Микроб! Лучше кушай с нами полезную еду!

(Звучит веселая музыка).

VII. Заключительная часть

Витаминка: Ребята, вы сегодня молодцы! Вы доказали, что знаете, как правильно питаться, чтобы быть здоровыми и сильными!

Воспитатель: Что нового вы сегодня узнали?

Воспитатель: Какие продукты полезны для здоровья?

Воспитатель: Как нужно питаться, чтобы быть здоровым?

Воспитатель: Вы обещаете всегда делать правильный выбор в пользу здоровой пищи? (Ответы детей).

Витаминка: За вашу смелость, знания и любовь к здоровой пище я хочу угостить вас полезными призами! (полезные сладости).

Все участники танцуют под веселую музыку.