



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 209
Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
191025 Санкт-Петербург, ул. Восстания, д. 8, литер А
тел./факс (812) 579-04-73

**Методическая разработка
проекта по здоровьесозиданию**

Авторы проекта:

Лазорина Татьяна Романовна, воспитатель

Новикова Стэлла Вячеславовна, воспитатель

Матюхина Анастасия Олеговна, учитель- логопед

2021 год

Проект «Какова еда и питьё — таково и житьё»

Паспорт проекта

Вид проекта: творческо-познавательный

Продолжительность проекта: краткосрочный (3 недели)

Участники проекта: дети, родители, воспитатели Т.Р.Лазорина, С.В.Новикова и учитель- логопед А.О.Матюхина.

Возрастная группа: средняя группа (4-5 лет)

Цель проекта:

Формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, а у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Задачи проекта

Работа с детьми

- Уточнить знания о здоровом питании, о пользе витаминов;
- Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм;
- Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания;
- Обогащать и активизировать словарный запас по теме;
- Развивать детскую инициативу и самостоятельность, любознательность

Работа с родителями

- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами в проектной деятельности, по теме;
- Активизировать знания родителей о здоровом питании;
- Способствовать созданию активной позиции родителей в том, чтобы в семейном питании употреблять в пищу полезные продукты

Актуальность проблемы:

Тема питания детей всегда была актуальной. Известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде. Следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В их формировании важнейшую роль играет семья.

Современные дети под воздействием рекламы предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Часто мы слышим от детей фразы: «на ужин я ел пиццу, сосиски», «мы ходили в Макдоналдс», «мама купила мне Чупа-чупс, кока-колу» и т.д..

В связи с этим, в целях формирования у детей и родителей представления о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, влиянии правильного питания на здоровье, был разработан проект «Какова еда и питьё — таково и житьё».

Ожидаемый результат проекта:

У детей сформировано представление о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.

Дети с большим удовольствием будут есть полезные, ранее нелюбимые продукты и блюда

Меню семей

Расширение и активизация словаря по темам: «Пейте, дети, молоко будете здоровы», «Каша - здоровье наше», «Овощи и фрукты-витаминные продукты»

Реализация проекта:

1 этап. Подготовительный

- ▲ Создание дидактических игр.
- ▲ Подбор детской художественной литературы для чтения детям;
- ▲ Подбор картинок и иллюстраций;
- ▲ Подбор материала для проведения опыта-эксперимента;
- ▲ Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- ▲ Составление плана работы;
- ▲ Работа с родителями

2 этап. Реализация проекта

Работа с родителями

- ▲ Информационное оформление:
- ▲ Папка-передвижка «Правильное питание».
- ▲ Ежедневное меню
- ▲ Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают материал (загадку, пословицу, поговорку, короткое стихотворение и полезный рецепт) для страницы книги «Овощи и фрукты – витаминные продукты»
- ▲ Родители изготавливают шапочки для театрализованной игры «Горшочек каши!»

Деятельность с детьми

Образовательная деятельность в рамках проекта осуществляется:

- 1) в ходе режимных моментов;
- 2) в ходе самостоятельной деятельности детей;
- 3) проведение подвижных, дидактических, театрализованных и сюжетно-ролевых игр;
- 4) восприятие художественной литературы детьми (*заучивание и слушание стихов, пословиц, поговорок, загадок по теме*);
- 5) рассматривание картин, рисование рисунков, изготовление книги;
- 6) проведение опыта эксперимента

Интеграция образовательных областей:

Социально-коммуникативное развитие

Познавательное развитие

Речевое развитие

Художественно-эстетическое развитие

Физическое развитие

Неделя	Тема недели	Совместная деятельность со взрослым	Самостоятельная деятельность детей	Создание развивающей среды
1я	«Пейте, дети, молоко будете здоровы»	▲ Вводная часть: Создаётся проблемная, игровая ситуация для вовлечения детей в творческо-познавательную деятельность (описание Приложение № 1)		Игрушечный медвежонок Мишик Наглядный материал для рассматривания детьми: иллюстрации, картинки, Художественная литература

		<p>♣ Беседа: «Что можно приготовить из молока?»</p>	<p>♣ Создание коллажа «Молочные продукты» (Приложение № 2)</p> <p>♣ Сюжетно-ролевая игра: «Магазин».</p>	<p>Вырезки из рекламных журналов для создания коллажа</p> <p>Атрибуты для сюжетно-ролевой игры</p>
1я	«Каша - здоровье наше»	<p>♣ Непосредственно образовательная деятельность Тема: «Каша - здоровье наше» (конспект Приложение № 3)</p> <p>♣ Восприятие художественной литературы: Чтение сказки Ивана Демьянова «Про Машу и манную кашу»; Беседа по сказке; Использование потешек, поговорок в ходе режимного момента-приема пищи.</p> <p>♣ Театрализованная игра «Горшочек каши!» (сценарий игры Приложение № 4)</p> <p>♣ Просмотр мультфильма (9 минут) - «Богатырская каша» (1987 год); Беседа по сюжету мультфильма</p> <p>♣ Хороводная игра «Раз, два, три, ты горшочек наш вари!»</p>	<p>Рассматривание круп из коллекции</p> <p>Дидактическая игра "Золушка"</p> <p>Рассматривание иллюстраций. Аппликация или рисование по выбору детей «Моя любимая каша» с использованием круп. Раскраски по выбору детей</p> <p>Самостоятельное распределение ролей в театрализованной игре</p> <p>Хороводная игра «Раз, два, три, ты горшочек наш вари!»</p>	<p>«Коллекция круп» и предметы помощники (лупа, различные ёмкости, тряпочки ...) для рассматривания и экспериментирования</p> <p>Иллюстрации (трактор, комбайн, мельница, корова) к сказке Ивана Демьянова «Про Машу и манную кашу» «Коллекция круп» для творчества</p> <p>Атрибуты -маски</p> <p>Запись мультфильма «Богатырская каша»</p> <p>Атрибуты -маски</p>
2я	«Овощи и фрукты — витаминные продукты»	<p>♣ Беседа: «Где живут витамины?».</p> <p>♣ Дидактические игры: «Угадай на вкус»; «Чудесный мешочек»</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин»</p>	<p>Картинки с изображением овощей и фруктов.</p> <p>Атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Продуктовый</p>

		<p>(овощи, фрукты)</p> <p>▲ Приготовление фруктового салата по рецепту (карточка с изображением фруктов) (Приложение № 5)</p> <p>▲ Восприятие художественной литературы: Чтение стихотворения Ю. Тувима «Овощи» Беседа по стихотворению Заучивание поговорок. Отгадывание загадок.</p> <p>▲ Пальчиковые гимнастики: «У девчушки Зиночки овощи в корзиночке», «Будем мы варить компот» «Фруктовая ладошка»</p> <p>▲ Опытно – экспериментальная деятельность «Посадка лука» (Приложении № 6)</p> <p>▲ Совместное творчество детей с родителями: создание страниц для книги «Овощи и фрукты витаминные продукты»»</p>	<p>Лепка, аппликация, рисование по замыслу</p> <p>Дидактические игры: «Чудесный мешочек» «Приготовим суп», Развивающая игра «Разрезные картинки»</p> <p>Рисование по трафаретам «Обведи и раскрась»</p> <p>Каждый ребёнок презентует свою страницу в «Кругу друзей» Рассматривание книги</p>	<p>магазин»</p> <p>Материалы для творчества</p> <p>Мешочек с муляжами фруктов и овощей Авторское пособие для дидактической игры «Приготовим суп», Разрезные картинки с изображением овощей и фруктов</p> <p>Материал для центра кулинарии: колпачки, карточки-рецепты, посуда, разделочные доски, пластиковые ножи, ложки</p> <p>Трафареты овощей</p> <p>Картотека пальчиковой гимнастики</p> <p>Книга «Овощи и фрукты витаминные продукты» в центре книги</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3я	«Вкусно – не всегда полезно»	<p>▲ Непосредственно образовательная деятельность «Вкусно – не всегда полезно» (конспект в Приложении № 7)</p> <p>▲ Беседа: «Что мы знаем о вредных продуктах»</p> <p>▲ Дидактические игры: «Четвертый лишний»; «Вредно и полезно»</p> <p>▲ Опытно-экспериментальная деятельность: «Растворение сухариков из пакетиков» «Изучение чипсов» «Окрашивание яичной скорлупы кока-колой»</p>	<p>Коллективное творчество, коллаж «Пирамида здорового питания»</p> <p>Лепка, аппликация, рисование по замыслу</p> <p>Дидактические игры: «Четвертый лишний»; «Вредно и полезно» (Приложение № 8)</p>	<p>Вырезки из журналов для выполнения коллажа Материалы для творчества</p> <p>Авторские дидактические игры: «Четвертый лишний»; «Вредно и полезно»</p> <p>Оборудование для опытно экспериментальной деятельности: ёмкости с водой, ложки, палочки, салфетки, лупы и т.д. Сухарики со специями, чипсы, кока-кола, яичная скорлупа.</p>
----	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3-й этап: Результат проекта

Осознание детьми и родителями необходимости и значимости правильного питания. У детей сформированы представления о полезных продуктах (умеют оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе)

Продукты проекта

Дидактические игры, созданные педагогами:

- ▲ «Вредно и полезно»
- ▲ «Четвёртый лишний»
- ▲ «Поварёнок»
- ▲ «Вкусные овощи»

Коллективное творчество детей «Пирамида здоровья»

Выставки творчества детей

- ▲ аппликация
- ▲ рисование
- ▲ лепка

Комплект шапочек-масок для театрализованной игры «Горшочек каши»

Книгоиздание «Овощи и фрукты-витаминные продукты (с рецептами)

Презентация проекта

Литература:

- ♣ Деркунская В.А .Проектная деятельность дошкольников 2012.
- ♣ Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья - М.: Феникс. 2014. - 350с.
- ♣ Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников».-М, - 2011г. Коняева Л.
«Будь здоров, малыш» //Дошкольное воспитание .- № 11, 2004г.
- ♣ Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 2017. - 242с.
- ♣ Интернет ресурсы