

**Проект**  
**«Полезные и вредные продукты»**

**Старшая группа № 14 «Ягодки»**  
**Воспитатели: Гришко Н.Ф.**  
**Звягинцева О.В.**





# О проекте

**Тип проекта:**

**познавательно - творческий, групповой**

**Продолжительность: краткосрочный**

**Сроки реализации: с 25.04.22 г - 29.04.22г.**

**Возраст: 5-6 лет**

**Участники: дети и родители старшей группы, воспитатели.**





## **Актуальность**

**Правильное рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.**



**Цель:** формировать у детей представления о правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

- уточнить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.
- воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.



## Проблемный вопрос от детей :

➤ Почему полезны овощи и фрукты ?

# Модель трех вопросов

## *Что мы знаем?*

*Знаем что есть полезные овощи и фрукты (Данил М)*

*Морковь полезна для глаз.( Дима П)*

*Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а надо больше есть фруктов.( Надя О).*

## *Что хотим узнать?*

*Почему продукты бывают неполезные, но вкусные? ( Вика А)*

*Почему полезны овощи и фрукты? (Ангелина Х)*

## *Что сделать, чтобы узнать?*

*Прочитать в книгах. ( Катя К)*

*Посмотреть в интернете. (Рада Б)*

*Спросить у родителей.( Вика С)*



# **Ожидаемые результаты:**

- **-Понимание необходимости правильного питания.**
- **-Развитие познавательных и творческих способностей детей.**
- **-Повышение речевой активности, активизация словаря .**



# Этапы реализации проекта:

## I этап - подготовительный

- *Определение темы проекта, постановка цели и задач.*
- *Изучение методической литературы по данной теме.*
- *Разработка и накопление методических материалов по проблеме.*
- *Перспективное планирование проекта*
- *Выбор основных мероприятий, определение объёма и содержание работы для внедрения проекта.*
- *Игровая обучающая ситуация-проблема: «Полезное и вредное питание»*





## **II этап -основной ( практический)**

- *Конспект занятия в старшей группе «Витамины я люблю — быть здоровым я хочу.»*
- *Просмотр презентации «Полезное питание»*
- *Лепка овощей и фруктов. Рисование «Фрукты».*
- *Аппликация «Овощи»*
- *Просмотр презентации «Самые полезные продукты»*
- *Беседы с детьми старшего дошкольного возраста «Витамины и полезные продукты », «Вкусная и здоровая пища»*
- *Инсценировка « Спор овощей»*
- *Опыты дома « Вредные продукты»*

### *III этап – заключительный*

- *Оформление результата проекта в виде презентации.*
- *Оформление выставки детских работ.*
- *Изготовление лэпбука «Витамины и здоровое питание»*
- *Викторина «Полезные продукты»*



# Содержание работы

в процессе реализации проекта.

Сюжетно-  
ролевая игра

« Супермаркет»

Сюжетно- ролевая игра  
« Семья готовит ужин»



# Чтение художественной литературы:

- *Александрова З.И «Большая ложка»;*
- *«Вершки и корешки» русская народная сказка*
- *Загадки об овощах, фруктах, ягодах;*
- *Кардашова А.Н. «За ужином»;*
- *Михалков С.В «Про девочку, которая плохо кушала»;*
- *Тувим Ю. «Овощи»;*
- *Успенский Э.Н «Дети, которые плохо едят в детском саду»*
- *Хармс Д «Очень вкусный пирог».*



# Содержание работы в процессе реализации проекта.

*Инсценировка «Спор овощей»*

*Аппликация «Овощи»*



# Содержание работы в процессе реализации проекта.

*Лепбук « Витамины и полезные продукты »*



# Содержание работы в процессе реализации проекта:

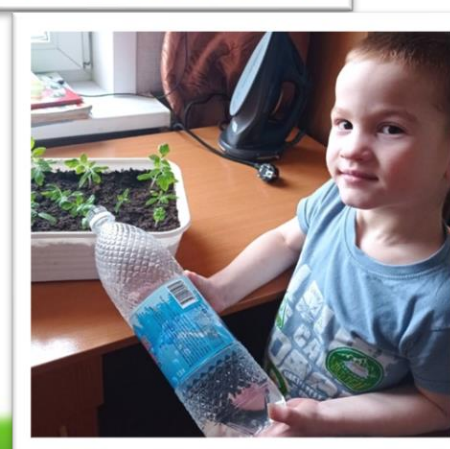
*Дидактические игры:*

«Витамины», «Аскорбинка и её друзья» «Пирамида  
здоровья»



# Наблюдение за ростом полезных растений

**Цель:** продолжать учить детей сажать лук и огурец, картофель в землю, ухаживать за ними, следить за изменениями, которые происходят с растениями





# Опыт « В какой среде картофель всходит лучше? »

**Цель:** *продолжать следить за изменениями, которые происходят с картофелем в разной среде.*

- 1) воздух
- 2) вода
- 3) опилки
- 4) земля



**Вывод Алены Ж :** *лучше картофель растет в земле, в воде он испортился*

# Работа с родителями

- Консультации: «Полезная и вредная еда», «Еда без вреда»
- Папка передвижка «Вкусно и полезно»
- Оформление огорода на окне и в саду дома наблюдение за ростом полезных растений.



# Опыты дома



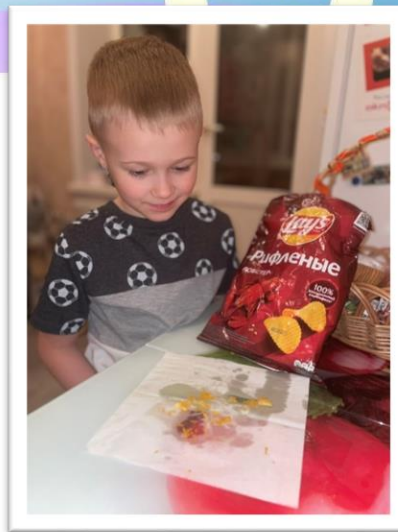
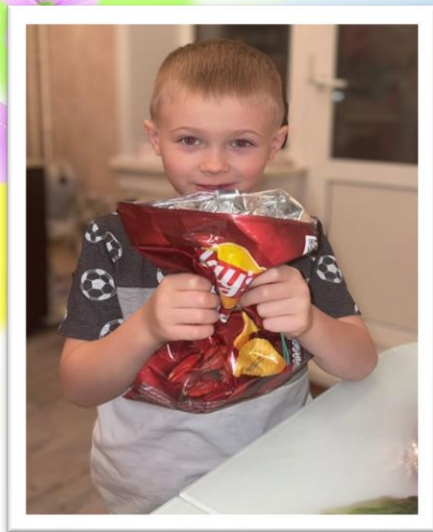
## Вывод Данила М о вреде конфет

### «Скитлс»:

*При добавлении воды из конфет появились красители, они вредны для детей, будет болеть живот.*



## Опыты дома



**Вывод Сережи о вреде чипсов:**

**При надавливании на чипсы на салфетке появляется масло, его очень много, а это вредно для меня.**



# Список используемой литературы

- Барковская, Л. Как жить до 100 лет, не болея: уникальная система здоровья / Л. Барковская, Х. Шаймарданов. – М: АСТ; Владимир: Астрель; ВКТ, 2010.
- Зайцев, С. М. Здоровое питание: энциклопедия / С. М. Зайцев.- Минск: Книжный Дом, 2003.-768 с.- (Мир энциклопедий).
- Ушакова О.С. Развитие речи детей 3-5 лет // М: ТЦ «Сфера», 2012.
- Большая детская хрестоматия для чтения в детском саду // М: Махаон, 2014.

