

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №10 «Одуванчик»

Проект
«Как питаешься – так и улыбаешься»
средняя группа №5

Воспитатель: Бессмертная Т.А.

г. Улан-Удэ
2018 ноябрь.

Тип проекта: образовательный.

Участники проекта: Дети старшей группы и их родители, воспитатель, мл. воспитатель, повар, музыкальный руководитель, медсестра.

Структура проекта: Постановка проблемы, поиск решения, составление плана действий, реализация плана, подведение итогов, презентация продукта проекта.

Постановка проблемы. За несколько дней до начала работы проекта воспитатель объявляет детям, что к ним приедет гость и они смогут с ним поиграть. В назначенный день, радостное ожидание сменилось удивлением и огорчением: гость говорит, что не сможет играть с детьми, т.к. у него болит живот. Во время беседы гостя с детьми, воспитатель предоставляет возможность детям выяснить самим, почему у гостя плохое настроение, что у него болит живот и почему это случилось. В результате, дети приходят к выводу, что гость неправильно питался и поэтому заболел.

Поиск решения: Дети, проникнувшись сочувствием к гостю, решают ему помочь – объяснить, как нужно правильно питаться. С помощью наводящих вопросов педагог подводит детей к вводу – чтобы объяснить что-то другому, научить его, нужно самому много знать. Предложить подумать, где можно узнать о том, как нужно правильно питаться. Кто может об этом знать? Дети называют маму, повара, говорят, что об этом можно прочитать в книгах, можно найти нужную информацию в интернете.

Составление плана действий.

1. Беседа с медсестрой в кабинете д/с.
2. Беседа с поваром на кухне д/с.
3. Беседа с мамой дома.
4. Беседа с помощником воспитателя в д/с.
5. Посещение детской библиотеки.
6. Совместная деятельность с воспитателем (экспериментирование, исследования, беседы, дидактические игры)
7. Поиск знаний в книгах, интернете вместе с папой (мамой).

Реализация плана:

1. В ходе беседы с медсестрой дети узнают о белках, углеводах, витаминах, об их значении для человека, о главных правилах питания, необходимости соблюдения режима и гигиены питания.
2. Повар расскажет детям о гигиенических требованиях к приготовлению пищи, о том, что нужно делать, чтобы она была полезной и здоровой, познакомит с различными способами ее приготовления (запекание, приготовление на пару и т.д.). А так же поделится замечательным рецептом: когда готовишь пищу, нужно бросить в нее немного любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Это придаст необыкновенный вкус и принесет здоровье.
3. Помощник воспитателя обсудит с детьми необходимость питаться по режиму, правила сервировки стола и поведение во время еды.

Одним из главных методов проекта, является метод исследования, который помогает самостоятельно добывать знания и тем самым повышает познавательный интерес детей.

Совместная деятельность воспитателя с детьми включает в себя интересные и увлекательные исследования:

- определение жира в пище;
- выявление наличия крахмала в продуктах;
- растворение соли и сахара в воде;
- изучение роли кальция для здоровья.

Знания о пользе молока, овощей, каш дети получают в играх-исследованиях:

«Овощи – кладовая здоровья» - исследование на ощупь, вкус, запах

- загадки
 - поделки из овощей
 - игра «Обведи овощи из которых можно приготовить салат, винегрет, борщ»
- «Пейте дети молоко, будете здоровы»**
- эксперимент с яичной скорлупой

«От фермы до холодильника»

«Вкусная каша – матушка наша»

- исследование различных круп
- знакомство с русскими народными пословицами
- игра «Растительная и жевательная пища»
- «Кто чем питается?»
- «От зернышка до каравая»
- Съедобные и несъедобные грибы
- «Вредно-полезно»
- «Где живут витамины?»

Игра - исследование «Строим дом здоровья».

С помощью детей мы определим, какие вещества поступят в организм, если мы съедем, купленные в «магазине» продукты, овощи и фрукты дадут витамины, молочные продукты – кальций, мясо – белок, сладости – жиры и углеводы и т.д. Далее предложить детям заменить продукты на геометрические фигуры с соответствующими надписями: куб – «белок», пирамида – «витамины», кирпичик – «кальций», шар – «жиры и углеводы». В результате игры, в зависимости от выбранных продуктов, получилось две группы геометрических фигур: у детей – кубы, кирпичики, пирамиды, немного шаров, а у гостя – шары и немного пирамид. Далее дети получают задание построить дом из этих форм, т.к. из продуктов мы строим свое тело. Дети строят прочный и устойчивый дом, а дом из шаров и пирамид – развалился. Таким образом дети должны еще раз убедиться и убедить гостя в том, что полезны продукты, содержащие белки и витамины, необходимые организму, а содержащие жиры и углеводы употреблять нужно в небольших количествах.

Использованная литература:

1. Андреева Е., Без соли не проживешь. Детиз, 1963г.
2. Добротин Д., Настоящая химия для мальчиков и девочек, Интеллектцентр, 2009г.
3. Дошкольное воспитание, 6/2013

