



**Краткосрочный проект  
во второй младшей группе «Ягодка»**

**на тему  
«Здоровое питание»**

Красноярск, 2019



**Тема проекта:** «Здоровое питание»

**Тип проекта:** познавательно-исследовательский.

**Продолжительность проекта:** 08.04.19 – 19.04.19

**Участники:** Воспитатели, дети, родители.

**Актуальность:** Все мы знаем, что влияние питания на состояние здоровья человека огромно. Известно, что пища является одним из важнейших факторов окружающей среды. Еще Гиппократ, живший в древней Греции, сказал следующее: *«Зачастую, отец болезни неизвестен, но мать ее — это пища»*.

Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию. С самого рождения ребёнок является первооткрывателем, исследователем того мира, который его окружает, формируются вкусовые пристрастия и привычки. И самую главную роль в формировании здорового образа жизни играет семья. Именно в младшем возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Правильное питание - залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья.

**Цель:** формирование у детей представления о здоровом питании и употребление в пищу полезных для организма продуктов.

**Задачи:**

- 1) расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;
- 2) формировать у детей и родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития;
- 3) создание условий, способствующих улучшению качества организации питания;
- 4) приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением;
- 5) формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- 6) развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;
- 7) убеждение родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях; вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми;
- 9) трансляция педагогического опыта в педагогическое сообщество.

## Перспективный план работы по проекту:

### **I. Подготовительный этап**

Сбор и анализ литературы по данной теме.

Разработка плана реализации проекта.

Подборка иллюстративного материала.

Подборка стихотворений, загадок и потешек по теме.

Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.

Подбор и разработка дидактических игр, пособий.

Выбор сюжетно-ролевых игр.

Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

Оформить итоговую работу виде лэжбука и оформить микросреду.

### **II. Основной этап**

Беседы с детьми о здоровье:

«Полезная и вредная пища», «О здоровье и чистоте», «Полезность овощей и фруктов», «О пользе каши», «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядке».

**Тема: Полезная и вредная пища.**

**Цель:** Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

#### **Ход занятия.**

*Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.*

**Воспитатель:** Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется. Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.



**Тема: О здоровье и чистоте.**

Цель: Дать четкое представление детям о том, что здоровье зависит от человека, что за здоровьем можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, обогатить их индивидуальный опыт социокультурными представлениями, побудить к активным личностным проявлениям.

**Ход занятия.**

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!» Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

**Тема: Польза овощей и фруктов.**

Цель: Продолжать обогащать представления об овощах и фруктах. Закрепить умение классифицировать, выделять признаки (внешние: форма, величина, цвет; особенности поверхности, вкусовые, обонятельные признаки овощей и фруктов). Уточнить и пополнить знания детей об овощах и фруктах, как продуктах питания, их пользе;



### Ход занятия.

1 часть. Звучит спокойная музыка. Воспитатель обращает внимание детей на гостью (*кукла-осень*).

-Ребята, как вы думаете, как зовут нашу гостью? Как вы догадались? (*ответы детей*).

-Здравствуйте, ребята, я принесла вам свои дары. Узнайте что это. Я буду читать стихотворения, а вы – договаривать слова. А отгадки складывать в корзину.

Здесь весной было пусто,  
Летом выросла....

\*\*\*(*капуста*)

Собираем мы в лукошко  
Очень крупную....

\*\*\*(*картошку*)

От дождя земля намокла-  
Вылезай толстушка....

\*\*\*(*свёкла*)

Из земли за чуб плутовку  
Тянем сочную....

\*\*\*(*морковку*)

Помогает деду внук  
Собирает с грядок....

\*\*\*(*лук*)

Вот зелёный толстячок-  
Крупный, гладкий....

\*\*\*(*кабачок*)

И красавец, великан-  
Тёмно синий....

\*\*\*(*баклажан*)

А теперь пойдём мы в сад  
Там созрел уж....

\*\*\*(*виноград*)

Для Володи и Катюши  
Соберём в корзину....

Вот и всё! Хоть и устали,  
Урожай мы весь собрали!

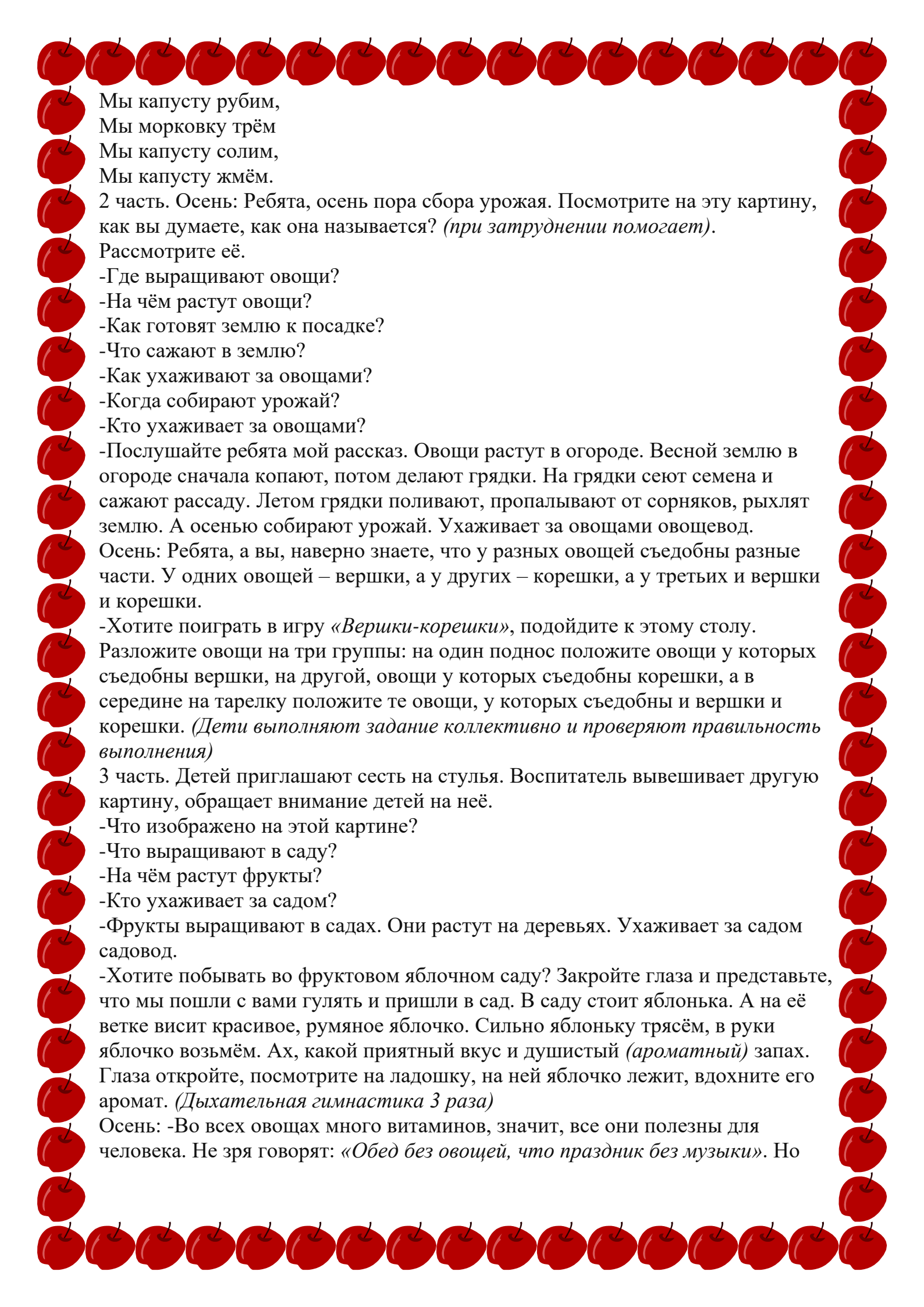
-Ребята, посмотрите, у нас в корзине все овощи и фрукты смешались. Давайте покажем осени, что мы знаем овощи и фрукты. Поиграем в игру «*Разложи овощи и фрукты*». На один поднос выложим только фрукты, на другой только овощи.

-А теперь давайте проверим, не ошиблись ли мы?

Осень: Вы ребята молодцы, я вижу что вы знаете овощи и фрукты.

-Ребята, пойдёмте к стульчикам. Давайте поиграем пальчиками (*пальчиковая гимнастика 2 раза*)





Мы капусту рубим,  
Мы морковку трём  
Мы капусту солим,  
Мы капусту жмём.

2 часть. Осень: Ребята, осень пора сбора урожая. Посмотрите на эту картину, как вы думаете, как она называется? *(при затруднении помогает)*.

Рассмотрите её.

-Где выращивают овощи?

-На чём растут овощи?

-Как готовят землю к посадке?

-Что сажают в землю?

-Как ухаживают за овощами?

-Когда собирают урожай?

-Кто ухаживает за овощами?

-Послушайте ребята мой рассказ. Овощи растут в огороде. Весной землю в огороде сначала копают, потом делают грядки. На грядки сеют семена и сажают рассаду. Летом грядки поливают, пропалывают от сорняков, рыхлят землю. А осенью собирают урожай. Ухаживает за овощами овощевод. Осень: Ребята, а вы, наверно знаете, что у разных овощей съедобны разные части. У одних овощей – вершки, а у других – корешки, а у третьих и вершки и корешки.

-Хотите поиграть в игру «Вершки-корешки», подойдите к этому столу.

Разложите овощи на три группы: на один поднос положите овощи у которых съедобны вершки, на другой, овощи у которых съедобны корешки, а в середине на тарелку положите те овощи, у которых съедобны и вершки и корешки. *(Дети выполняют задание коллективно и проверяют правильность выполнения)*

3 часть. Детей приглашают сесть на стулья. Воспитатель вывешивает другую картину, обращает внимание детей на неё.

-Что изображено на этой картине?

-Что выращивают в саду?

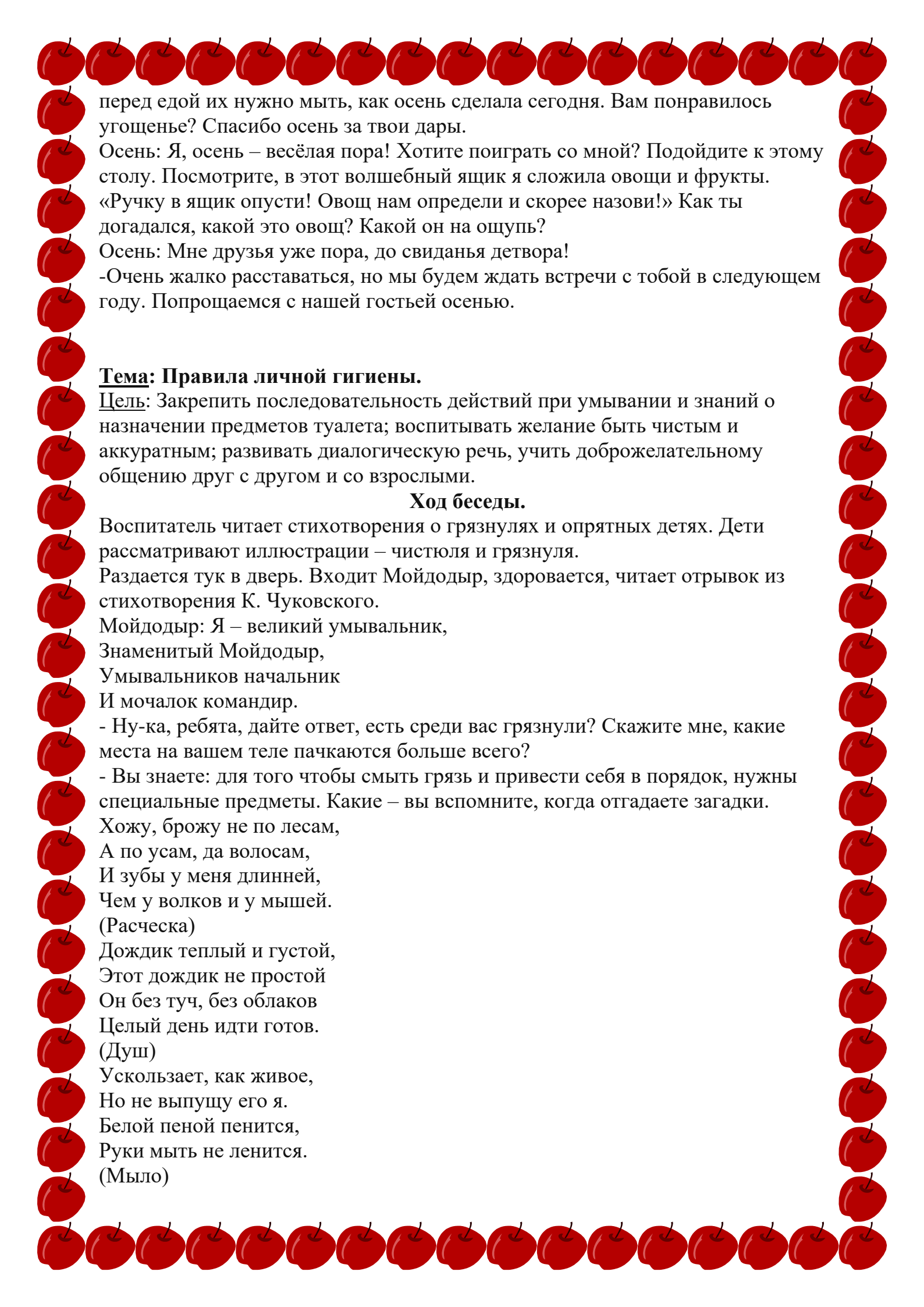
-На чём растут фрукты?

-Кто ухаживает за садом?

-Фрукты выращивают в садах. Они растут на деревьях. Ухаживает за садом садовод.

-Хотите побывать во фруктовом яблочном саду? Закройте глаза и представьте, что мы пошли с вами гулять и пришли в сад. В саду стоит яблонька. А на её ветке висит красивое, румяное яблочко. Сильно яблоньку трясём, в руки яблочко возьмём. Ах, какой приятный вкус и душистый *(ароматный)* запах. Глаза откройте, посмотрите на ладошку, на ней яблочко лежит, вдохните его аромат. *(Дыхательная гимнастика 3 раза)*

Осень: -Во всех овощах много витаминов, значит, все они полезны для человека. Не зря говорят: «Обед без овощей, что праздник без музыки». Но



перед едой их нужно мыть, как осень сделала сегодня. Вам понравилось угощение? Спасибо осень за твои дары.

Осень: Я, осень – весёлая пора! Хотите поиграть со мной? Подойдите к этому столу. Посмотрите, в этот волшебный ящик я сложила овощи и фрукты.

«Ручку в ящик опусти! Овощ нам определи и скорее назови!» Как ты догадался, какой это овощ? Какой он на ощупь?

Осень: Мне друзья уже пора, до свиданья детвора!

-Очень жалко расставаться, но мы будем ждать встречи с тобой в следующем году. Прощаемся с нашей гостьей осенью.

### **Тема: Правила личной гигиены.**

**Цель:** Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

#### **Ход беседы.**

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля.

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников начальник  
И мочалок командир.

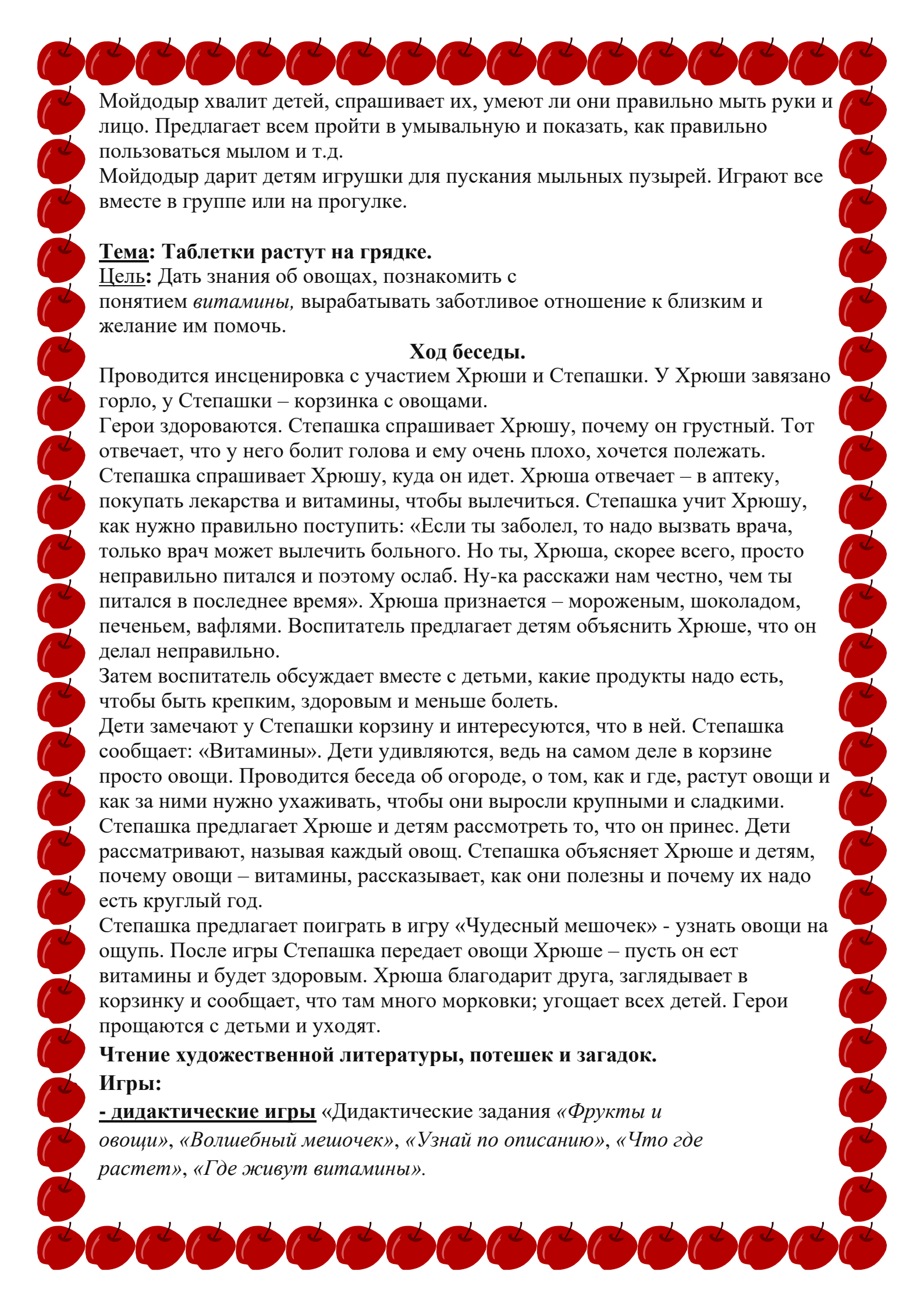
- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, да волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и у мышей.  
(Расческа)

Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.  
(Душ)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.  
(Мыло)



Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

**Тема: Таблетки растут на грядке.**

**Цель:** Дать знания об овощах, познакомить с понятием *витамины*, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

**Ход беседы.**

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать.

Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими. Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

**Чтение художественной литературы, потешек и загадок.**

**Игры:**

- **дидактические игры** «Дидактические задания «Фрукты и овощи», «Волшебный мешочек», «Узнай по описанию», «Что где растет», «Где живут витамины».



Цель: рассказать детям в игровой форме о важности правильного питания, а также убедить их в том, что здоровое сбалансированное питание – это вкусно, полезно и весело!

**- сюжетно-ролевые игры** *«Идем в магазин за полезными продуктами», «Маша обедает», «Помогите Мишке».*

Цель: Закреплять знания детей о правилах гигиены: мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и другие предметы, не предназначенные для еды. Закреплять знания детей о полезных продуктах.

**- подвижные игры** *«Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде», «Съедобное – не съедобное».*

Цель: Расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя. Закрепить знания детей об овощах и фруктах. Доставить удовольствие от игры.

### **Физкультминутки**

Цель: повышение и поддержание на должном уровне умственной активности и работоспособности ребенка во время занятий.

Яблоня в моем саду

Гнется низко на ветру.

Наклонилась вправо, влево –

Покачаться захотела.

Ветки вниз и вверх качнула

И вперед их протянула.

А как стихнет ветерок,

Моя яблонька заснет

Мы сегодня в сад пойдем

Фрукты разные найдем *(шагают)*

Раз, два, три, четыре, пять

Будем фрукты собирать *(хлопают в ладоши)*

Груши, яблоки и сливы *(загибают пальцы)*

Виноград и апельсины.

Будем с дерева срывать *(имитируют, что срывают)*

Всех знакомых угощать *(протягивают руки вперед ладонями вверх)*

На носочки поднимись

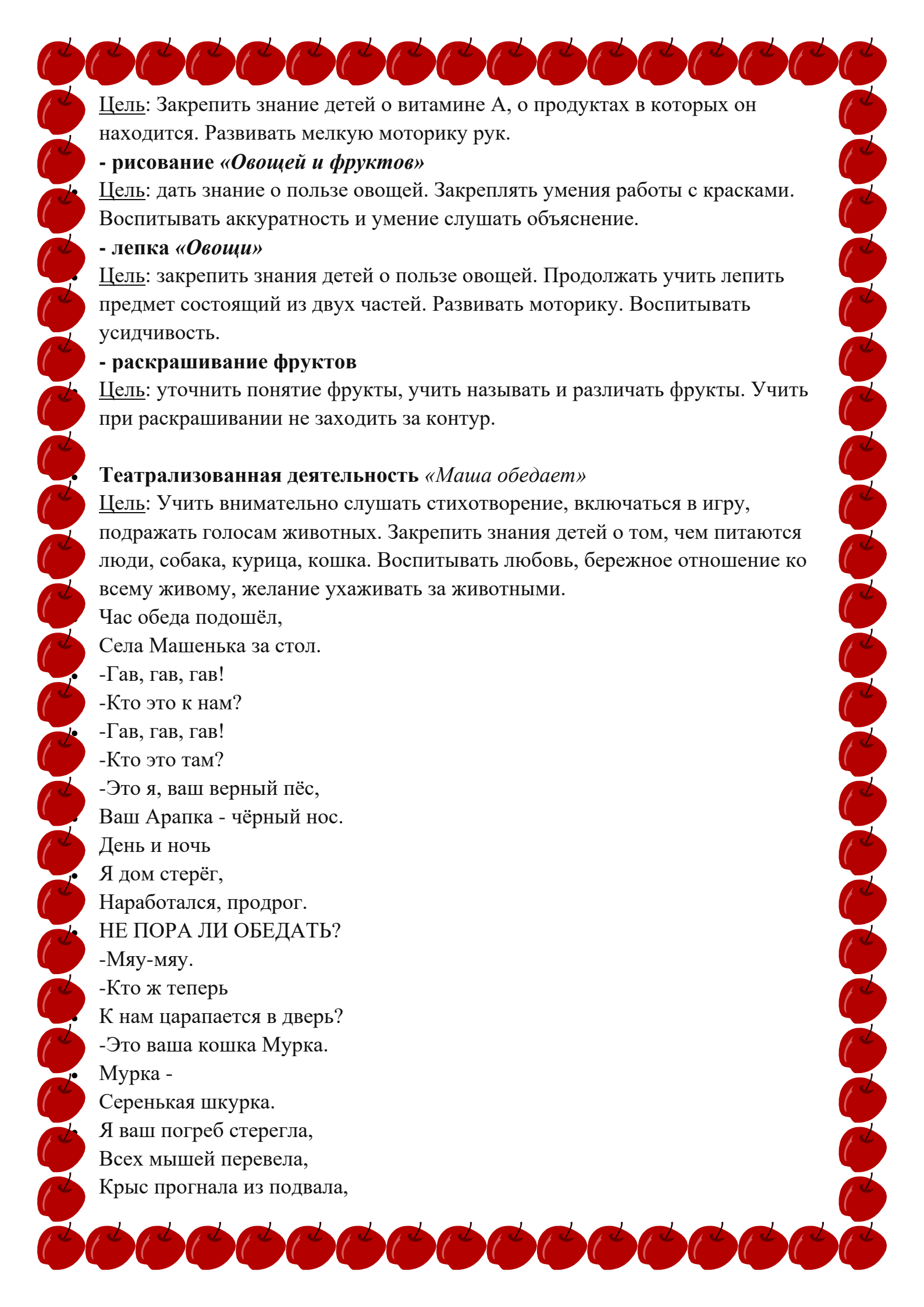
И до ветки дотянись

Веточку нагни *(опускают руки)*

Спелых яблочек сорви *(делают хватательные движения)*

### **Художественно-эстетическая деятельность**

- рисование *«Продукты в которых есть витамины А»*



Цель: Закрепить знание детей о витамине А, о продуктах в которых он находится. Развивать мелкую моторику рук.

- **рисование «Овощей и фруктов»**

Цель: дать знание о пользе овощей. Закреплять умения работы с красками. Воспитывать аккуратность и умение слушать объяснение.

- **лепка «Овощи»**

Цель: закрепить знания детей о пользе овощей. Продолжать учить лепить предмет состоящий из двух частей. Развивать моторику. Воспитывать усидчивость.

- **раскрашивание фруктов**

Цель: уточнить понятие фрукты, учить называть и различать фрукты. Учить при раскрашивании не заходить за контур.

**Театрализованная деятельность «Маша обедает»**

Цель: Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

Час обеда подошёл,

Села Машенька за стол.

-Гав, гав, гав!

-Кто это к нам?

-Гав, гав, гав!

-Кто это там?

-Это я, ваш верный пёс,

Ваш Арапка - чёрный нос.

День и ночь

Я дом стерёг,

Наработался, продрог.

**НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?**

-Мяу-мяу.

-Кто ж теперь

К нам царапается в дверь?

-Это ваша кошка Мурка.

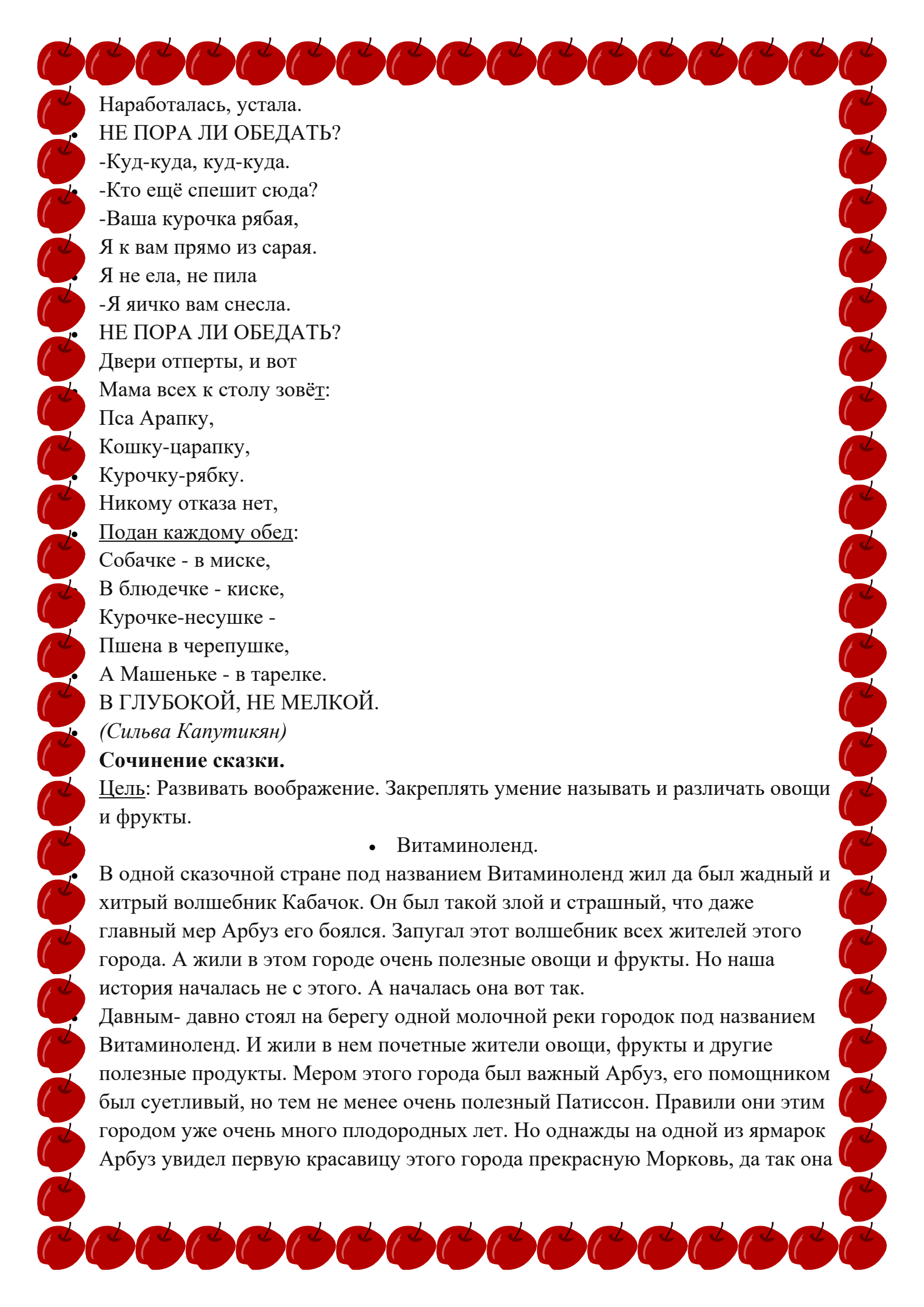
Мурка -

Серенькая шкурка.

Я ваш погреб стерегла,

Всех мышей перевела,

Крыс прогнала из подвала,



Наработалась, устала.  
НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?

-Куд-куда, куд-куда.

-Кто ещё спешит сюда?

-Ваша курочка рябая,  
Я к вам прямо из сарая.

Я не ела, не пила

-Я яичко вам снесла.

НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?

Двери отперты, и вот

Мама всех к столу зовёт:

Пса Арапку,

Кошку-царапку,

Курочку-рябку.

Никому отказа нет,

Подан каждому обед:

Собачке - в миске,

В блюдечке - киске,

Курочке-несушке -

Пшена в черепушке,

А Машеньке - в тарелке.

В ГЛУБОКОЙ, НЕ МЕЛКОЙ.

*(Сильва Капутикян)*

**Сочинение сказки.**

Цель: Развивать воображение. Закреплять умение называть и различать овощи и фрукты.

- **Витаминоленд.**

В одной сказочной стране под названием Витаминоленд жил да был жадный и хитрый волшебник Кабачок. Он был такой злой и страшный, что даже главный мер Арбуз его боялся. Запугал этот волшебник всех жителей этого города. А жили в этом городе очень полезные овощи и фрукты. Но наша история началась не с этого. А началась она вот так.

Давным- давно стоял на берегу одной молочной реки городок под названием Витаминоленд. И жили в нем почетные жители овощи, фрукты и другие полезные продукты. Мером этого города был важный Арбуз, его помощником был суетливый, но тем не менее очень полезный Патиссон. Правили они этим городом уже очень много плодородных лет. Но однажды на одной из ярмарок Арбуз увидел первую красавицу этого города прекрасную Морковь, да так она

ему понравилась, что решил он на ней жениться. Отправил мер к ее отцу своего помощника Патиссона.

Когда Патиссон прибыл к дому красавицы Моркови, то понял, что ее отец никто иной как злой волшебник Кабачок. Весь его дом был покрыт густыми зарослями и шипами, но делать нечего, пришлось Патиссону стучать в дверь. Он постучал три раза и дверь ему открыли верные слуги Кабачка два маленьких Огурца. Они строго спросили: «Вам кого?» И Патиссон робко ответил, что он пришел просить руки дочери Кабачка. Слуги отвели его в большой, но мрачный зал, где на зеленом троне сидел волшебник. Патиссон несмело начал:

- Уважаемый, великий и могучий Кабачок! Мер этого города хочет просить руки вашей прекраснейшей дочери Моркови! И с тем самым прислал меня. Но Кабачок долго молчал и только лишь зло смотрел. Через некоторое время он сказал:

- Я отдам за него свою дочь только лишь при одном условии. Мер должен будет отдать мне свой пост и я стану править этим городом.

С этими словами помощник пришел к меру. Мер очень разозлился из-за наглости Кабачка. Но с наступлением ночи мер и его помощник пробрались к дому злого Кабачка и украли Морковку.

Когда наступило утро волшебник проснулся и обнаружил, что его дочь пропала. Он очень рассердился и заколдовал весь город. Все жители этого славного города погрузились в глубокий сон, а волшебник забрал свою дочь и посадил в темницу.

Долго бы пришлось бедным овощам и фруктам спать и бояться злого и хитрого Кабачка, но вдруг пошел витаминный дождь. Жители города от витаминов стали сильными и смелыми и смогли победить волшебника. Морковку выпустили из темницы и мер тут же на ней женился.

А злому волшебнику Кабачку дали витаминов и он стал добрым и хорошим волшебником.

И стали они жить поживать и витаминов набираться!

### **Работа с родителями**

- Книжки - малышки «*Овощи и фрукты, полезные продукты*»

- буклеты для родителей на темы: «*Полезная и вредная пища*», «*Несколько советов по питанию дошкольников*»

- памятки «*Питание в детском саду*», «*В каких продуктах «живут» витамины*»;

### **III. Заключительный этап**

Коллективная работа на тему «Здоровое питание», оформление мини выставки и изготовление лэтбука.



• **Список использованной литературы:**

1. М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина «Грамматика в играх и картинках» (Фрукты) – Санкт – Петербург «Паритет» 2004;
2. Н.С. Голицына ОБЖ для младших дошкольников Система работы : Москва «Издательство «Скрипторий 2003», 2010;
3. Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина Безопасность: Санкт –Петербург «Детство – Пресс» 2002;
4. М.Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья (Программа оздоровления дошкольников) – Москва, Творческий центр, 2007;
5. Шевелькова Л. «Я здоровым стать хочу...» // Здоровье дошкольника № 5- с.5;





