



муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 323 комбинированного вида»
Тел.: 341-45-55 факс: 341-45-55
Место нахождения: 630045 г. Новосибирск, ул. Амурская,
35/1

**Фестиваль-конкурс детских тематических проектов
«Питание и здоровье»**

**Тематический проект
«Детям Сибири – сибирское
здоровье!»**



Разработан авторским коллективом:
Кожевникова И.В., Бокач Е.Н. – воспитатели
подготовительной группы «Солнышко»;
Иванова А.В. – старший воспитатель

Новосибирск – 2017 г.

Аннотация проекта

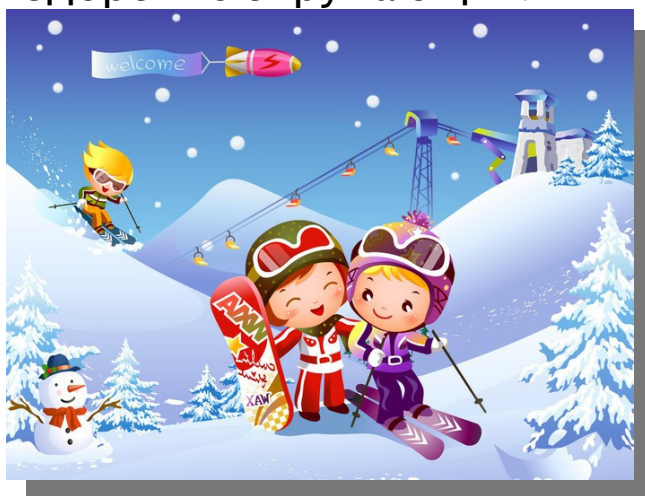
Актуальность:

В наше время тема здорового питания занимает одно из лидирующих мест, так как питание напрямую связано со здоровьем, и именно питание является одним из ведущих факторов, влияющих на иммунитет, правильное развитие и рост организма ребенка.

Цель: формирование у детей представлений о здоровом питании и его влиянии на здоровье.

Задачи:

- Развивать познавательно – исследовательскую деятельность детей.
- Развивать партнерские отношения педагогов, воспитанников и их родителей.
- Воспитывать у детей культуру питания.
- Способствовать обогащению знаний детей и родителей о том, какие продукты питания являются полезными для здоровья и развития ребенка.
- Развивать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.



Срок реализации: февраль-март 2017 г.

Участники проекта: дети, педагоги, родители, сотрудники ДОУ.

Ожидаемый результат:

- Снижение процента детской заболеваемости.
- Создание благоприятных условий для формирования активной позиции детей, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.
- Расширение кругозора детей в области знаний о здоровом образе жизни.
- Формирование интереса у родителей к здоровому питанию ребенка в семье.
- Развитие познавательных способностей и коммуникативных навыков у детей.



Этапы реализации проекта

1 этап «Выбор темы»

Проблема:

Дети нашей группы однажды заметили, что в сад пришло совсем мало ребят, меньше половины списочного состава. Они были обеспокоены вопросами: почему остальные дети не присутствуют сегодня, что с ними случилось? От родителей начала поступать информация о том, что у их ребенка поднялась температура, другие сказали, что открылся сильный кашель, третьи сообщили о больном горле. Возникла острая необходимость успокоить ребят и объяснить им, что дети не смогли прийти в детский сад, потому что заболели. Завязалась интересная беседа, ребята стали задавать вопросы, связанные со здоровьем, и в результате все участники этой беседы пришли к выводу, что здоровье надо беречь! Но каким образом правильно укреплять и беречь свое здоровье?



Выбор темы:

Тема оказалась очевидной, вытекающей из понимания детьми того, что живем мы в очень непростых климатических условиях.

Сибирь - прекрасный, но порой весьма суровый край, природа преподносит неожиданные сюрпризы, часто меняется, и если одеться не по погоде, то можно простудиться и заболеть. Мы – сибиряки, а это значит, что здоровье у нас должно быть по-сибирски крепким!!! Вот так и родилась идея нашего проекта «Детям Сибири – сибирское здоровье!



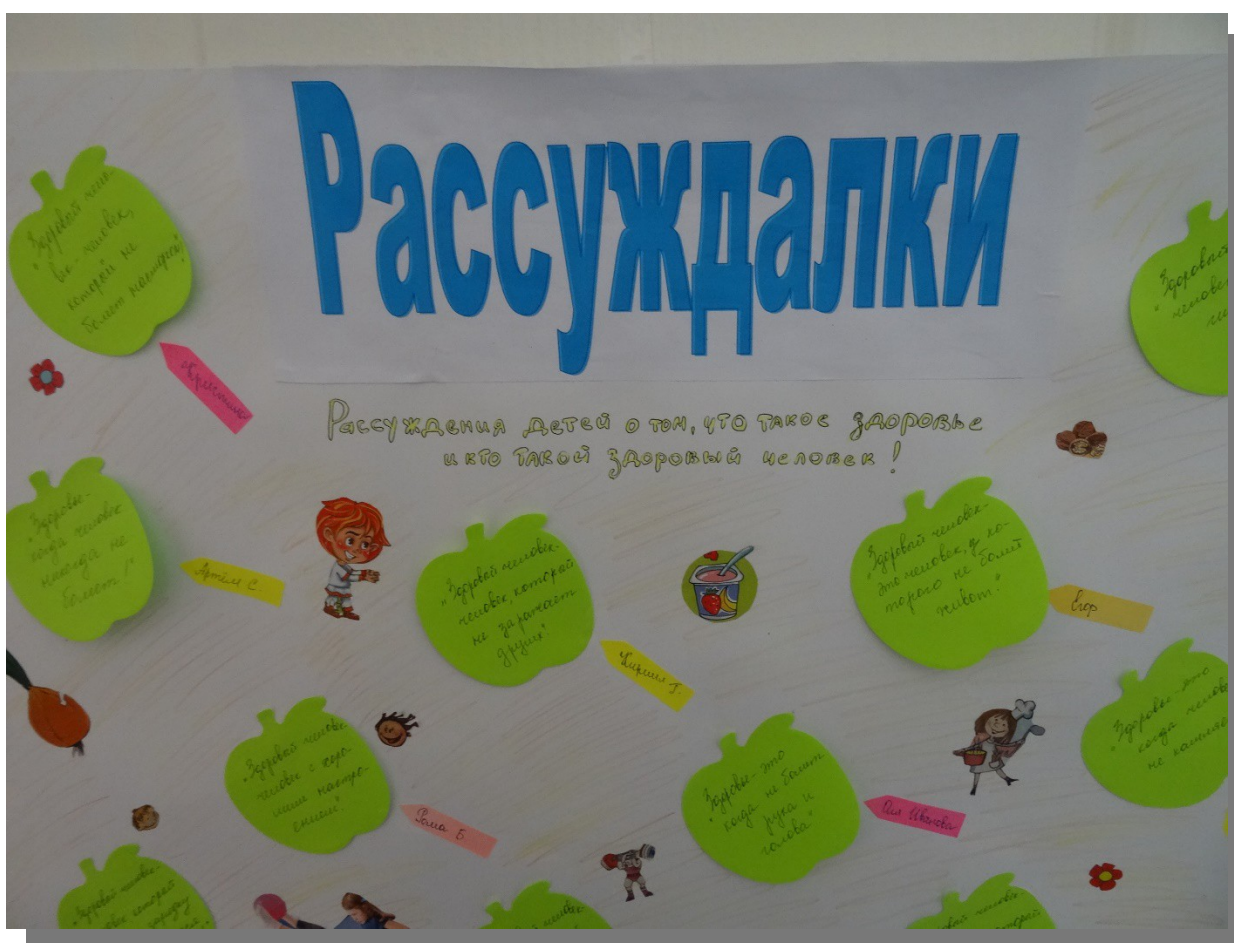
Началась работа с детьми, были заданы вопросы:

Что знаем?	Что хотим узнать?	Как можем узнать?
✓ Каша полезная пища ✓ Полезно пить молоко, оно содержит кальций ✓ Фрукты очень полезны для здоровья, потому что содержат много витаминов ✓ Овощи, которые вырастили на огороде, являются кладовой витаминов ✓ Зелень полезна для нормальной работы организма ✓ Кисломолочные продукты улучшают пищеварение ✓ Мед содержит витамины, которые помогают справиться с простудой ✓ Ягоды и морсы, приготовленные дома полезнее купленных в магазине ✓ Черника полезна для зрения ✓ Орехи –вкусный и питательный продукт ✓ Сибирякам необходимо употреблять мясо ✓ Рыбные блюда богаты фосфором ✓ Крупы содержат	✓ Какие витамины содержится в яблоках? ✓ Чем полезен зеленый лук? ✓ Какие продукты нужно употреблять спортсменам? ✓ Какие витамины содержит квашенная капуста? ✓ Каких витаминов больше всего в красных овощах (помидоры, перец)? ✓ Полезны ли для здоровья сухие приправы? ✓ Какие продукты питания содержат больше всего белка? ✓ Что кушать, чтобы зубы были крепкими? ✓ Какие продукты и витамины улучшают сон? ✓ Какой чай самый полезный? ✓ Какие продукты едят космонавты? ✓ Сколько воды необходимо человеку для хорошего самочувствия? ✓ Зачем нужно кушать суп? ✓ Какие витамины	✓ Спросить у родителей ✓ Прочитать в энциклопедии ✓ Спросить у воспитателей ✓ Посмотреть в интернете ✓ Посмотреть передачи по телевизору ✓ Спросить у поваров детского сада ✓ Посмотреть научные фильмы ✓ Спросить у бабушки ✓ Спросить у врача в поликлинике ✓ Прочитать в книге или учебнике ✓ Прочитать в газете ✓ Провести опыты и эксперименты ✓ Посмотреть развивающие учебные фильмы

полезные для здоровья микроэлементы и клетчатку	есть в хлебе?	
--	---------------	--

2 этап «Сбор информации»

- Подбор литературы содержащей информацию по заданной теме.
- Подготовка наглядного материала (фото, иллюстрации, сюжетные картинки).
- Экскурсия на кухню детского сада.
- Экскурсия в медицинский кабинет ДООУ.
- Беседа с заведующей детским отделением поликлиники им. Герасько - Коваль А.В.



Пополнение предметной среды в центрах активности

- Центр безопасности (01, 02, 03)
- Спортивный центр «Выше, быстрее, сильнее»
- Центр сюжетно-ролевой игры «Айболит», «Магазин», «Кухня»
- Экологический центр «Наш огород»
- Опытно-экспериментальная лаборатория «Юный исследователь»

Изготовлены картотеки

- Загадки
- Пословицы и поговорки
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Утренняя гимнастика
- Пробуждающая гимнастика
- Пальчиковые гимнастики
- Опыты и эксперименты
- Прогулки
- Дидактические игры
- Беседы о здоровом образе жизни

Обновление информации в уголках для родителей

- Уголок безопасности
- Уголок здоровья

Работа с родителями

- Обсуждение темы проекта «Сибирским детям – Сибирское здоровье!»
- Анкетирование по здоровьесбережению
- Консультация «Формирование у детей старшего дошкольного возраста навыков здорового образа жизни»
- Изготовление чесночных бус из «Киндер-сюрпризов» для детей
- Составление коллекции «Полезные ароматы»
- Изготовление книжек – малышек по теме проекта
- Составление картотеки «Бабушкины рецепты»
- Беседа с заведующей отделением педиатрии Коваль А. В.

Анкета для родителей по здоровьесбережению

Цель – проанализировать уровень семейных мероприятий по формированию здорового образа жизни детей и снижению их заболеваемости искренне ответить на предложенные вопросы (подчеркнуть Вами ответ). Спасибо!

№	Вопрос	От
1.	Ф.И.О., количество детей в семье	
2.	Что включает, на ваш взгляд, понятие «здоровый образ жизни»?	Григорьева Ольга правильный смысл
3.	Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?	да ✓
4.	Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?	да ✓
5.	Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?	да ✓
6.	Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок?	
7.	Причины болезни:	
8.	Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка?	
9.	Какие закаливающие процедуры, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребенка?	

3 этап «Выбор проектов»

В ходе совместного обсуждения детьми были выбраны следующие формы проектов

**Опыты и эксперименты в лаборатории
«Юный исследователь»**

**Выращивание зелени и овощей
«Витамины на подоконнике»**

**Выставка
«Здоровье глазами детей»:**
- лепка «Микробы и бактерии», «Герой сказки «Чиполлино».
- аппликация «Чудные витаминчики»,
«Ромашка здоровья»

Коллективное изготовление плакатов:
- «Полезные и вредные продукты»,
- «Рейтинг полезных и вредных продуктов»,
- «Пищевая пирамида»

**Театрализация сказки
«Чиполлино»**

Детские мини-проекты "Книжки-малышки о здоровье"

4 этап «Реализация проектов»

Познавательное развитие

- ✓ эксперименты с молоком: «Свойства молока», «Приготовление йогурта, простокваши и кефира», «Рисование молоком», «Узоры в молоке».
- ✓ эксперименты с водой: «Очистка воды», «Рисование на замороженном листе бумаги», «Цветной лед», «Освободим бусинку».
- ✓ эксперименты с продуктами питания (определение по вкусу, цвету, запаху).
- ✓ опыт-исследование «Отпечатки пальцев»
- ✓ опыты с растениями (потребность в солнечном свете, влаге и воздухе)
- ✓ рассматривание бактерий под микроскопом;
- ✓ исследование продуктов питания;
- ✓ проращивание гороха, фасоли;
- ✓ посадка редиса, укропа;
- ✓ беседы: «Полезные свойства чеснока», «Что такое витамины?», «Полезные бактерии – кто это?», «Как правильно хранить овощи?»
- ✓ работа в развивающих тетрадах «Путешествие с Биффи в страну здоровья»



Социально-коммуникативное развитие

- ✓ ролевые игры: «Магазин», «Больница», «В салоне красоты», «Поварята»
- ✓ минутки безопасности: «Осторожно, грязные руки», «В мороз на улице», «Таблетки – не игрушки!»
- ✓ протирание пыли, опрыскивание цветов, рыхление почвы, полив посевов и уход за ними.
- ✓ беседы: «Что такое иммунитет?», «Не все полезно, что в рот полезло», «Зачем мыть овощи и фрукты?», «Правила гигиены», «Полезные и вредные бактерии», «Какие органы участвуют в пищеварении?», «Органы чувств».
- ✓ дежурство по столовой



Художественно-эстетическое развитие

- ✓ рисование: «Корзина с фруктами», «Овощи на грядке», «Мои друзья – полезные продукты»
- ✓ лепка «Микробы и бактерии», «Герой сказки «Чиполлино».
- ✓ аппликация «Чудные витаминчики», «Ромашка здоровья»
- ✓ коллективное изготовление плакатов в уголок здоровья: * «Полезные и вредные продукты», «Рейтинг полезных и вредных продуктов», «Пищевая пирамида»
- ✓ театрализация сказки «Чиполлино».



Речевое развитие

- ✓ дидактические игры: «Составь меню», «Готовим салат», «Волшебный мешочек», «Витаминный бильярд», «Четвертый лишний», «Где растет каша?», «Вредно – полезно».
- ✓ драматизация сказки «Репка на новый лад»
- ✓ составление описательных рассказов по сюжетным картинкам: «Как передается простуда», «Что было раньше?», «Почему заболели дети?».

- ✓ разучивание стихов о здоровом питании Шебзухова В.
- ✓ пересказы текстов: Толстой Л. «Косточка», Носов Н. «Мишкина каша», «Огурцы», «Огородники».
- ✓ загадки:
 - о природе,
 - о погоде,
 - о здоровье,
 - о витаминах,
 - о фруктах и овощах.
- ✓ разучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни.

Физическое развитие

- ✓ измерение антропометрических параметров детей (рост, вес, объемы головы, груди и т.д.)
- ✓ физкультминутки: «А в лесу растет черника», «Во дворе растет подсолнух», «Тихо плещется вода», «Буратино потянулся», «Солнышко лучистое», «Раз горошек, два горошек», «С неба падают снежинки», «Солнечные зайчики».
- ✓ пальчиковые гимнастики: «Этот пальчик в лес пошел», «Мы капусту солим», «Апельсин», «Частокол», «Водичка».
- ✓ пробуждающая гимнастика: «Солнышко просыпается», «Цветок распускается».
- ✓ закаливание: ходьба по сенсорной дорожке
- ✓ спортивные мероприятия: «Спортивный праздник»
- ✓ подвижные игры: «Витаминки в корзинки», «К этому дереву беги», «Рыбаки и рыбки», «Кто позвал?», «Картошка», «Чай, чай – выручай», «Садовник», «Где мы были, мы не скажем», «Огуречик».

5 этап «Презентация проектов»

Опыты и эксперименты в лаборатории «Юный исследователь»





Выращивание зелени и овощей «Витамины на подоконнике»



Выставка творческих работ «Здоровье глазами детей»:

«Микробы и бактерии»,



Плакат «Полезные и вредные продукты»,



Плакат «Рейтинг полезных и вредных продуктов»,



Плакат «Пищевая пирамида»



Театрализация сказки «Чиполлино»



Детские мини-проекты «Книжки-малышки о здоровье»



Результат проекта

В результате реализации проекта «Детям Сибири – сибирское здоровье!»:»:

- дети подготовительной группы существенно обогатили свои представления о здоровом питании, так необходимом в суровом сибирском климате;
- дети научились на практике получать ответы на интересующие вопросы;
- укрепилось взаимодействие с родительским сообществом;
- произошло пополнение развивающей предметной среды группы;
- увеличился процент посещаемости детей (по данным медработника).



Экскурсия на кухню детского сада





Работа в развивающих тетрадях «Путешествие с Биффи в страну здоровья»



Проращивание гороха и фасоли



Посев укропа и редиса



Рисование «Мои друзья – полезные продукты»



Рассматривание микробов и бактерий в микроскоп



Лепка



«Микробы и бактерии»

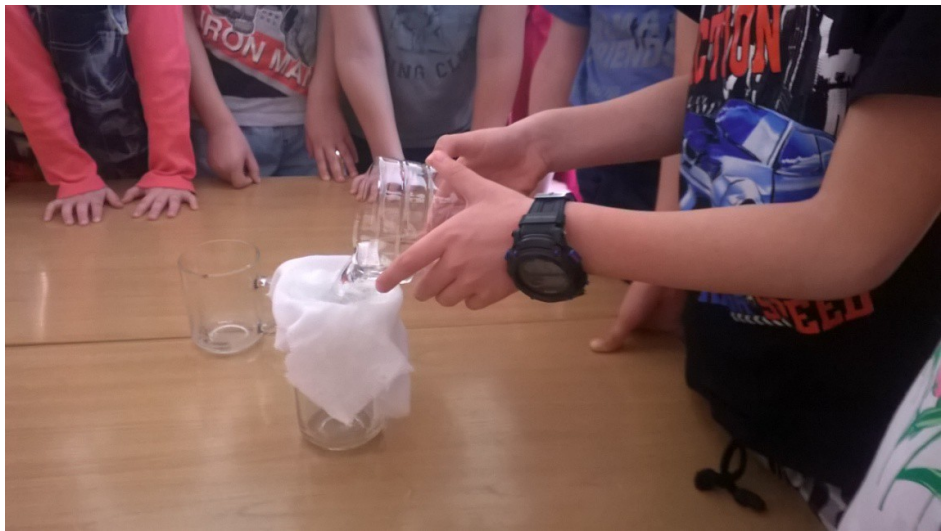


Эксперименты и опыты















Подвижные игры







Презентация мини-проекта «Азбука витаминов»

