

МБДОУ г. Мурманска №122

**Паспорт педагогического проекта
«Разговор о правильном питании»**

Воспитатель:
Кубасова Е.В.

2015-2016 уч.год

1. Тема: «**Разговор о правильном питании**».
2. Тип: информационно-практико-ориентированный.
3. Сроки реализации: долгосрочный (учебный год).
4. Участники: дети 5-7 лет 2 оздоровительной группы, воспитатели (Дерюгина Л.А., Кубасова Е.В.), родители.
5. Руководитель: ст. воспитатель (Себрукович З.Ф).
6. Проблема: выяснить, какие условия необходимо создать для формирования основ здорового питания у детей старшего дошкольного возраста с аллергопатологией и какая система работы будет способствовать решению поставленных задач.
7. Цель: формирование основ здорового питания у детей старшего дошкольного возраста с аллергопатологией посредством проектной деятельности.
8. Задачи:
 - Обогащать познавательную сферу личности ребенка (представления о значении питания в жизни человека, полезных и вредных продуктах, возможных аллергических реакциях на отдельные продукты, режиме питания, каждодневном рационе и т.д.).
 - Продолжать формировать у детей навыки сервировки стола и культуры поведения за столом.
 - Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
 - Осуществлять сотрудничество с родителями, повышать их педагогическую культуру и степень заинтересованности в вопросах развития и оздоровления детей, привлекая их к совместной деятельности с детьми и ДООУ.
9. Предполагаемый результат:
 - пополнение центра здоровья по теме проекта (литература для детей, дидактические игры, наглядные пособия, др.);
 - серия конспектов мероприятий с детьми и родителями по теме;
 - картотеки произведений УНТ по теме;
 - выставки детских работ по различным направлениям проекта;
 - открытые занятия с детьми для родителей и педагогов;
 - мероприятия с участием родителей;
 - презентация проекта.

10. Содержание:

I. Подготовительный этап (сентябрь).

- подборка методической и художественной литературы;
- разработка диагностического инструментария, проведение диагностического обследования детей;
- составление перспективного плана работы с детьми и родителями;
- разработка конспектов мероприятий с детьми и родителями.

II. Содержательный (октябрь - апрель).

Перспективный план работы.

Октябрь

Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

Совместная деятельность с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями	Предметно-развивающая среда
<p>Рассказ воспитателя «Где живут витамины?» <u>Цель:</u> познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, в каких продуктах они содержатся.</p> <p>Викторина «Дары осени». <u>Цель:</u> упражнять детей в умении отгадывать загадки; развивать логическое мышление.</p> <p>Игра-конкурс «Витаминный салат». <u>Цель:</u> закрепить понятия</p>	<p>Д/и «Полезно-неполезно». <u>Цель:</u> уточнить представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.</p> <p>Пальчиковая гимнастика (по пр-нию Ю. Тувима «Овощи»).</p> <p>Лепка из соленого теста «Овощи и фрукты». <u>Цель:</u> упражнять в различных приемах лепки.</p> <p>Раскрашивание овощей и фруктов (из соленого теста). <u>Цель:</u> побуждать к желанию</p>	<p>«Немного истории» (подобрать информацию об историческом прошлом овоща или фрукта, нарисовать рисунок)</p> <p>Домашнее задание «Консервированное чудо» (оформить рецепт консервирования овощей или фруктов).</p>	<p>Альбом «Немного истории» (информация об историческом прошлом овоща или фрукта, рисунки).</p> <p>Атрибуты для с/р игры «Магазин» (овощи и фрукты из соленого теста).</p> <p>Папка-раскладушка</p>

<p>«овоци», «витамины», познакомить с процессом приготовления салата и дать возможность побыть в роли взрослого.</p> <p>Д/и «В гостях у тетушки Припасихи».</p> <p><u>Цель:</u> познакомить с различными вариантами консервирования, пользой консервированных продуктов для организма человека.</p> <p>Изучение алгоритма приготовления салата.</p> <p><u>Цель:</u> дать представление о последовательности трудовых операций.</p>	<p>принять участие в оснащении кукольного уголка группы.</p> <p>Д/и «Сварим борщ», «Сварим компот».</p> <p><u>Цель:</u> упражнять в умении классифицировать овощи, фрукты и ягоды.</p> <p>Д/и «Угадай, из чего напиток?».</p> <p><u>Цель:</u> упражнять в словообразовании; закреплять название фруктов, овощей и ягод.</p> <p>С/р игра «Магазин».</p> <p><u>Цель:</u> продолжать учить организовывать игру, распределять роли, подбирать атрибуты.</p>	<p>Памятка «Как не надо кормить ребенка»</p> <p>Чаепитие «Ягодные шедевры».</p>	<p>«Консервированное чудо» (с рецептами консервирования овощей и фруктов).</p>
--	--	---	---

Ноябрь

Тема: «Мясо, яйца, молоко – для здоровья ого-го!»

Совместная деятельность с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями	Предметно-развивающая среда
<p>Рассказ воспитателя «Как правильно питаться».</p> <p><u>Цель:</u> продолжать формировать</p>	<p>С/р игры «Магазин», «На ферме».</p> <p><u>Цель:</u> продолжать учить</p>	<p>Конкурс детских кроссвордов «Молочные»</p>	<p>Выставка детских работ «Чудесные превращения»</p>

<p>представление о значении питания для человека; дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы.</p> <p>Беседа «Молочная река – кисельные берега».</p> <p><u>Цель:</u> расширять представления о пользе молока и молочных продуктов, их разнообразии (конспект).</p> <p>Практикум «Блюда из яиц».</p> <p><u>Цель:</u> научить готовить оригинальные и вкусные блюда из яиц, упражнять в работе с пластиковым ножом; развивать фантазию.</p> <p>Просмотр мультфильмов («На лугу пасутся ко...», «Хаврошечка», др.)</p> <p><u>Цель:</u> уточнять представление о происхождении некоторых продуктов питания.</p>	<p>организовывать игру, распределять роли, подбирать атрибуты.</p> <p>Рисование «Чудесные превращения» (кефиром).</p> <p><u>Цель:</u> помочь освоить новый прием рисования – монотипию.</p> <p>Конструирование «коровушка» (из киндер-сюрпризов).</p> <p><u>Цель:</u> развивать творческое мышление.</p> <p>Д/и «Угадай на вкус».</p> <p><u>Цель:</u> учить определять на вкус молочные продукты и уметь объяснять свои вкусовые ощущения.</p> <p>Д/и «Что можно приготовить из молока (яиц, мяса)?»</p> <p><u>Цель:</u> расширять знания о разнообразии блюд.</p>	<p>продукты».</p> <p>Конкурс поделок из бросового материала (от молочных продуктов).</p> <p>Консультация «Питание ребенка и его здоровье»</p>	<p>(рисование кефиром).</p> <p>Фотоколлаж «Блюда из яиц» (детское твор-во).</p> <p>Подшивка кроссвордов для детей «Кроссворденок».</p>
--	--	--	--

Декабрь

Тема: «Ну а следом бутерброд подскочил – и прямо в рот»

Совместная деятельность с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями	Предметно-развивающая среда
<p>Практикум «Как правильно накрыть стол». <u>Цель:</u> расширять представления детей о предметах сервировки стола, помочь осознать важность знаний правил сервировки стола.</p> <p>Беседа «Сухой завтрак: польза или вред?» <u>Цель:</u> сформировать представление о сухом завтраке как о полезном или вредном завтраке.</p> <p>Развлечение «Бутербродная страна». <u>Цель:</u> познакомить с образованием слова «бутерброд», учить самостоятельно делать бутерброды, удовлетворять потребность в самостоятельности, фантазии.</p> <p>Мастер-класс</p>	<p>С/р игра «За праздничным столом». <u>Цель:</u> закреплять представления о правилах сервировки стола для приема пищи; продолжать учить организовывать игру, распределять роли, подбирать атрибуты.</p> <p>Д/и «Мы не дружим с Сухомяткой». <u>Цель:</u> закреплять правила здорового питания, подбирая картинки с изображением продуктов.</p> <p>Д/и «Азбука правильного питания». <u>Цель:</u> учить подбирать блюда для своего рациона, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной; упражнять в составлении меню для себя с учетом полезности продуктов и содержание в них витаминов.</p> <p>Д/и «Весы». <u>Цель:</u> закрепить знания о наиболее полезных для здоровья продуктах</p> <p>Д/и «Кубики «Вкуснятина». <u>Цель:</u> дать представление о многообразии продуктов питания; учить классифицировать их по общему признаку.</p>	<p>«Рецепт праздничного блюда» (нарисовать алгоритм приготовления).</p> <p>«Чудо-бутерброд» (домашнее задание - красиво оформить и принести бутерброд).</p> <p>Консультация «Правила здорового питания»</p>	<p>Фотоальбом «Чудо- бутерброд».</p> <p>Стенгазета «Советуем приготовить» (с рецептами родителей).</p>

<p>«Салфеточка». <u>Цель:</u> учить красиво складывать салфетки для сервировки стола.</p>			
---	--	--	--

Январь

Тема: «Щи да каша – жизнь наша»

Совместная деятельность с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями	Предметно-развивающая среда
<p>Беседа «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». <u>Цель:</u> формировать представление о каше как обязательном компоненте меню, о различных вариантах ее приготовления.</p> <p>Беседа «Плох обед, если хлеба нет». <u>Цель:</u> формировать представление об обеде, его структуре, блюдах, обычно употребляемых на обед.</p> <p>Просмотр мультфильмов и чтение худ. произ-ний («Маша и каша», «Лиса и журавль», «Каша из топора», «Горшочек каши»). <u>Цель:</u> закреплять представления о</p>	<p>С/р игры «Семья», «Кафе», «Столовая». <u>Цель:</u> продолжать учить организовывать игру, распределять роли, подбирать атрибуты.</p> <p>Показ инсценировок по худ. произв-м о каше. <u>Цель:</u> развивать артистические способности, руководствуясь знаниями о каше.</p> <p>Д/и «Угадай, какая крупа». <u>Цель:</u> учить определять крупу по внешнему виду.</p> <p>Д/и «Готовим обед».</p>	<p>Консультация «Кто сказал, что каша – это пустяк?»</p> <p>Подбор произведений УНТ о каше и щях</p> <p>«Нарисуй иллюстрацию» (домашнее задание – нарисовать иллюстрацию к любому худ. произведению о каше).</p>	<p>Атрибуты к д/и «Угадай, какая крупа» (коллекция круп, иллюстрации «Дары полей»).</p> <p>Картотека произведений УНТ о пище.</p> <p>Выставка детских работ «О каше» (д/з для родителей).</p>

<p>важности каши в рационе питания. Изучение алгоритма «Приготовление каши». <u>Цель:</u> расширять представление о процессе приготовления каши. Пятиминутка «Щи», «Каша». <u>Цель:</u> обогащать знания о блюдах. Д/и «Реклама каши». <u>Цель:</u> упражнять в составлении описательных рассказов о каше. Викторина «Праздник каши». <u>Цель:</u> закреплять представления о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных свойствах круп и крупяных изделий.</p>	<p><u>Цель:</u> дать представление о продуктах, употребляемых в вареном, жареном, консервированном и сыром видах. Д/и «Шеф-повар». <u>Цель:</u> учить подбирать продукты для традиционных русских блюд, составлять рецепты для них (щи, окрошка, уха, каша).</p>		
--	---	--	--

Февраль

Тема: «Хороши калачи из русской печи»

Совместная деятельность с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями	Предметно-развивающая среда
<p>Беседа «Удивительные превращения пирожка». <u>Цель:</u> дать детям представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Рассказ воспитателя «Русская кухня».</p>	<p>Лепка «Хлебобулочные изделия». <u>Цель:</u> упражнять в различных приемах лепки.</p>	<p>Подбор детской литературы о хлебе. Тестоластика «Хлебобулочные изделия» (домашнее</p>	<p>Атрибуты для с/р игры «Булочная» (хлебобулочные изделия из соленого теста).</p>

<p><u>Цель:</u> познакомить с традициями и блюдами русской кухни.</p> <p>Рассматривание иллюстраций «Уборка хлеба», «На хлебозаводе», др.)</p> <p><u>Цель:</u> расширять знания о выращивании хлеба.</p> <p>Развлечение «Хороши калачи из русской печи».</p> <p><u>Цель:</u> развивать представления о народных традициях питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья; знакомство с народными праздниками</p> <p>Чтение у.н.с. «Колосок».</p> <p><u>Цель:</u> обогащать представления детей о происхождении хлеба.</p>	<p>Игра-драматизация по у.н.с. «Колосок».</p> <p><u>Цель:</u> развивать актерские способности.</p> <p>С/р игры «Булочная», «Веселые повара», «Кондитеры».</p> <p><u>Цель:</u> продолжать учить организовывать игру, распределять роли, подбирать атрибуты.</p> <p>Д/и «Назови правильно».</p> <p><u>Цель:</u> расширять словарный запас.</p>	<p>задание – сделать изделия из соленого теста).</p> <p>«Масленичная неделя» (угощение блинами).</p> <p>Консультация «Сладкоежкам на заметку».</p>	<p>Картинки с изображением хлебобулочных изделий.</p> <p>Фотоколлаж «Как мы Масленицу встречали».</p>
---	---	--	---

Март

Тема: «Что такое аллергия?»

Совместная деятельность с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями	Предметно-развивающая среда
<p>Беседа «Опасные продукты».</p> <p><u>Цель:</u> дать представление о том, какие продукты наиболее опасны для здоровья человека; научить выбирать самые полезные продукты</p>	<p>Игра – соревнование «Разложи продукты».</p> <p><u>Цель:</u> упражнять детей в умении классифицировать продукты на опасные и</p>	<p>«Добрые советы» (составление каталога народных рецептов родителей).</p>	<p>Атрибуты к дидактическим играм.</p>

<p>с учетом аллергических реакций. Общение «Почему мне нельзя...(апельсины, сладости, рыбу, др.) <u>Цель:</u> развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи. Рассматривание иллюстраций с изображением детей с кожными заболеваниями. <u>Цель:</u> расширять представления о аллергических заболеваниях. Д/и «Съедобные цепочки слов». <u>Цель:</u> развивать логическое мышление, речь.</p>	<p>неопасные. Д/и «Путаница». <u>Цель:</u> учить видеть несоответствие реальности. Д/и «Кто похвалит лучше всех?». <u>Цель:</u> упражнять в составлении описательных рассказов о продукте. Д/и «Меню». <u>Цель:</u> развивать элементарное умение составлять рациональное меню на день.</p>	<p>Консультация «Пищевая аллергия». Картотека «Лечебное питание».</p>	
---	--	---	--

Апрель

Тема: «На вкус и цвет товарища нет»

Совместная деятельность с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями	Предметно-развивающая среда
<p>Рассматривание иллюстраций на тему «Кто из гостей ведет себя неправильно?» <u>Цель:</u> формировать</p>	<p>Игра-инсценировка «Как вести себя за столом». <u>Цель:</u> учить использовать в игре знания о культуре поведения за столом.</p>	<p>«Меню выходного дня» (домашнее задание). Консультация</p>	<p>Брошюра «Меню выходного дня» (по материалам домашнего задания для родителей).</p>

<p>представление о правилах этикета во время приема пищи.</p> <p>Просмотр презентации по произ-нию К.Чуковского «Барабек».</p> <p><u>Цель:</u> закреплять представления о важности соблюдения норм питания.</p> <p>Итоговая беседа «Гигиена питания».</p> <p><u>Цель:</u> формировать представление об основных принципах гигиены питания и привычки еды.</p> <p>Развлечение «На вкус и цвет товарищей нет».</p> <p><u>Цель:</u> познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.</p>	<p>Д/и «Мой день».</p> <p><u>Цель:</u> уточнять, зачем и почему важно соблюдать режим питания.</p> <p>Д/и «Торт-неваляшка».</p> <p><u>Цель:</u> уточнить представления о важности регулярного питания, соблюдения режима; упражнять в подборе блюд для завтрака, обеда, полдника, ужина.</p> <p>Д/и «Что нам нужно каждый день».</p> <p><u>Цель:</u> учить ориентироваться в продуктах питания по степени их полезности организму в зависимости от здоровья и образа жизни человека.</p> <p>Д/и «Угадай на вкус».</p> <p><u>Цель:</u> развивать вкусовые анализаторы.</p>	<p>«Русская еда».</p> <p>Показ презентации по итогам года «Наши достижения».</p>	<p>Атрибуты к дидактическим играм.</p>
---	---	--	---

III. Итоговый (май).

- проведение диагностического обследования детей;

- родительское собрание с подведением итогов проведенной работы «Наши достижения» и презентацией пополненного уголка здоровья в группе;
- презентация итогов проекта на педсовете в ДОУ.