

МБДОУ Пильнинский детский сад №3
«Буратино»

Проект «Правильное и здоровое питание» (СТАРШАЯ ГРУППА)

Руководитель проекта:
воспитатель 1 категории
Чарыгина Е.А.

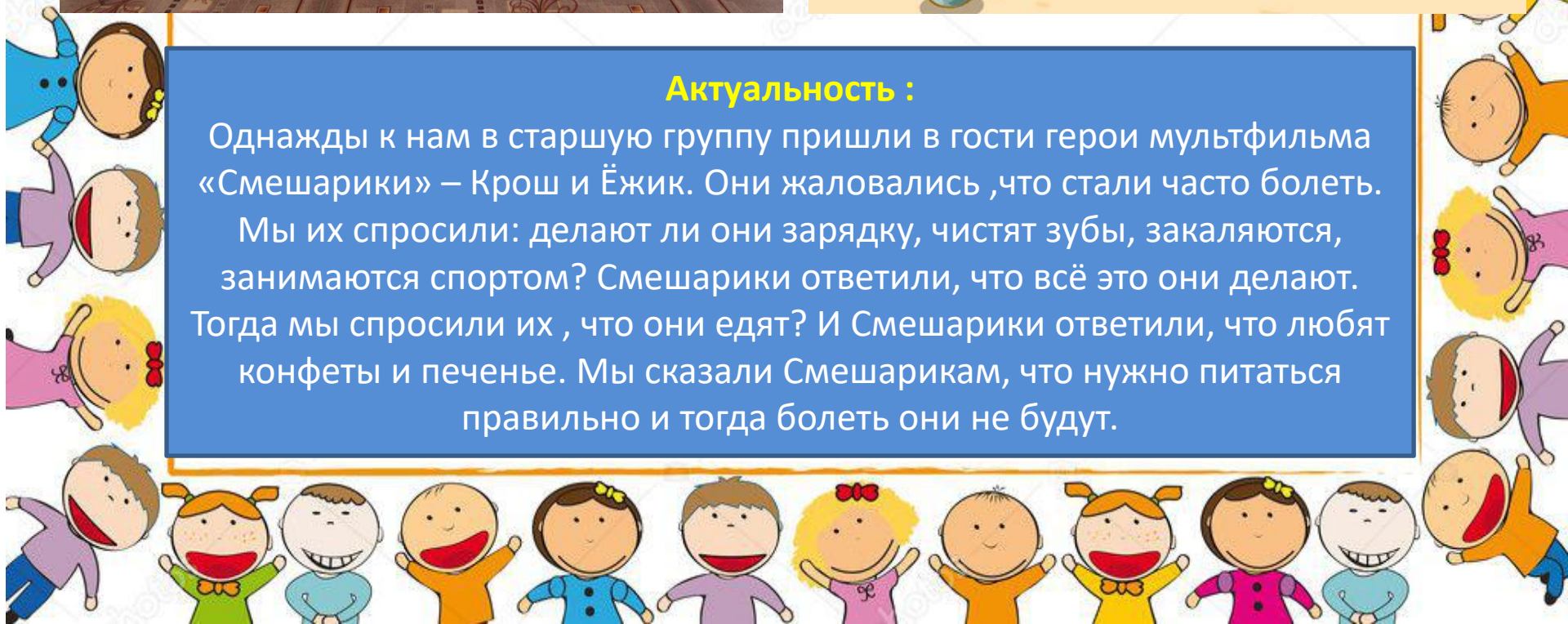
Пильна
,2018год





Актуальность :

Однажды к нам в старшую группу пришли в гости герои мультфильма «Смешарики» – Крош и Ёжик. Они жаловались ,что стали часто болеть. Мы их спросили: делают ли они зарядку, чистят зубы, закаляются, занимаются спортом? Смешарики ответили, что всё это они делают. Тогда мы спросили их , что они едят? И Смешарики ответили, что любят конфеты и печенье. Мы сказали Смешарикам, что нужно питаться правильно и тогда болеть они не будут.





Мы пригласили Смешариков поучаствовать в проекте
«Правильное и здоровое питание».

Цель проекта:

научить любимых героев мультфильма правильно питаться

Задачи:

- Помочь Смешарикам запомнить какую еду и как нужно есть
- Показать Смешарикам пример, как мы всё съедаем, что дают в детском саду
- Рассказать им о правилах здорового питания

Этапы проекта:

Смешарики , Крош и Ёжик , сказали нам ,
что погостят у нас неделю. За это время
мы рассказали им :



О режиме питания, что есть нужно в
одно и тоже время пять раз в день.



Рассказали о витаминах , которые есть в овощах и фруктах.





О пользе молочных продуктов.





Провели опыты с продуктами и выяснили ,
что вкусно не всегда полезно.





Сделали аппликацию
«Чудо – дерево»-
распределяли продукты
на полезные (на дереве)
и неполезные (в
корзине).

А ещё у нас был КВН « Здоровое питание- отличное настроение». У нас была команда девочек «Яблочки» и мальчиков «Морковки». На КВНе мы отгадывали загадки, варили суп и кашу, называли правила здорового питания, выбирали в магазине правильные продукты.



Победила дружба! А потом нас угостили вкусными и полезными апельсинами.



Мы решили рассказать Смешарикам о своих любимых блюдах и попросили родителей оформить рецепты. А Елена Алексеевна сделала альбом «Семейные рецепты правильного питания» и мы подарили его Смешарикам.



Крош и Ёжик узнали очень много о правильном питании. Они обещали нам , что будут теперь правильно питаться и соблюдать режим питания.