

Согласовано:

методист мини-центра  
 А.М.Богенбаева



директор школы

 И.Е. Соболева

## Долгосрочный информационно-творческий проект

### «Вкусно и полезно»

Подготовила: воспитатель: Фризин Е.П

с. Красный Кордон

2024-2025 учебный год

**Актуальность.** Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Родители зачастую не способствуют формированию стереотипов правильного питания, а дети самостоятельно не могут оценить полезность пищи.

#### Паспорт проекта

Наименование проекта	Педагогический проект «Вкусно и полезно»
Тип проекта	Информационно-творческий
Организация	
Адрес	
Разработчик проекта	
Цель проекта	Формирование представления о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.
Задачи проекта	-сформировать представление о полезности пищи; -уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов; -способствовать созданию активной позиции родителей и желание употреблять в пищу полезные продукты; -воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
Срок реализации	1 год
Ожидаемые результаты	- дети осознают и поймут понятие «правильное питание», получат первичные знания о правильном питании. -у родителей повысится заинтересованность к взаимоотношению с детским садом.
Участники проекта	Дети 2-3 лет

	Воспитатели Родители
Обеспечение проекта	<p><b>Материально - техническое:</b>  Аудио, видео системы, фотоаппаратура, компьютер.  Материалы для продуктивной деятельности</p> <p><b>Учебно-методическое:</b>  Детская художественная литература  Методическая литература  Дидактические игры.  Конспекты занятий</p>
Трансляция проекта	<i>Ватсап чат с родителями и педагогами</i>
Продукты проекта	

#### Основные этапы реализации проекта:

Планируемая работа	Ожидаемый результат	Сроки
<b>1 этап - подготовительный</b>		
Цель: самосовершенствование по данной теме.		
Диагностирование детей через наблюдение, беседу Составление перспективного плана по реализации проекта.  Подбор художественной литературы: Индивидуальное консультирование родителей и привлечение их к сбору наглядного материала и необходимой литературы. Привлечение родителей к созданию предметно-развивающей среды.	Будет собран необходимый материал для работы в данном направлении. Будет создана позитивная работа с родителями.	Первый этап
<b>2 этап – практический</b>		
Цель: реализация проекта в образовательную практику.		
Разработка конспектов занятий. Ежедневная работа с детьми: 1) Словесные игры	У детей будет сформировано представление о правильном питании.	Второй этап

2) Настольно-печатные игры 3) Беседы 4) Чтение стихотворений, сказок 5) Загадывание загадок.	<p>Повысится познавательный интерес.</p> <p>Расширяются коммуникативные и творческие способности детей.</p> <p>Обогатится словарный запас детей.</p> <p>Родители станут участниками образовательного процесса.</p>	
---	--	--

### **3 этап - з а к л ю ч и т е л ь н ы й**

Цель: подведение итогов, анализ результатов по реализации проекта.  
Определение дальнейших перспектив.

Анализ результатов проекта, оформление результатов проекта. Анкетирование и опрос детей и родителей. Обобщение работы и размещение ее в Интернете на сайте детского сада.	Работа над проектом найдет продолжение в дальнейшем воспитательно-образовательном процессе и превратится в повседневную необходимость.	По итогам проекта на педагогическом совете, на родительском собрании.
---	--	---

### **Перспективное планирование реализации проекта**

Направление работы	Цель	Сроки
Сентябрь		
Занятие «Быть здоровым – это замечательно» Пальчиковая игра «Повар»	Формирование навыков здорового образа жизни и заботы о своём здоровье.	1 неделя

Анкетирование «Здоровое питание – здоровый ребёнок»		
Рисование «Витамины для мишки» Хороводная игра «Урожай» Родительское собрание «Путь к здоровью через правильное питание»	Формирование знаний о витаминах.	2 неделя
Беседа «Полезная и вредная еда» Дидактическая игра «Что растет на огороде?»	Формирование знаний о полезной и вредной еде.	3 неделя
Чтение художественной литературы «Поросенок Пончик» Разучивание потешки «Наш Сережа непосед»	Развитие умения внимательно слушать художественное произведение.	4 неделя
<b>Октябрь</b>		
Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»	Закрепление знаний о некоторых овощах и фруктах.	1 неделя
Просмотр видео «Песенка о правильном питании» Чтение художественной литературы «Сказка о здоровом питании»	Формирование здорового образа жизни.	2 неделя
Пальчиковая игра «У девушки Зиночки» Лепка «Витамины на грядке»	Расширение знания об овощах.	3 неделя
Занятие «Правильно питаюсь – с болезнями не знаюсь»	Приобщение к здоровому питанию.	4 неделя
<b>Ноябрь</b>		
Беседа «Секреты здоровья» Дидактическая игры «Овощи и фрукты»	Формирование представления о здоровье»	1 неделя

Занятие «Где живут витамины?» Папка-передвижка «Каши для детей: рейтинг «полезности»	Расширение знаний о витаминах.	2 неделя
Пальчиковая игра «Приготовили обед» Рисование «Овощи в кастрюле»	Развитие умения создавать композицию «овощи в кастрюле».	3 неделя
Просмотр видео «Как правильно питаться?» Чтение художественной литературы «День рождения»	Формирование здорового образа жизни.	4 неделя
<b>Декабрь</b>		
Пальчиковая игра «Лепка» Лепка «Овощи для Ёжика»	Расширение знаний об овощах.	1 неделя
Беседа «Этика питания в детском саду» Дидактическая игра «Угостим куклу чаем»	Развитие навыков личной гигиены.	2 неделя
Чтение художественной литературы «Молоко, Йогурт, Кефир» Разучивание «Кто у нас любимый самый»	Формирование интереса к книгам.	3 неделя
Занятие «Овощи и фрукты – полезные продукты»	Формирование представления о правильном питании.	4 неделя
<b>Январь</b>		
Просмотр видео «Иммунтик. Правильное питание» Чтение художественной литературы «Интересный разговор»	Приобщение к здоровому питанию.	1 неделя
Занятие «Поможем зайке быть здоровым»	Формирование навыков здорового образа жизни.	2 неделя
Беседа «Расту здоровым»	Формирование умения заботиться о своем здоровье.	3 неделя

Дидактическая игра «Угадай на вкус»		
Пальчиковая игра «Магазин» Рисование «Полезные овощи и фрукты»	Расширение знаний об овощах и фруктах.	4 неделя
<b>Февраль</b>		
Пальчиковая игра «Магазин продуктов» Лепка «Витрина магазина продуктов»	Закрепление знаний об овощах и фруктах.	1 неделя
Просмотр видео «Ювик. Кафе» Чтение художественной литературы «Две мышки»	Формирование здорового образа жизни.	2 неделя
Занятие «Правильно питайся – здоровья набирайся»	Формирование осознанного отношения к своему питанию.	3 неделя
Беседа «Таблетки растут на грядке» Дидактическая игра «Куда положить урожай Зайчика»	Расширение знаний о витаминах.	4 неделя
<b>Март</b>		
Чтение художественной литературы «Спорщицы» Разучивание потешки «Это ложка...»	Формирование здорового образа жизни.	1 неделя
Беседа «Как организм человека перерабатывает пищу» Дидактическая игра «Что едят в сыром, а что в вареном виде?»	Расширение представления о здоровой пище.	2 неделя
Пальчиковая игра «Компот» Рисование «Витамины на кустах»	Расширение представления о полезных растениях.	3 неделя
Занятие «Продукты питания» Консультация для родителей «Правильное	Расширение знания о продуктах питания.	4 неделя

питание – основа здоровья»		
Апрель		
Занятие «Помогите Мишке»	Формирование представления о здоровом образе жизни.	1 неделя
Беседа «Роль лекарств и витаминов» Дидактическая игра «Покормим зверей салатом»	Расширение знаний о лекарствах и витаминах.	2 неделя
Просмотр видео «Фиксики. Витамины» Чтение художественной литературы «Волшебный шоколад»	Формирование здорового образа жизни.	3 неделя
Пальчиковая игра «Мы готовим» Лепка «Витамины» Изготовление книжки-малышки «Книга рецептов»	Закрепление знаний о витаминах.	4 неделя
Май		
Беседа «Полезный обед» Дидактическая игра «Что чем едят?»	Закрепление знаний о правильном питании.	1 неделя
Просмотр видео «Мультик про здоровье. ЗОЖ» Чтение художественной литературы «Весной на даче»	Формирование здорового образа жизни.	2 неделя
Пальчиковая игра «Салат» Рисование «Угощение для здоровья»	Формирование здорового образа жизни.	3 неделя
Занятие «Путешествие в волшебный сад» Конкурс «Вкусная и полезна еда»	Закрепление представления о пользе овощей и фруктов.	4 неделя

### **Список использованной литературы:**

1. Алексеева А.С., Дружинина Л. В., Ладодо К. С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях; Просвещение - Москва, 2013
2. Безруких, М. М. Разговор о здоровье и правильном питании. // Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. / Методическое пособие. – Москва: Абрис, 2019. – 80 с.
3. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для дошкольников // М. М, Безруких. Т.А. Филиппова. –Москва: Олма-пресс, 2011.