Структурное подразделение «Детский сад №11 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

**Информационно - исследовательский проект**

**для детей старшего дошкольного возраста**

 

Подготовили и провели: Уляшкина Е.Н.

Федяшова Л.А.

***Тип проект:***  Информационно-исследовательский .

Краткосрочный (10февраля- 14февраля)

***Цель проекта:*** Узнать о влиянии вредных и полезных продуктов на здоровье человека

***Задачи проекта:***

- Закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма.

- Показать детям через практическую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит «Кока-кола» и конфеты Skittles и M&Ms .

- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым**.**

- Способствовать формированию полезных пищевых привычек.

***Участники:*** Воспитанники старшей группы, родители, воспитатели.

**Актуальность проекта**

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтоб расти и кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться.

И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

С экранов телевизоров, рекламных проспектов на нас смотрят яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз, мы иногда с трудом можем отказаться от шипучей холодной *«Кока-колы»*, батончика *«Сникерса»*. А еще нередко становимся свидетелями душераздирающих сцен у прилавка между родителями и малышами, когда те требуют купить ту или иную вкуснятину. И больные зубы - это лишь капля тех проблем со здоровьем, с которыми столкнешься, если не научиться говорить *«нет»* вредным, но таким желанным продуктам.

**Проблема:** Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.

**Гипотеза:**Мы предполагаем, что  нашему здоровью вредят : кока-кола; чипсы; леденцы; жевательные резинки.

**Этапы реализации проекта:**

**Предварительная работа:**

**Беседы**

«Витамины и здоровье»  
«Что я люблю, есть»  
«Уроки правильного питания»  
«Польза овощей и фруктов».

**Обсуждение проблемных ситуаций**

- «Что будет если питаться только сладкими продуктами?»  
- «Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине».

**Реализации проекта через:**

**Дидактические игры**

«Где живут витамины?»  
«Это можно или нет»  
«Что вредно и что полезно»

**Подвижные игры:**

«Найди свой витамин»

« Есть у нас огород…»

**Художественная литература**

З.Александровна «Большая ложка»  
Э.Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»  
Р.Ротенберг «Расти здоровыми»

**Просмотр мультфильмов**

- «Приключение Вани и Тани в стране продуктов»

- Смешарики «Исправительное питание: витамины» О правилах питания

**Опыты и эксперименты**

-Влияние «Кока-колы» на организм»  
- «Что скрывается в конфетках Skittles и M&Ms?»

**Сюжетно-ролевые игры**

- «Семья», «Магазин», «Пикник»

**Работа с родителями**

* Анкетирование «Здоровое    питание – здоровый ребёнок»
* Консультация «Как приучить ребенка, есть овощи и фрукты.

**Заключительный этап:** игровой досуг «Страна «Витаминия»».

**Гипотеза подтвердилась**:**нашему здоровью вредят** : кока-кола; чипсы; леденцы; жевательные резинки.

*Список используемой литературы:*

* Дерюгина М.П. Детское питание.
* Змоновский Ю.Ф. «К здоровью без лекарств.
* Авдеева Н.Н., Князева Р.Б. «Безопасность».
* Дрязгунова «Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями».
* Оберемок С.М. «Метод проектов в дошкольном образовании».
* Воронкова В.Я. «Творческие игры старших дошкольников».
* Ротенберг Я.В. «Расти здоровым». Энциклопедия.

**ПРИЛОЖЕНИЕ:**

**ФОТООТЧЕТ:**

****

**Просмотр познавательного мультфильма:**

Смешарики «Исправительное питание: витамины»

О правилах питания

****

**Дидактическая игра: «Где живут витамины?»**

**Дидактическая игра: «Что вредно и что полезно»**

****

****

**Опыты и эксперименты:**  
**- «Что скрывается в конфетках Skittles и M&Ms?»**

**Как объяснить детям, почему не стоит есть эти «радужные» конфеты?**

****

****

**Вывод: Мы узнали, что пищевая краска, растворяясь, окрашивает воду, тоже самое происходит и с нашим желудком.**

**Это очень вредно!!!**

**-Влияние «Кока-колы» на организм»**

**Что происходит у нас в желудке, когда мы пьем «Кока-колу»?**

****

****

**Вывод: Мы узнали, что если запить любой продукт «Кока-колой», мы получим вот такой «фонтан» в нашем желудке.**

**«Кока - Кола» опасна для здоровья!!!**

**Сюжетно – ролевая игра «Пикник»**





**Подвижная игра: «Есть у нас огород….»**





**Подвижная игра «Найди свой витамин»**





**Теперь мы точно знаем,**

**какие продукты полезны, а какие - нет!!!**



