

Тема проекта: «Полезные продукты».

I. Введение

Актуальность проекта

Одно из полезных продуктов питания - молоко поистине волшебный продукт, даруемый нам самой природой. В нем содержатся все вещества, необходимые для развития и роста организма. Молоко, как и многие другие продукты питания, содержит те же вещества, из которых состоит и тело человека, то есть белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Однако, если построить рацион ребенка так, чтобы обеспечить организм всеми ему необходимыми пищевыми веществами, но исключить из этого рациона молоко, то результат будет неудовлетворительный, ребенок начнет отставать в весе и росте.

Проблема правильного питания очень актуальна для дошкольников. Не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока и молочных продуктов. Поэтому мы решили, узнать и рассказать, как можно больше о молоке, раскрыть его ценные качества. Для решения этой задачи наилучшим образом подходит метод проектов, в основе которого лежит определенная проблема - дети дошкольного возраста не понимают ценность молока, его исключительность и значимость в развитии организма человека.

Вид проекта: познавательно - исследовательский, групповой.

Длительность проекта: краткосрочный

Участники проекта: дети среднего дошкольного возраста, родители, воспитатели.

Цель проекта:

- Обогатить знания детей о молоке, как о ценном и полезном продукте для роста детского организма, вызвать желание и интерес пить с удовольствием молоко.

Задачи проекта:

Для детей:

- расширять знания детей о молоке;
- развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познать новое;
- развивать инициативность и творчество у детей через продуктивную деятельность (рисование, лепку, аппликацию);
- развивать коммуникативные навыки детей, активизировать и обогащать их словарь;
- формировать у детей привычку и потребность в здоровом образе жизни;
- вовлечь родителей в образовательную деятельность дошкольного учреждения.

Для родителей:

- Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДООУ.

Для воспитателей:

- Разработать план мероприятий по проекту.
- Создать предметно-развивающую среду по данной теме.
- Подобрать наглядный, информационный материал.

Предполагаемые результаты:

- усвоение детьми необходимых знаний по теме «Молоко и молочные продукты»;
- развитие творческих способностей детей через художественно-продуктивную деятельность;
- приобретение опыта взаимодействия друг с другом;
- развитие коммуникативных навыков общения с детьми и взрослыми;
- вовлечение родителей в педагогический процесс дошкольного учреждения.

2. Этапы реализации проекта:

1. Аналитико-диагностический (анкетирование родителей).
2. Практический (методы и приемы обучения, формы организации детей, использование новых технологий).
3. Аналитико-обобщающий (подведение итогов работы с детьми и родителями по данной теме).

2.1. Аналитико-диагностический этап

Первый этап аналитико-диагностический - анкетирование родителей, наблюдение за питанием в детском саду.

Проведя анкетирование среди родителей (опрошено 23 человека), выяснилось, что не все дети в своем рационе питания отдают предпочтение таким полезным продуктам, как молоко, творог, сыр, простокваша, масло сливочное, каша, овощи, фрукты, не понимают значимость полезных продуктов питания.

1. Как Вы считаете, необходимы ли Вам знания о роли питания в формировании и развитии здорового ребенка?
 - Необходимы – 65%.
 - Не нужны – 35%.
2. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (10 б. - самый любимый из продуктов):
 - Чипсы - 20%.
 - Фрукты – 18%.
 - Сладости – 25%.
 - Лимонад – 13%.
 - Молочные продукты – 10%.
3. Если Ваш ребенок отказывается, есть дома полезные блюда (кашу, творог, молоко и др.), надо:

- Не кормить, проголодается, сам попросит – 30%;
- Уговорить – 35%;
- Сначала съесть то, что приготовили, а потом сладкое – 32%;
- Другое – 3%.

4. С какими проблемами Вы сталкиваетесь в организации питания ребенка?

- Ребенку не нравятся многие полезные продукты – 63%;
- Плохой аппетит – 30%;
- Трудности в организации регулярного питания – 3%;
- Не сталкиваемся с проблемами в питании ребенка – 4%.

Выяснив отношение детей к питанию, изучив методическую литературу, мы определили цель работы и разработали план работы.

2.2. Практический этап

На этом этапе была проделана следующая работа:

- Создание развивающей среды;
- Разработка занятий;
- Подбор художественной литературы, стихов, загадок, поговорок о продуктах питания в том числе молоке и молочных продуктов.

| Образовательная область | Содержание |
|------------------------------------|--|
| Социально-коммуникативное развитие | <p>Сюжетно – ролевые игры «Молочный магазин», «Поварята».</p> <p>Эстафета «Кто быстрее накормит корову».</p> <p>Дид. игры «Собери картинку», «Путешествие молока».</p> <p>«Полезное и вредное», «Разрезные картинки».</p> |
| Познавательное развитие | <p>Занятия «Откуда берется молоко?», «Молочные продукты. «Как делается йогурт» с просмотром видеофильмов, «Молоко – «эликсир жизни». Молочный коктейль»</p> <p>Презентация «Рецепты здорового питания».</p> <p>Итоговое занятие «Это чудо – молоко» с применением ИКТ.</p> <p>Опытно-экспериментальная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дегустация молочных продуктов «Угадай по вкусу»; - опыты с молоком по выявлению его свойств; |
| Чтение художественной литературы | <p>Стихи, загадки, поговорки про молоко и молочные продукты.</p> <p>Русские народные сказки «Гуси-лебеди», «Крошечка - Хаврошечка», «Волк и семеро козлят», «Петушок и бобовое зернышко», «Звериное молоко», «Крылатый мохнатый, да</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>масленный».</p> <p>«Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котишке Мурке», «Сказка о молочной реке с кисельными берегами».</p> <p>Ю. Черных «Пейте дети молоко», Н.Ю. Чуприна «Молоко, Йогурт, Кефир».</p> |
| Художественно-эстетическое развитие | <p>ИЗО «На лугу пасутся ко...»</p> <p>Лепка: «Буренушка».</p> |

Работа с родителями:

- Оформление родительского уголка - статьи «Для чего нужно пить молоко?», «Почему именно молоко», «Интересные факты о молоке», «Один стакан молока это...», памятка №1 «Пять правил правильного питания», памятка №2 «Как не надо кормить ребенка. Семь великих и обязательных НЕ».

- Изготовление масок к итоговому занятию.

-Изготовление игрушек коровы из бросового материала.

2.3 Аналитико – обобщающий этап

В ходе проекта:

- Расширилось представление детей о молоке и молочных продуктах, о правильном питании.

- Повысился познавательный интерес к молочному экспериментированию.

- Дети лучше стали употреблять молочные продукты и каши, приготовленные на основе молока.

- Родители стали тщательнее составлять меню для всей семьи (включая молочные блюда).

III. Заключение

Оформление фотовыставки «Молочные усы», выставки детских и семейных совместных с родителями работ.

Проектная деятельность повысила интерес детей, их родителей к здоровому питанию. Использование в работе исследовательского метода позволило ребенку в ходе экспериментов и практической деятельности находить ответы на интересующие его вопросы.

Список использованной литературы:

1. Безруких М.А., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании, методическое пособие для учителя Nestle программа о правильном питании, 2008.
2. Белова В.И. Энциклопедия здоровья. Москва, 1993.
3. Валеология: учебное пособие/ Под ред. Соломина В.П., Варламова Ю.Л.: Спб 1995.
4. Зайцева В. Питание идеальное и реальное. «Здоровье детей», 2007, №6
5. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование занятий, методические рекомендации. Старшая гр. – М.: «Карпуз – дидактика», 2007.
6. Интернет ресурсы
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». Москва «ВАКО», 2007.
8. Комплексные занятия в средней группе по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой/авт. – Н.В. Лободина. – Волгоград: Учитель,2012.
9. Конспекты занятий по изодеятельности в средней группе. Под ред. Волчкова В.Н., Степанова Н.В.,2009.
10. Питание детей раннего и дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. Сада / Кисляковская В.Г. и др. – М.: Просвещение, 1990.
11. Развивающие занятия с детьми 4 – 5 лет. Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
12. 1000 пословиц, поговорок, загадок для самых умных малышей/ сост. Т. Клименко. – М.: АСТ; СПб.: Сова,2010.

13. Узлун Л.А. Рецепты вкусной жизни. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

14. Хуртова Т.В. «Организация проектной деятельности» - Издательство «Учитель» 2009.

Конспект итогового занятия в средней группе

Тема: «Это чудо молоко»

Программное содержание: закрепить знания детей о молоке и молочных продуктах, их названия, о пользе молока и молочных продуктах. Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, мыслительную активность. Воспитывать умение работать в коллективе, желание делиться информацией, участвовать в совместной опытно-экспериментальной деятельности.

Материалы и оборудование: костюм бабушки, полумаски для детей (молочные продукты); наглядно-дидактическое пособие «Откуда пришло молоко?»; пластиковые стаканчики с молоком и водою, с молочными продуктами, сито, деревянные палочки для опытов; угощение.

Ход занятия:

Организационный момент:

Воспитатель : Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся

Сюрпризный момент (появление гостыи – бабушки с корзинкой)

Бабка: Здравствуйте ребята, здравствуйте гости. Я вот мимо вашего садика шла , слышу что вы чем-то интересным занимаетесь и решила к вам зайти.

Воспитатель: - Бабушка! Конечно, заходи. Правда, ребята?

Бабка : Я вот из магазина иду, дедушка – то у меня на рыбалку поехал, а я за молоком ходила. А вы, ребятки, молоко пьете?

Воспитатель : - Знаешь, бабушка как наши ребята молоко любят! И столько про молоко знают!

Бабка: Да? А вот я сейчас проверю. Загадаю вам загадки про молочные продукты, а вы отгадайте, что это такое.

- Мяч ты бросишь далеко, если выпьешь (молоко)

- Будешь ты всегда румяный, если станешь есть (сметану)

- И не нужен стоматолог, если кушаешь ты (творог)

Или:

Что за белые крупинки?

Догадайтесь, кто такая?

Сделан он из молока,

Не зерно и не снежинки.

Но тверды его бока.

Скисло молоко — и в срок

В нем так много разных дыр.

Получили мы ...(творог)

Догадались? Это ...(сыр)

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас ...(сметана)

Мы на хлеб его намажем,

И добавим к разным кашам.

Кашу не испортят точно

Бело-желтые кусочки.(масло)

- Ой, какие молодцы! Все знают!

Воспитатель : А вы, бабушка, знаете, что у молочка есть большая семья. – Ребята! Давайте познакомим бабушку с молочными продуктами.

(Чтение стихотворений детьми)

КЕФИР: «Буду главным я сейчас,

Пьют меня пред сном как раз.

Витаминный очень я

И полезен всем, друзья!»

ТВОРОЖОК: «Главным буду я, конечно.

Всем известно, как полезно

Творожок поест с утра.

Убежит от вас беда».

ЙОГУРТ: «Самый вкусный это я!

Фруктовых кусочков много у меня!»

СМЕТАНА: «Сметану крутили, вертели, взбивали.

И вышло из неё - сливочное масло».

СЫР: «Я твердый и круглый,

Чуть-чуть желтоват.

Съесть меня будет каждый рад».

МОЛОКО: «В молоко добавь закваски –

Получается тогда:

И сметана, и кефир,

Очень вкусный твердый сыр,

Творог, масло, йогурт разный.

Так выходит без меня

Нет – тебя, тебя, тебя! *(обращается к молочным продуктам)*

Главной быть я не хочу,

Со всеми молочными продуктами дружу!».

Воспитатель: А теперь поиграем в игру «Угадай по вкусу».

(На подносе лежат молочные продукты: йогурт, кефир, молоко, творог, сыр). – Ребята! С завязанными глазами определите на вкус, что за молочный продукт вы пробуете.

(Дети пробуют и говорят, что это и какого вкуса).

- Эти продукты изготовлены из кислого молока, поэтому имеют слегка кислый вкус. Давайте подарим название этим продуктам. Они какие? (кислые, молочные). Назовите их одним словом (кисломолочные).

Бабка: Ребята! А вам дают молоко в детском саду? А вы знаете, как оно появилось у вас на столе?

Воспитатель: Давайте расскажем и покажем, какой долгий путь прошло молочко, чтобы появиться на нашем столе?

Дидактическое наглядное пособие «Откуда пришло молоко» (на экране или в виде распечатанных картинок)

Разложите картинки по порядку. С чего началось путешествие молочка?

Корова пасется на лугу, кушает травку; После того, как она поела, у неё в вымени появилось молочко. Её подоили;

Машина «молоковоз» отвезла молоко на молочный завод;

На молочном заводе молоко переработали и разлили в красивые бутылочки, коробочки, пакетики, сделали из молока различные молочные продукты;

С молочного завода машина развезла молоко и молочную продукцию по магазинам нашего города;

В магазине мы покупаем молоко и молочные продукты, приносим домой. Так молочко появляется на нашем столе.

Бабка : Ой, какие ребята молодцы – все знают.

Воспитатель: А теперь, ребята, и вы, бабушка, давайте пройдем в нашу лабораторию, где мы проведем опыты с молоком (*перед детьми стоят два стакана – один с водой, другой - с молоком*)

Опыт № 1 «У молока есть вкус»

Предложить детям попробовать через трубочку воду. Есть ли у неё вкус? Нет. А теперь попробуйте молоко. Есть ли вкус у молока? Какое оно на вкус? Вывод: у молока есть вкус, а вода – без вкуса.

Опыт № 2 «Молоко имеет цвет»

Предложить детям рассмотреть молоко и воду. Какого цвета молоко? А вода? Вывод: молоко белого цвета, а вода – прозрачная.

Опыт № 3 «Молоко непрозрачное»

В оба стаканчика положить палочки. В каком из стаканчиков они видны, а в каком нет? Почему? Вывод: вода прозрачная, а молоко нет.

Бабка: Ой, как интересно! А я вот вас ребятки сейчас тоже кое-чему научу. Вы вот творожок кушаете? А хотите, я вас научу творожок делать?

- В тёплое молоко мы добавим сок лимона. Оставим постоять. Что появилось? Комочки. А сейчас мы пропустим его через ситечко. Когда мы посмотрим в ситечко, то увидим те самые комочки. Оказывается, молоко не испортилось, а - превратилось в творог!

Бабка : Ребята, а вы знаете, чем полезны молочные продукты?

Воспитатель : Наши ребята, бабушка, все, все про молоко и молочные продукты знают.

(дети читают стихи)

1 – й ребенок

В молоке полезных много

Витаминов и веществ.

Пейте молоко парное,

Чтобы кариес исчез,

2 –й ребенок

Чтобы кости были крепки,

Не болела голова,

Настроение чтобы было

Превеселое всегда.

3-й ребенок:

Молоко полезно очень,

И для взрослых и ребят.

Кашу, йогурт и сметану

Большой ложкою едят!

Бабка: Ух ты, как много пользы от молока! Ребята! Вы такие молодцы! Так много знаете о молоке и молочных продуктах. Рассказали бабушке, о пользе молока. Я вот домой приду, дедушке и внучке все, все

расскажу. И для вас я приготовила подарочки (*раздача угощения, прощание с детьми*)