



**„MĂNÂNC SĂNĂTOS, SĂ CRESC FRUMOS!”**

**PROIECT TEMATIC**

**Grupa mare**

**An școlar 2019-2020**

**Perioada :07.10.2019 - 11.10.2019**

**Educatoare : Prof. MICU LUMINITA  
Prof. PLESA CLAUDIA**

## PROIECT TEMATIC

**TEMA ANUALĂ DE STUDIU: CINE SUNT/SUNTEM?"**

**TEMA PROIECTULUI: „MĂNÂNC SĂNĂȚOS, SĂ CRESC FRUMOS!"**

**GRUPA MARE „MĂMĂRUȚELE"**

**DURATA PROIECTULUI** - o săptămână (07.10.- 11.10.2019).

### **Dimensiuni ale dezvoltării:**

- *Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării*
- *Autocontrol și expresivitate emoțională*
- *Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității*
- *Activare și manifestare a potențialului creativ*
- *Mesaje orale în diverse situații de comunicare*
- *Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare*
- *Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat*

### **Comportamente vizate:**

- cunosc rolul alimentației în menținerea sănătății.
- identifică cele șase categorii principale de alimente necesare pentru o dietă sănătoasă prin enumerarea produselor ce aparțin fiecărei grupe din piramida alimentelor.
- enumeră elementele nutritive de care are nevoie omul pentru a fi sănătos.
- descrie beneficiile alimentației sănătoase și a activității fizice.
- recunoaște alimentele sănătoase/dăunătoare sănătății explicând de ce alimentația corectă asigură sănătatea organismului, iar alimentația incorectă îmbolnăvește organismul.
- alcătuiască meniul unei zile cu alimente sănătoase înțelegând necesitatea unei alimentații echilibrate.
- așeză în ordine mesele principale pe care le servesc în timpul zilei.
- manifestă interes pentru menținerea sănătății proprii, dar și a celor din jurul său aplicând norme de comportare specifice.
- îmbogățească experiența senzorială, ca bază a cunoștințelor matematice referitoare la recunoașterea, denumirea obiectelor, pe baza unor însușiri comune.
- efectuează operații simple de lucru cu diferite materiale puse la dispoziție.

- obțin efecte plastice, forme spontane și elaborate prin tehnici specifice activităților artistico-plastice.
- asociază mișcările sugerate de textul cântecului cu ritmul acestuia.
- utilizează deprinderi motrice însușite anterior.
- apreciază unele comportamente și atitudini în raport cu normele prestabilite și cunoscute.

### Resurse:

<b>Materiale:</b> planșe, pliante, mulaje-alimente, poster „Piramida alimentelor”, jetoane cu imagini reprezentând alimente; hârtie glasată, hârtie creponată, creioane colorate, acuarelă, calculator, internet, CD-uri, aparat foto;
Umane: copiii, părinți, educatoare, asistenta unități
De timp: 1 săptămână

**METODE ȘI PROCEDEE:** conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, povestirea, jocul didactic, învățarea prin cooperare, metoda RAI, brainstorming-ul, turul galeriei.

### Descrierea proiectului:

Se prezintă o poveste despre o fetiță și mama acesteia, care merg la piață și cumpără legume, pentru ca mai apoi să prepare împreună, în bucătărie, o salată de legume. Oana este, inițial, o fetiță căreia nu-i plac legumele și nici fructele, ci doar dulciurile. Ea îi pune mamei multe întrebări despre legume, iar mama îi vorbește despre rolul acestora în menținerea sănătății organismului. La final, Oana înțelege de ce se spune că o alimentație sănătoasă este foarte importantă pentru organism.

*Notă: Ca suport pentru poveste se folosesc imaginile din mapă.*

### Inventar de probleme:

<i>Ce știu copiii?</i>	<i>Ce nu știu și doresc să afle?</i>
Că unele alimente conțin multe vitamine	Despre Piramida/Farfuria alimentelor
Alimentele se cumpără de la magazine sau de la piață	Despre alimente sănătoase și alimente nesănătoase

Alimentele influențează sănătatea, care este foarte importantă pentru oameni și, îndeosebi, pentru copii.	Când se mănâncă și cât?
	Ce se consumă între mese?
	De ce nu sunt bune prea multe dulciuri?
	Ce sunt vitminele?
	Ce sunt E-urile? Sunt folositoare sau dăunătoare?
	De ce este bună mișcarea pentru sănătate?

### SCRISOARE CĂTRE PĂRINȚI/ALȚI FACTORI EDUCAȚIONALI:

*DRAGI PĂRINȚI,*

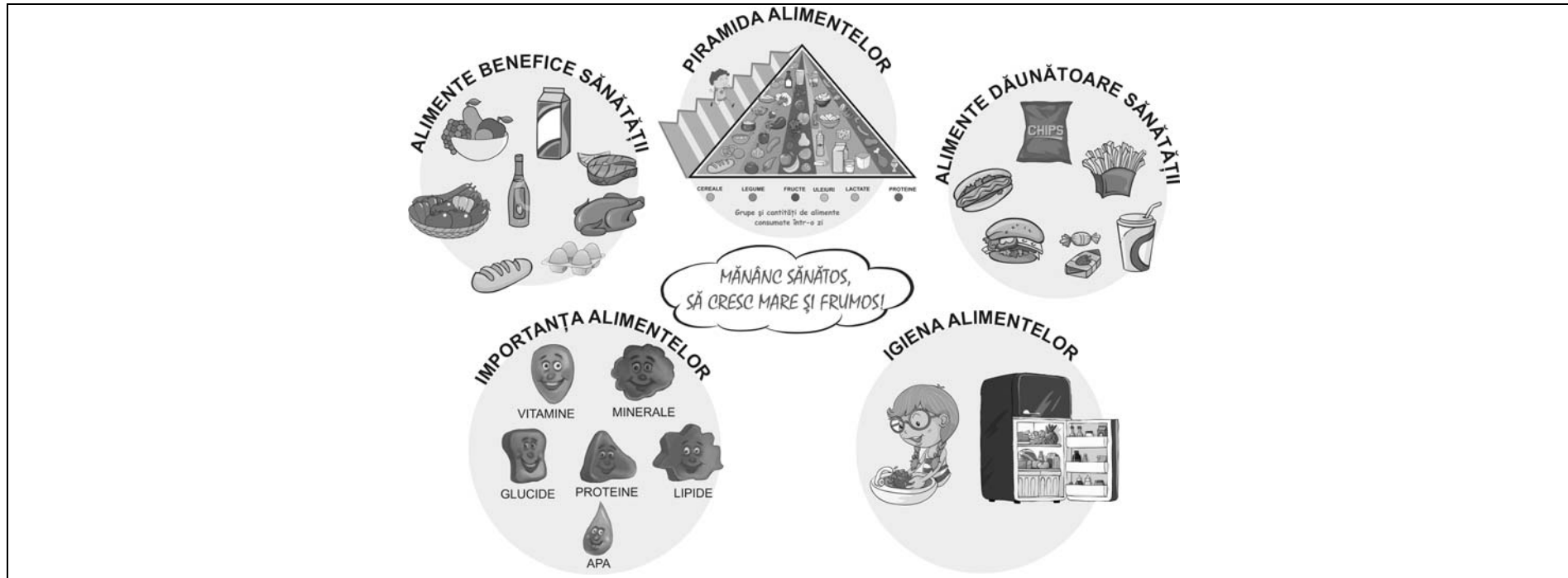
De la cea mai fragedă vârstă, copiii trebuie obișnuiți cu un regim de viață sănătos, cu o alimentație corectă. De aceea, am hotărât ca în săptămâna aceasta să vorbim despre alimente sănătoase și cum să ne hrănim sănătos. De asemenea, vrem să știm cum ne ajută „Piramida alimentelor” sau „Farfuria alimentelor” să alegem corect alimentele atunci când alcătuim un meniu.

Împreună, vom descoperi de ce să fim mai atenți la ce mănâncă întreaga familie și de ce trebuie să facem mișcare zilnic. Prin urmare, proiectul tematic “Mănânc sănătos, să cresc mare și frumos” se va desfășura în perioada 07.10.- 11.10.2019.

În acest sens, dorim să ne sprijiniți cu fotografii, albume, cărți de bucate, reviste, CD-uri sau orice alte materiale credeți că ne-ar putea fi de folos.

Vă mulțumim pentru ajutor.

### HARTA PROIECTULUI:



Harta proiectului se realizează de către copii, împreună cu educatoarea. Copiii vor așeza jetoanele date pe planșa-suport în funcție de cerințele formulate de educatoare (jetoanele se pot fixa pe planșa suport cu Gumfix).

Atât în procurarea de materiale necesare, cât și în planificarea unor activități și desfășurarea acestora într-o manieră optimă și eficace, avem nevoie de persoane resursă și resurse umane. De aceea, am anunțat împreună cu copiii într-una din zile pe doamna asistenta Mona . Sigur ne va spune multe lucruri despre alimente!

Iar eu, m-am ocupat de planificarea activităților pentru săptămâna aceasta ,am stabilit jocurile, întrebările, materialele pe care le va utiliza când va veni la noi doamna asistenta etc.

ZIUA/DATA	Jocuri și activități didactice alese ALA1	Activități pe domenii experiențiale	Jocuri și activități recreative ALA2	Activități de dezvoltare
-----------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------

Săptămâna : 07.10 -11.10.2019

TEMA :Cine sunt/ suntem?

SUBTEMA: **Mănânc sănătos să cresc mare și frumos**

		<b>Activități Integrate/ Disciplina</b>	<b>Tema și forma de realizare</b>		
Luni	<b>1. Bibliotecă</b> „Omida mâncăcioasă” de Eric Carl - povestea educatoarei	(DȘ) Cunoașterea mediului	„ Piramida alimentelor - convorbire	1. Joc distractiv „Cârnăciori”	Rutine -Sosirea copiilor -Intâlnirea de dimineață -Igiena -Micul dejun  Tranziții
Marți	„Cearta legumelor” de Lucia Muntean- memorizare Despre vitamine?” -convorbire <b>2. Joc de rol</b> „L a piața de alimente” „De-a bucătăresele”	Activitate integrată (DȘ+DEC) „Alimente sănătoase” Activitate matematică Educație muzicală	Sortăm alimentele( lung/scurt)- exercițiu cu material individual  Garda alimentelor (YouTube)-cântec Podul de piatra-joc muzical	2. Jocuri distractive ”Cald, rece”	
Miercuri	Aranjăm masa <b>3. Construcții</b> „Rafturi pentru cămara bunicii” „Piața din oraș” „Supermarket” <b>4. Știință</b> „Gustă Și Ghicește” - Joc senzorial „Selectăm jetoane cu alimente sănătoase	Activitate integrată (DLC+DEC) „Bucătărim și povestim” Educarea limbajului  Educație artistico-plastică	Sarea în bucate de Petre Ispirescu- lectura educatoarei  Șorțul bucătăresei- dactilopictură	3. Joc de mișcare „Podul de piatră”	
Joi	„Umflăm balonul cu bicarbonat”- experiment <b>5. Joc de masă</b> „Jocul umbrelor”	Educație artistico-plastică  Educație fizică	Pâinea - modelaj „Mers in echilibru pe o linie trasata pe sol cu pasire peste diferite obstacole si transport de obiecte” Joc: „Suntem constructori	4. Joc de mișcare „Floricele de porumb”	
Vineri	„Recunoaște anotimpul „Puzzle” <b>6. Artă</b> „Sacoșa ” șnuruire „Alimente sănătoase” modelaj „Piața de alimente” desen „Sacoșe pentru alimente - pictură <b>7. Nisip și apă</b> „Forme de alimente pe nisip” „Turte pentru micul dejun al păpușii”	Activitate integrată (DOS+DOS) „ Bucătarii iscusiți” DOS Educație pentru societate DOS Activitate practică	De-a magazinul - joc didactic  Fursecuri-activitate practic gospodărească	5. Joc de mișcare „Pahare cu apă”	