

МКДОУ Верх-Урюмский детский сад «Одуванчик»

Познавательно - творческий проект

Тема: « Правильное питание - залог здоровья»

Автор проекта:

Тайлакова Е.Н.

Верх-Урюм

Январь 2019 г.

Оглавление

Паспорт проекта	3
I этап. Организационный	6
II этап. Реализация проекта	7
III этап. Заключительный.....	11
Список используемой литературы:	12

Паспорт проекта

Тема: «Правильное питание - залог здоровья»

Автор проекта: Тайлакова Е.Н.

Тип проекта: Познавательный - творческий

Участники проекта: дети средней, старшей, подготовительной групп, воспитатель, родители, сотрудники детского сада

Сроки реализации проекта: краткосрочный (две недели).

Проблема:

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакета, каша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Известно, что фундамент здорового человека закладывается в раннем возрасте, следовательно, здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. ***В раннем возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья.*** Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Я стала замечать, что дети начали приносить утром в группу жвачки, сухарики, чупа - чупсы. Беседы с родителями не всегда давали желаемые результаты. В связи с этим был разработан проект – «Правильное питание - залог здоровья».

Актуальность:

В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в

росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Питание показывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Основная роль организации правильного питания – получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления...

Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни.

Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной.

Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

Цель проекта: сформировать представление у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.

Задачи проекта:

1. Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания.
2. Пропагандировать только полезные продукты.
3. Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
4. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

5. Вовлечение детей и их родителей в *совместную деятельность* по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

Предполагаемый результат:

1. Сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах.
2. Повысить интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

Этапы проекта:

I этап. Организационный.

II этап. Реализация проекта.

III этап. Заключительный.

I этап. Организационный

1. Выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта.
2. Изучение дополнительной методической литературы.
3. Организация сотрудничества с родителями и другими структурами ДОО (медицинская служба, повара детского сада).
4. Подготовка анкет для родителей.
5. Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно - образовательного процесса.

II этап. Реализация проекта

Направление работы	Работа с детьми
Беседы	<p>«Польза овощей и фруктов» «Чем полезны молочные продукты» «В каких продуктах содержатся витамины» «Питание и здоровье» «Вредные и здоровые продукты»</p>
Чтение художественной литературы	<p>Сказки : «Колосок» «Каша из топора» «Петушок и бобовое зернышко» «Крылатый, мохнатый, масляный» В.Степанов «Мой огород» В.Бианки «Сова» Э.Шим «Кто как одет» И.Соколов-Микитов «Овощи» Л.Воронкова «Танин пирожок»</p> <p>Сборник сказок о пользе овощей и фруктов (картотека) Сборник стихов «Наши друзья - витамины» (картотека)</p>
НОД	<p>«Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты» «Здоровая пища» «Витамины и полезные продукты»</p>
Дидактические игры	<p>Полотно с карманами для дидактических игр «Вершки и корешки» «Овощи и фрукты» «Узнай на вкус» «Пятый лишний» «Что где растет?» «Целое и часть» «Осенний урожай» «Хлопай в ладоши» «Какой сок, какое варенье?» «Расскажи о своем любимом фрукте или овоще» «Угадай по описанию»</p>

	«Свари мне кашу»
Сюжетно - ролевые игры	«Овощной магазин» «На приеме у врача» Дочки - матери «Полезная еда»
Подвижные игры	«Есть у нас огород» «Вершки, корешки» «Овощи и фрукты» «По корзинкам» (овощи, фрукты, ягоды) «Съедобное - несъедобное» «Здоровые. Ловкие. Быстрые»
Продуктивная деятельность	Рисование «Полезные продукты» «Фрукты, ягоды» «Овощи» Плакат «Я голосую за...» Изготовление книжки - малышки «Витамины в продуктах питания» Аппликация «Корзина с фруктами» Плакат «Я голосую за...» «Сказка «Репка»» Лепка «Яблоко» (пластилин) «Фрукты, ягоды» (соленое тесто)
Театрализованная деятельность	«Спор овощей» Тувим «Сказка репка»
Конкурс загадок	«Где прячутся витамины?»
Народная мудрость. Разучивание пословиц и поговорок	«Пословицы и поговорки о здоровом питании» (картотека)
Наглядная информация	Оформление альбомов: «Фруктовые деревья» «Грибы» «Овощи» «Ягоды» «Фрукты» «Продукты питания» Плакаты: «Овощи» «Ягоды»

	<p>«Фрукты»</p> <p>«Витамины А,В,С,Д,Е в продуктах питания»</p> <p>Наборы открыток:</p> <p>«Где и как созревают фрукты, ягоды, овощи»</p> <p>«Овощи, фрукты, ягоды»</p> <p>Тематический словарь в картинках «Грибы, Ягоды»</p> <p>Карточки «Овощи, ягоды, фрукты»</p>
Экскурсия	«Знакомство с профессией повар»
Встреча с медсестрой	Беседа «Чем полезен лук, чеснок, и зачем осенью и зимой нужно добавлять их в пищу»
Опыты	<p>«Почему кусочки яблока темнеют?»</p> <p>«Самый сочный фрукт»</p>

Работа с родителями

Консультация для родителей:

- «Чем полезно молоко?»
- «Полезные и вредные продукты»
- «Азбука здорового питания»
- «Какие витамины содержатся в продуктах»
- «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»

Беседы:

- «О пользе овощей и фруктов»
- «О пользе витаминов»

Наглядная информация:

- «Азбука здоровья»
- Сборник уникальных и легких рецептов «Здоровая пища на вашем столе»
- Кулинарные советы «Здоровая еда»

Анкетирование:

- «Питание в семье»

Опрос показал, что родители в семье стараются придерживаться здорового питания. В четырех семьях не рассказывают ребенку о значении витаминов в жизни человека. В семьях детей отрицательно относятся к «быстрому питанию» (гамбургеры, пицца...).

Совместная деятельность детей и родителей

- Создание книжек - малышек: «Про девочку, которая плохо кушала» С.Михалков, «О фруктах и ягодах», «Здоровое питание», «Все о правильном питании», «Чтобы быть здоровым и сильным- надо правильно питаться», «Загадки о фруктах и овощах».
- Создание плакатов: «Всё о полезной пище и витаминах», «Азбука здоровья - витамины», «Мы очень полезны», «Дружат овощи и фрукты», «Белки, углеводы, жиры», «Польза кисломолочных продуктов», «Витамины- наши живчики», «Полезная и вредная пища».
- Презентация детьми совместных работ.

III этап. Заключительный

- Создание уголка ЗОЖ «Здоровое питание»
- Выставка детских творческих работ
- Анкетирование родителей
- Выставка плакатов и книжек - малышей
- Создание альбомов

Список используемой литературы:

1. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников»
2. Коняева Л. «Будь здоров, малыш» (Дошкольное воспитание № 11, 2004 г.)
3. Махонева М. «Воспитание здорового ребенка» (Дошкольное воспитание № 6, 2002 г.)