



Проект «Разговор о правильном питании»

Подготовительная группа

Разработчики проекта:

Зубарева Любовь Константиновна



Проект: «Разговор о правильном питании».

Тип проекта: познавательный.

Продолжительность: две недели.

Возраст детей: подготовительная группа.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Актуальность:

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т.д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильное питание из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Проблема: недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

Цель проекта: пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи проекта:

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Для родителей:

- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Форма проведения итогового мероприятия:

Театрализованная постановка « Спор овощей» Н.Семёнова

Продукт проекта:

Для родителей:

- создание книги «Рецепты витаминных салатов»;

Для педагога:

-картотека пословиц и поговорок о здоровом питании;
-консультация для родителей «Здоровое питание дошкольника»;
-подбор конспектов непосредственно образовательной деятельности о правильном питании.

Ожидаемый результат:

Через систему разнообразных мероприятий сформировать основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Этапы работы над проектом:

1 этап – подготовительный информационно – исследовательский

- Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- Подготовить методическое обеспечение проекта.
- Разработка сценария развлечения для детей.

2 этап - основной

Познание	Культура поведения за столом. Правила питания. Из чего состоит наша пицца? ИКТ Презентация «Витамины» Д.и. «Полезное и вредное», «Вершки и корешки» НОД «Аскорбинка и её друзья», «Пирамида здоровья», «Валеология или здоровый малыш. Кожа. Питание. Сон». Презентация. «Полезные и вредные продукты».
Социализация	С.р.игра « Продуктовый магазин», «Кафе» Тренинговая игра «Случай во время обеда». Сервировка стола. Вредные советы. Театрализованное представление. Конкурс: «Самый аккуратный стол».
Коммуникация	Общение «Для чего мы едим?». Общение «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?» Рассуждалка «Что такое здоровое питание?» Д.и. «Правильно, правильно, совершенно верно» листы, «Да – нет»
Музыка	Театрализованная постановка « Спор овощей» Н.Семёнова. Песня «Коль не будет овощей».
Чтение художественной литературы	Народная мудрость о питании (половицы и поговорки о продуктах, еде, гостеприимстве). «Витаминная сказка» авторская сказка И.А.Крупновой Загадки о продуктах питания» «Никогда не унываю»(о витаминах) конспект занятия. «Капризка» гл. 6. «Французский суп бурдэ» Воробьёв В.И. «Людоед и этикет» А. Усачёв
Художественное	ИЗО: «Мой обед»

творчество	«Эти полезные фрукты» АППЛИКАЦИЯ: «Коллаж из продуктов правильного и неправильного питания» «Чудо –дерево»(садовники здоровья) ЛЕПКА: Лепка «моё любимое блюдо»
Безопасность	Правила поведения за столом. Правильное обращение со столовыми предметами.
Здоровье	Физкультминутка «Зарядка», «А в лесу растёт черника», «Точим нож», «Подрастает зёрнышко» - картотека. Утренняя гимнастика на воздухе.
Физкультура.	П.и «У медведя во бору» Подвижные игры «Собери урожай» (эстафета) ; «Баба сеяла горох»; П.и. «Полезно – вредно» «Съедобно – не съедобно»
Труд	Дежурство по столовой (сервировка стола). Сервировка стола для кукол.

Создание условий для самостоятельной деятельности:

1. Познание: альбом «Витаминные салаты», «Рекомендации родителям о правильном питании»
2. Социализация: с.р.игра «Магазин», «Кафе».
3. Художественное творчество: листы, краски, карандаши, пластилин, дощечки для пластилина, салфетки, одноразовые тарелки, раскраски «Овощи и фрукты», обводки «Овощи и фрукты».
4. Физкультурный уголок: маски овощей и фруктов, набор продуктов ,овощей и фруктов, корзинки, обручи, мяч большой.
5. Театральный уголок: маски –ободки овощей, костюм доктора.

Работа с родителями :

- Консультация для родителей «Основные принципы здорового питания» - расширить знания родителей о здоровом питании.
- Оформление книги «Рецепты витаминных салатов».
- Составление брошюры «Правильное питание» .
- Помощь в оснащении педагогического процесса.
- Изготовление костюмов и масок к театрализованному представлению «Спор овощей»

Этап –обобщение опыта по оздоровлению детей через театрализованную деятельность «Спор овощей»

Литература:

1. Интернет ресурсы.
2. В.А. Деркунская «Образовательная область «Здоровье»
3. В.И.Воробьев «Капризка»
4. Физкультурные минутки –картотека здоровье сберегающих технологий.