

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ»

Правильное питание – залог здоровья!



СтранаМам

Тип проекта: познавательный.

Участники проекта: дети (5-6 лет), 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.

О том, что правильное питание – это залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто из нас может утвердительно ответить на вопрос «Правильно ли Вы питаетесь?»

Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

На эти и другие вопросы мы решили искать ответы в тесном содружестве: дети, воспитатели, родители.

Проблема: несоблюдение режима питания дома, 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.
- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Этапы проекта:

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность детей	Взаимодействие с родителями
Организационный	Ставит проблему, ставит цель, определяет задачи для решения поставленной цели. Проводит методику «трёх вопросов», подбирает диагностический инструментарий.	Проявляют желание участвовать в решении проблемы.	Проявляют желание участвовать в реализации проекта.
Основной	Подбор и поиск информации для проведения бесед «Что такое здоровое питание», «Не полезные и полезные продукты питания». Подборка игр по теме проекта, пополнение развивающей среды в разных центрах активности. Чтение книг по теме, изготовление атрибутов для с/р игр и п /и. Подбор загадок, стихотворений, поговорок.	Участие в беседах, играх. Рассказывание по картинке о полезных продуктах. Изготовление дома с родителями масок, составление рассказа о любимом полезном продукте. Участие в приготовлении салата. Участие в индивидуальной и коллективной творческой деятельности.	Изготовление масок, поиск информации по теме. Предоставление необходимого материала. Составление рассказа с ребёнком о любимом полезном продукте. Участие в анкетировании.
Заключительный	Оформление выставок детско-родительских работ, презентация проекта.	Участие в презентации проекта.	Раздача памяток о полезном и правильном питании детей дошкольного возраста.

Реализация проекта:

Образовательные области	Совместная образовательная деятельность педагога с детьми с учётом образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями
	Групповая, подгрупповая	Индивидуальная	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Социально-коммуникативно	Д.и. «Полезное и вредное».	Дежурство по	Игровая ситуация «Са	Настольно-печатные	Изготовление масок

е развитие	С/р игра «Продуктовый магазин» «Кафе». Д/и «Волшебный мешочек». Д/и: «Что сажают в огороде». Приготовление салата «Винегрет».	столовой (сервировка стола)	мый аккуратный за столом». Беседа «Профессия повар».	игры; атрибуты для сюжетно-ролевых игр,	«полезные продукты». Подборка дидактических игр по теме «Здоровое питание».
Речевое развитие	Р/и: «Угадай продукт по описанию». Общение «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин». «Полезно это или нет?». Чтение сказок «Петушок и бобовое зернышко», «Каша из топора».	Рассказ детьми о своём любимом продукте.	Беседа «Не полезные и полезные продукты питания». Пословицы и поговорки о продуктах. Загадывание загадок.	Иллюстрации с полезными продуктами; Художественная литература.	Подборка книг «Здоровое питание». Составление рассказа совместно с ребёнком о любимом полезном продукте.
Познавательное развитие	Беседа «Что такое здоровое питание». «Что едят в сыром виде, а что в вареном? ». Знакомство с группами витаминов «Где искать витамины».		Просмотр мультфильма о полезных продуктах. Экспериментирование «Влияние газированных напитков на организм человека».	Иллюстрации процесса приготовления пищи.	Консультирование «Здоровое питание детей дошкольного возраста».
Художественно-эстетическое развитие	Лепка «Витамины». ИЗО коллаж «Моё здоровье — в моих руках». Игра-хоровод «Кабачок».	Работа в уголке творчества с раскрасками, трафаретами, иллюстрациями.	Прослушивание песен «Пейте дети молоко...», «Песня Чипполино», «Песенка Винни-Пуха».	Пластилин, карандаши, мелки, краски, раскраски, трафареты. Натюрморты известных художников.	Создание альбома «Витамины».
Физическое развитие	Эстафета «Собери урожай». М/п игра с мячом: «Полезно — не полезно».		Утренняя гимнастика «Собираем урожай на даче». Ситуативная	Мяч, маски, скакалка и другие атрибуты для подвижных игр.	

	П/и: «Удочка». Физкульт-минутка «Землянику ищем».		беседа при организации обеда. Гимнастика после сна «Поиграем с животиками». Пальчиковая гимнастика «Салат».		
--	---	--	---	--	--

Продукт проекта:

- Выставка детских работ «Витамины»;
- Коллаж «Моё здоровье — в моих руках»;
- Маски, изготовленные детьми и родителями;
- Папка — передвижка для родителей «Здоровое питание для дошкольников»;
- Памятки для родителей о здоровом питании;
- Анкеты для родителей;
- Альбом «Мой любимый полезный продукт», совместная работа детей и родителей.

Ожидаемый результат:

В конце проекта дети имеют представление о том, что такое здоровое питание. Различают полезные и вредные продукты питания. Знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья. Не отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.

Презентация проекта:

Квест «Путешествие в страну полезных продуктов».