

# ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Тип проекта: информационно- познавательный

Сроки реализации: долгосрочный

Участники: дети подготовительной группы, воспитатели ,помощник воспитателя, повар, родители.

Задачи: сформировать представления о полезности пищи; установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной); уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;

Проблема заключается в том, что дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточно употребляют в пищу натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья. Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, я заметила, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище.

Актуальность: В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. 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. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Цель: расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Ход проекта направлен на реализацию деятельностного подхода в формировании навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.

Предполагаемый результат

Дети:

-старшего возраста приобретут первичные представления о полезности пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья .

-старшего возраста получают представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека. Родители: обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников. Методы реализации проекта:

Беседы.

2. Дидактические, речевые, подвижные игры.
3. Занятия.
4. Рисование и раскрашивание, лепка
5. Подбор информации по теме проекта.
6. Составление рассказов из личного опыта и по сюжетным картинкам.
7. Наблюдения.

Проблемные ситуации.

9. Чтение художественной литературы.
10. Самостоятельная деятельность детей.
11. Отгадывание загадок.
12. Просмотр презентации, интерактивная игра.
13. Экспериментирование, опыты, поисковая деятельность
14. Консультации для родителей, анкетирование

Выставка детских рисунков.

Разработка и накопление методических материалов, разработка рекомендаций по проблеме.

Этапы реализации проекта

I этап –организационный

Подбор наглядных и дидактических материалов: фото- и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, плакаты.

Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки.

Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности: атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кухня», «Магазин»; схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов;

II этап –основной

- подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- подбор художественной литературы (стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки);
- работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- оповещение родителей о предстоящем проекте;

- анкетирование родителей о правильном питании.

Проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта:

Организация и проведение занятий по образовательной области

«Ребёнок и общество»:

«Как вести себя за столом», «Каша – сила наша», «Как полезны овощи»;  
«Рациональное питание», «Режим питания», «Знакомство с ножом»,  
«Приготовление салата», «Витамины и полезные продукты», «Кто живет в  
молочной стране».

Решение поисковой задачи:

«Что и чем удобно есть», «Чем угостить друга»;  
«Как быстро взбить яйцо», «Ты что-то уронил на скатерть», «Что ты  
делаешь, когда тебе не вкусно», «Как правильно есть разные блюда (рыба,  
курица, котлета и т.д).

Детское экспериментирование:

«Играем с тестом», «Вкусный опыт», «Самый сочный» (2-3 фрукта, овоща),  
«Посадка лука»

«Что внутри» (2-3 фрукта, овоща), «Живой кусочек», «Вкусовые зоны  
языка», «Как получить растительную краску из овощей», «Фруктовый  
салат», «Приготовим винегрет», «Посадим огород».

Экскурсии и целевые прогулки:

Экскурсия на кухню (пищеблок дошкольного учреждения)

Экскурсия в магазин «Продукты питания».

Прогулка на огород.

Составление описательных рассказов по схемам-моделям:

«Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно  
приготовить из овощей», «Встречаем гостей».

Использование компьютерных презентаций:

«Таблетки растут на ветке ,таблетки растут на грядке »

Чтение художественной литературы, рассматривание  
иллюстраций:

«Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли», чтение  
сказки «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л.  
Лунгина «Малыш и Карлсон»;

Познавательные беседы, заучивание стихотворений:

«Польза овощей и фруктов»,  
«Что я люблю, есть», «Может ли Новогодний стол навредить нашему  
организму?»;

Использование словесных, дидактических игр:

«Угощения», «Опиши, мы отгадаем», «Чего не стало», «Найди, что назову»,  
«Угадай, что в руке», «Узнай по вкусу», «Магазин», «Угостим куклу чаем»;  
«Полезные и вредные продукты», «Укрась блюдо», «Узнай по описанию»,  
«Сервируем стол», «Семья», «Супермаркет», «Быстро»;

Активное участие родителей, специалистов в различных видах  
деятельности в рамках реализации проекта:

- творческое задание (совместно с родителями) «Самый вкусный бутерброд»;
- выставка совместного творчества «Осенние фантазии из овощей»;
- родительский практикум на тему «Здоровое питание дошкольников», круглый стол «Обучение дошкольников правилам поведения за столом»;
- участие родителей в досугах, развлечениях;
- анкетирование родителей и педагогов;
- педагогический час «Как формировать у ребенка привычку правильно питаться»;

Предъявление информации, отражающей ход реализации проекта через родительские уголки.

- стендовые консультации.
- оформление рекламного проспекта «Меню выходного дня»
- информация о рациональном питании (меню на каждый день).

### III этап-заключительный

- диагностика, анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме
- совместные детско –родительские презентации творческих работ: коллаж; книжки-самоделки; ширма «витамины», буклеты.

Обеспечение проектной деятельности

Материально –техническое:

- иллюстрированный материал;
- дидактические игры;
- презентации;
- оборудование уголка дежурных

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Перспективное планирование

Срок реализации	Мероприятия с детьми подготовительной группы	Мероприятия с родителями
Сентябрь	Познавательное развитие « Экскурсия на пищеблок»; занятие: «Витамины и здоровье» Игра «Угадай на вкус» (3-4 фрукта, овоща),	Анкетирование «Здоровое питание-здоровый ребенок»
Октябрь	-Беседа: «О пользе каши» -Игра-занятие «Как вести себя за столом»	-родительское собрание«Организация рационального питания в детском саду и дома»

		Консультация "Чем занять ребёнка на кухне"
Ноябрь	Изготовление книжек – малышек: «Полезные и вредные продукты», «Витаминки с грядки», «Фруктовые вкусняшки».	Выставка совместного творчества «Осенние фантазии из овощей»
Декабрь	-Занятие: «Витамины и полезные продукты», -Беседа: «О полезных свойствах супов»	-Делимся полезными рецептами: «Меню выходного дня» -Коллаж: «Украшение праздничного блюда»
Январь	-Занятие: «Витамины и полезные продукты», -Занятие «Каша-сила наша»	-Оформление рекламного проспекта
Февраль	Занятия по экспериментально-исследовательской деятельности Тема:«Волшебная капуста »	-Творческое задание «Самый вкусный завтрак»
Март	-Огород на подоконнике: «По сказке Дюймовочка » «Выращивание зелени».	-«Кулинарный поединок»
Апрель	Опыты: «"Чудеса "Кока-колы» Занятие«Кто живёт в молочной стране?»	-Памятка для родителей «В каких продуктах «живут» витамины»
Май	Рисование: «Загадки о продуктах», «Пословицы и поговорки о еде».	-Выставка творческих работ детей совместно с родителями

### Заключение

Итак, реализация данного проекта позволила расширить и обогатить знания детей о правильном питании, его пользе.

Дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд, научились правильно накрывать на стол;

Они умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают значение витаминов для здоровья организма.

Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив.

В результате работы над проектом у детей повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания.

Наша гипотеза подтвердилась: реализация проекта оказала позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.

# ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Подготовительная группа

Воспитатели: Семёнова И.А.  
Бабенко Т.В.