

ПРОЕКТ

«Здоровое питание»

(для детей старшей группы)



Педагог: Кужель О.В.

Паспорт проекта

По доминирующей деятельности: практико-ориентированный

По количеству участников: коллективный

По характеру координатора: явная координация

По предметно-содержательной области: межпредметный

По способу общения: непосредственное

По характеру контактов: внутреннее

По продолжительности: краткосрочный (2 недели)

Актуальность

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, киришечек, чупа-чупсов, газводы и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание.

Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Проблема: Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.

Цель: создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах здорового питания.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания о правилах здорового питания;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил

рационального здорового питания;

- познакомить с группами витаминов ;
- учить самостоятельно добывать информацию из разных источников;

Воспитательные:

- формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.

Развивающие:

- развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.

План реализации проекта:

1. Подготовительный этап

- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.
- Подбор информационного материала для родителей.
- Разработка конспектов занятий для детей.
- Оформление ППРС группы.

2. Основной этап (практический)

- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании.
- Реализация проекта через разные виды деятельности: проведение бесед с детьми, рассматривание пособий, художественно – творческая деятельность, проведение дидактических и настольных игр, разучивание стихов, потешек, отгадывание загадок по теме.

3. Заключительный

Обобщение опыта по оздоровлению детей через организацию:

- Выставки детско – родительских работ по теме «Здоровое питание».
- Оформление консультаций для родителей «Основные принципы здорового питания дошкольника».
- Коллективную работу «Овощи и фрукты – витаминные продукты».
- Участие в творческом конкурсе «Грани детства».

Ход проекта.

Познание.

Цель: Закреплять умение рассматривать, описывать и сравнивать продукты питания. Сформировать знания о витаминах, их пользе для человека. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

1. Тема: «Витамины».
2. Тема: презентация «Здоровое питание».
3. Тема: «Полезные и вредные продукты».

Общение.

Цель: Рассматривание, сравнение и описание предметов. Формулирование высказываний и самостоятельных суждений, составление предложений. Эмоционально реагировать на рассказ, задавать вопросы.

1. Тема: беседа «Каша – здоровье наше».
2. Тема: чтение стихотворений о правильном питании.
3. Тема: отгадывание загадок про овощи и фрукты.
4. Тема: разучивание стихотворения с использованием мнемотехники «Хозяйка однажды с базара пришла».

Художественное творчество.

Цель: Рассматривание продуктов питания. Участие в беседе о цвете и форме. Выполнение задания по образцу. Самостоятельный выбор цвета продукта питания. Развитие мелкой и крупной моторики рук.

1. Тема: «Овощи и фрукты» (раскрашивание карандашами по предложенному образцу). Раскраска по выбору детей.

2. Тема: «Полезные продукты питания» (лепка из соленого теста, с последующим окрашиванием продуктов гуашью).

3. Тема: «Горшочек каши»» (аппликация с использованием крупы).

Развивающие игры.

Цель: обогащать словарь детей. Развивать связную речь, внимание, мышление. Закрепить знания о здоровом питании.

1. Дидактические игры «Полезно – вредно», «О чем я говорю?», «Верно – неверно»
2. Сюж. –рол. игра «Продуктовый магазин»
3. Настольно – печатные игры

Продукт проекта:

Для детей:

- коллективная работа «Овощи и фрукты – витаминные продукты»;
- выставка детских работ по теме «Каша – здоровье наше».

Для родителей:

- информационная папка.

Для педагога:

- консультация для родителей «Здоровое питание дошкольника»;
- подбор конспектов совместной деятельности.

Ожидаемый результат

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.