

ГБОУ СОШ с.Алексеевка.

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад «Светлячок»

Проект

"Здоровое питание старшего дошкольника"

ПОДГОТОВИЛИ
воспитатели
Коньшина Е.Е
Лоскутова А.П

с. Алексеевка, 2021г

Проект "Здоровое питание дошкольника"

Тип проекта: познавательный.

Продолжительность: один месяц.

Возраст детей: подготовительная к школе группа(6-7лет)

Участники проекта: дети, воспитатели, специалисты, 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, кириешек, 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 правильного питания 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 неперемнное 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: необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Проблема: нужны ли витамины для растущего организма и для чего нам необходимо потреблять в пищу всю витаминную «азбуку»?

Цель проекта: пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

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

Задачи проекта:

- Познакомить с понятием «**витамины**», их роли в жизни человека.
- Закреплять понятия «**овощи**», «**фрукты**», «**ягоды**», пользе их употребления.
- Расширять знания детей о продуктах здорового питания.
- Расширять знание где живут и чем полезны витамины.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- 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.

Продукт проекта:

Для детей: Выставка детских работ:

- "Корзина с фруктами" (Бумага пластика)
- "Блюдо с овощами" (Пластилиновая мозаика)
- «Витаминный салат» (Приготовление «Винегрета»)
- Развлечение музыкальное: "Здоровое питание", "Где живут витамины"
- Пальчиковый театр "Болтливая редька"

Для родителей: Информационная папка

Буклеты "Где живут витамины", "Разговор о правильном питании"

Папка передвижка: "Живые витамины", " Стихи про витамины, овощи и фрукты", "Азбука витаминов" "Витамины наши друзья".

Совместная работа родителей с детьми.

- витаминные коктейли
- Витаминные салаты
- Фирменный бутерброды

Для педагога:

- Карточка пословиц и поговорок о здоровом питании.
- 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 своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

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

«Разговор о правильном питании и витаминах»

Познание

Культура поведения за столом.

Правила питания.

ИКТ «Витамины наши друзья»

Д. и. «Полезно - не полезно», «Вершки и корешки», «Съедобное - не съедобное»

Пальчиковая игра "Апельсин", "Капуста"

Презентация. *«Здоровое питание дошкольника»*

Социализация

С. р. игра «Продуктовый магазин», «Кафе»

Театрализованное представление " Спор овощей" (пальчиковый театр)

Конкурс: «Самый аккуратный за столом».

Выставка поделок из овощей и фруктов: " Забавные витаминчики"

Коммуникация Общение «Для чего мы едим?»,. Общение «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?», "Где живут витамины"

Рассуждалка «Что такое здоровое питание?»

Чтение художественной литературы

Народная мудрость о питании (пословицы и поговорки о продуктах, еде).

«Болтливая редька» авторская сказка Е.И. Соколова

«Школа этикета» ред. Ю.В. Полянская

«Разговор о правильном питании» М.М. Безруких.

«Сказка о здоровом питании»

«Загадки о продуктах питания»

Художественное творчество ИЗО: *«Где живут витамины»*

Апликация: « Корзинка Фруктами»

Лепка :«Блюдо с овощами»

Безопасность: Правила поведения за столом.

Здоровье Физкультминутка: «А в лесу растёт черника»

Труд: Дежурство по столовой (сервировка стола).

Создание условий для самостоятельной деятельности:

1. Познание: альбом «Витамины наши друзья», детские рисунки,

Дидактическая игра «Полезно - не полезно», дидактическая игра «Вершки и корешки», дидактическая игра «Съедобное - не съедобное»

2. Социализация: сюжетно – ролевая игра «Магазин», «Кафе».

3. Художественное творчество: листы, краски, карандаши, пластилин, дощечки для пластилина, салфетки, раскраски «Овощи и фрукты», трафареты «Овощи и фрукты».

4. Театральный уголок: пальчиковый театр « Болтливая редька»

Работа с родителями:

- Информационная папка:

Буклеты "Где живут витамины", "Разговор о правильном питании"

Папка передвижка: «Живые витамины», «Стихи про витамины, овощи и фрукты», «Азбука витаминов» "Витамины наши друзья».

- Обмен опытом по приготовлению полезных блюд родителей и детей.

Витаминные коктейли

Витаминные салаты

Фирменный бутерброды

3 этап –музыкальное развлечение: «Здоровое питание», «Где живут витамины».

Приготовление салата «Витаминный» совместная деятельность воспитателей и детей

Картотека: Кладовая пословиц

1. Где щи да каша там место наше.
2. Всякий день с овощами, а не всяк день со щами.
3. Излишняя сладость пуще горечи.
4. Луг от семи не дуг.
5. Кашу маслом не испортишь
6. Картофель и хлеб бережет.
7. Ешь больше рыбки -будут ножки прыткие.
8. Мёд и лук здоровью круг.
9. На ужин кефир нужен.
10. Морковь прибавляет кровь.
11. Хлеб до вода здоровая еда.
12. Сладок мёд, да не по две ложки в рот.

13. Гречневая каша- матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.

14. Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

Ребята подготовительной группы «Родничок» вырастили свой мини-огород на окне (лук, огурцы, горох, помидоры, овес) «*витамишки*». Высадили на грядку и ухаживали за урожаем.

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители совместно с детьми пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является:

- душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье;
- физическое здоровье;
- правильное и здоровое питание

Список использованной литературы

1. Бондарева Наталья Николаевна. Издательский дом «Карапуз», 27.02.1998.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., «Разговор о правильном питании» [Текст] : Методическое пособие для педагогов. Москва ОЛМА медиа группа, 2008.
3. Ткаченко Т.А. Мелкая моторика [Текст] : Гимнастика для пальчиков / Т. А. Ткаченко. - М. : Изд-во Эскиммо, 2005. - 48с.
4. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развитие речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»; 1999. - 48с.
5. Елкина Н.В., Тарабарина Т.И. 1000 Загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль. Академия развития: Академия Холдинг 2000.- 224с.
6. Полянская Юлия «Школа этикета». Издательский дом «Лидер» 2012.
7. Соколова Е.И. «Болтливая редька». Издательство «Академия развития» 1999.