

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ-ДЕТСКИЙ САД № 106

Проект ***"Здоровое питание"***



Разработчик: Сулицкая Я.Э.

Екатеринбург, 2017

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Название ОО	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 106
Тема проекта	Азбука здоровья
Автор проекта	Сулицкая Яна Эдуардовна, воспитатель подготовительной к школе группы № 6
Вид проекта	Познавательный - творческий
По характеру контактов	Осуществляется внутри группы в сотрудничестве с семьями воспитанников
Сроки реализации	01-09.11.2017г.
Участники	Воспитанники подготовительной к школе группы, воспитатель, родители воспитанников
Цель проекта	Создание условий для приобщения детей старшего дошкольного возраста к правилам здорового питания
Ожидаемые результаты	<p><i>Воспитанники:</i> обогащение знаний детей о правильном здоровом питании, полезных и неполезных продуктах; освоение детьми правил поведения и правил безопасности при сервировке стола и приеме пищи; проявление устойчивого интереса детей к здоровому образу жизни и к правильному питанию, в частности.</p> <p><i>Родители:</i> обогащение опыта взаимодействия с детьми; повышение активности в реализации проекта; проявление устойчивого интереса к приобщению детей к ценностям здорового образа жизни</p>
Продукты проекта	Создание коллажа «Полезные и вредные продукты» и книжек-малышек о полезных продуктах

Актуальность.

Детское питание — вопрос актуальный для нашего времени. Дети становятся заложниками яркой рекламы ресторанов фаст-фуда, проводящих детские праздники, и в выборе между полезной и вкусной, но вредной пищей, отдают предпочтение последнему. Вместе с тем растет осознание того, что необходимо возродить культуру правильного питания, внедрять здоровое питание в детском саду, семье. У нас отсутствует система пропаганды знаний о здоровом питании, необходимых по возрасту наборах продуктов, витаминов. На сегодняшний день родители часто пренебрегают принципами здорового питания из-за нехватки времени. Быстрое питание, пропаганда фаст-фудов— все это никак не способствует привитию навыков правильного питания. Такие проекты, как наш, способны влиять на изменения подхода к питанию детей у родителей, пониманию детьми непосредственной зависимости состояния здоровья от здорового, правильного питания.

Цель проекта:

формирование у детей и их родителей представлений о здоровом питании, о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания;

вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми.

Задачи проекта.

Для детей:

- формировать у детей представления о продуктах здорового и нездорового питания;
- расширить представления о здоровых продуктах питания;
- мотивировать детей к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывать свои действия.

Для педагога:

- организовать систему работы по формированию у детей и их родителей представлений о здоровом образе жизни в рамках парциальной программы «Разговор о правильном питании»;
- пополнить методическое обеспечение для реализации данной программы.

Для родителей:

- привлекать внимание к проблеме здорового питания, вовлекать в реализацию проекта;
- актуализировать знания о здоровом питании;
- обогащать опыт взаимодействия с детьми.

Методы, используемые в проекте: метод трех вопросов при запуске проекта, экспериментирование, наглядный, словесный, практический методы, использование ИКТ технологий.

Ожидаемые результаты проекта:

Для детей:

- обогащение знаний детей о правильном здоровом питании, полезных и неполезных продуктах;
- освоение детьми правил поведения и правил безопасности при сервировке стола и приеме пищи;
- проявление устойчивого интереса детей к здоровому образу жизни и к правильному питанию, в частности.

Для педагогов:

- пополнение знаний о правильном здоровом питании;
- укрепление социальных связей с семьями воспитанников.

Для родителей:

- обогащение знаний о правильном и здоровом питании;
- проявление устойчивого интереса к здоровому образу жизни, здоровому питанию;
- появление четкой мотивации применять свои знания на практике в своей семье.

Продукты проекта:

- коллаж «полезные и вредные продукты»;
- книжки-малышки о здоровых продуктах.

Этапы проекта.

Организационный этап.

1. Сбор и анализ методической и научной информации по проблеме «Здоровое питание».

2. Запуск проекта по методу трех вопросов:

Что мы знаем о здоровом питании?

Ответы детей:

- что нужно хорошо питаться;
- нужно есть все полезное для здоровья;
- нельзя есть много сладкого;
- обязательно нужно есть фрукты.

Что мы хотим узнать?

Ответы детей:

- какие продукты самые полезные, а какие – вредные для здоровья;
- почему нужно есть каждый день;
- как происходит процесс пищеварения.

Что мы будем для этого делать?

Ответы детей:

- просматривать мультимедийные презентации;
- беседовать о здоровом и нездоровом питании;
- рассматривать наглядный материал по теме проекта;
- заниматься продуктивной деятельностью;
- посмотрим мультфильмы по теме проекта;
- прослушаем музыкальные произведения;
- прослушаем и выучим стихи о **здоровом питании**.

3. Совместное планирование деятельности в рамках проекта.

4. Ознакомление родителей с темой проекта, постановка цели и задач:

- информационный лист;
- индивидуальные беседы.

Практический этап.

1. Сбор информации о здоровом питании (воспитатель, дети, родители).

2. Подготовка и проведение образовательных мероприятий с детьми и родителями.

3. Оформление наглядно-иллюстративных и дидактических пособий по теме.

4. Организация уголка «Здоровое питание».

Итоговый этап.

1. Итоговое интегрированное образовательное мероприятие с детьми «Полезные и вредные для здоровья продукты» (коллаж).

2. Презентация книжек-малышек, изготовленных в условиях семьи.

Актуальность проблемы.

Вряд ли стоит сегодня кому-то доказывать, что обеспечив правильно организованное, полноценное и сбалансированное питание, мы в значительной мере можем гарантировать нормальный рост и развитие детского организма, создать оптимальные условия для нервно-психического и умственного развития ребёнка.

Все это становится абсолютной необходимостью в связи с влиянием на детский организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье.

Однако недостаточно обеспечить ребёнка-дошкольника необходимым набором продуктов, правильно их обработать, приготовить вкусное и питательное блюдо. Важно еще создать такие условия и воспитать такие привычки, которые способствовали бы лучшему усвоению пищи и исключали возможность возникновения заболеваний.

Несоблюдение гигиенических правил, еда всухомятку, наспех, плохое пережёвывание пищи приводят к множеству проблем желудочно-кишечного тракта. Самая главная причина всех проблем — низкая культура питания, которую необходимо формировать как можно раньше, начиная с дошкольного возраста.

Поэтому наряду с решением задач экономического, технологического характера, нам сегодня необходимо не упускать образовательные задачи, возникающие в процессе организации питания детей, нужен системный подход ко всем аспектам питания детей-дошкольников, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни.

Следует несколько слов сказать о гигиеническом просвещении дошкольников. В дошкольном возрасте ребенку необходимо в доступной и интересной форме дать элементарные сведения о значении правильного питания, роли отдельных пищевых веществ (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов). Особое внимание детей должно быть обращено на наличие витаминов в продуктах питания и роль витаминов в жизнедеятельности человека, т.к. далеко не все взрослые знают, в каких продуктах содержатся те или иные витамины и не умеют подобрать грамотно меню, составить рацион питания. Сведения об этом, полученные ребёнком в

дошкольном возрасте, становятся прочным руководством в его дальнейшей жизни, а значит ресурсом укрепления здоровья.





Материалы к проекту "Здоровое питание"

Полезные для здоровья продукты

Всем известна польза для детей таких продуктов, как молоко и различные каши. В дошкольном учреждении дети едят их каждый день. Однако не каждый ребенок дома приучен к такому рациону и не заинтересован съесть непривычное блюдо.

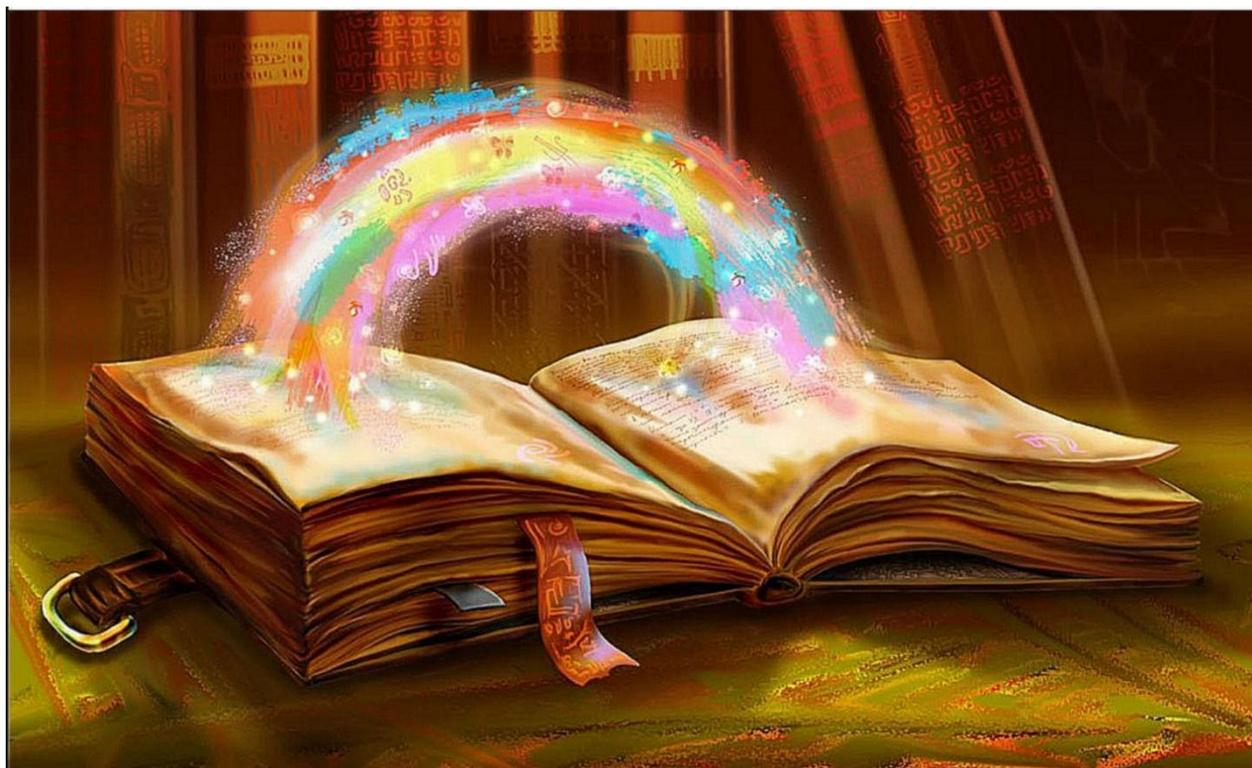
Многие дети даже не задумываются, из чего получаются эти полезные блюда. Поэтому некоторые занятия, игры, праздники посвящены таким полезным продуктам, как каши, молоко, их истории, происхождению, путешествию к столу от зёрнышка до процесса приготовления. После таких занятий ни один ребенок не откажется съесть предложенное ему блюдо до конца и сделает это с удовольствием и аппетитом.



При изучении данной темы считаю, что основное внимание необходимо уделять формированию у детей осмысленного отношения к еде, умению рассматривать ее не только как процесс удовлетворения биологических потребностей, но и как процесс общения людей, своеобразную и необходимую часть культуры.



Эти задачи реализуются в разных видах деятельности: учебной, познавательно-практической, трудовой, игровой, художественной. Так, например, в процессе общения дети придумывают блюдам в меню необычные названия «Ладушки-оладушки», «Картошка Антошка», «Во саду ли, в огороде — овощной суп» и др. Это очень увлекательные и интересные занятия. С одной стороны, это повышает аппетит детей, а с другой — мимо такого меню равнодушно не пройдет ни один ребенок. С целью улучшения аппетита и развития у детей интереса к разным блюдам использовала сказкотерапию (подобранные рассказы и сказки о еде).



В познавательно-исследовательской деятельности дети изучали историю продуктов, традиции национальной кухни, проводили эксперименты по определениям качества продуктов.

В процессе художественной деятельности учились красиво сервировать стол, оформлять салфетки, выпекали печенье и участвовали в приготовлении салатов и других блюд.



