

ПРОЕКТ «АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Подготовил педагог: Володина Л.И.

Актуальность:

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде. Создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности, синдрома дефицита внимания являются продукты питания, попадающие на стол ребёнка. Как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на здоровье ребёнка.

Человеку нужно есть, чтобы встать, и чтобы сесть.

Чтобы прыгать кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться, и при этом не болеть,

Нужно правильно питаться самых юных лет уметь.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ПРОЕКТА

Вид проекта — информационно- познавательный

По продолжительности — краткосрочный.

Срок реализации проекта:

Участники проекта: педагоги, воспитанники старшей группы, их родители,

Предмет исследования: продукты питания

Форма проведения: групповая.

ЦЕЛЬ формировать у детей старшего возраста ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, расширить и уточнить представление у детей об организации правильного здорового питания.

ЗАДАЧИ

1. Расширять знания детей о продуктах, о здоровом и нездоровом питании, установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
2. Уточнить и обогатить знание детей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;
3. Формировать у детей и родителей интерес и готовность к соблюдению правильного, рационального и здорового питания;
4. Способствовать развитию творческих способностей детей и родителей;
5. Воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

ПРОБЛЕМА работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, мы заметили, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище.

АКТУАЛЬНОСТЬ в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно, одно из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде. Создаётся основа для его гармоничного развития.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, мы заметили, что большинство детей отдаёт предпочтение «вредной» пище, но родители не видят в этом ничего страшного. А также никто из родителей не связывает поведение ребёнка с его питанием. В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности, синдрома дефицита внимания являются продукты питания, попадающие на стол ребёнка. Как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на здоровье ребёнка. Гиперактивность, патология внимания, беспокойство – всё это проявления в том числе химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребёнка.

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. Целью работы стало обучение и практическое применение воспитанниками навыков культуры питания. Формирование знаний о здоровом питании.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Педагоги: расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдения и контроль за качеством питания в группе.

Дети: 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, получают представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- занятия;
- игры;
- беседы;
- чтение литературы
- выставки;
- проблемные ситуации;
- анкетирование
- опыты, поисковая деятельность

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:
 - материалы для изготовления книжек-малышек по теме проекта;
 - атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кухня», «Магазин»;
 - схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов.

II этап – основной: проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта:

Работа с детьми: создаем проблемную ситуацию, через чтение стихотворения «Мой кот» Почему кот не растет? А также чтение книг, рассматривание иллюстраций, беседы по содержанию книг, мультфильмов, ответы на вопросы;

Беседа: «Для чего мы едим?»

Цель: Расширить знания детей о пользе еды для нашего организма в целом;

Беседа: «Из чего состоит наша пища»

Цель: Дать представление о витаминах, содержащихся в продуктах питания. Определение слова «Витамины».

Познакомить с пирамидой питания;

Сравнение главных героев разных книг (большие – маленькие, сильные – слабые);

Слушание записей русских народных сказок;

Просмотр обучающих мультфильмов;

НОО Познавательное развитие:

Цель сформировать представление детей о завтраке, как обязательном компоненте меню. Воспитание привычки к вкусной и здоровой пище. Закрепление навыков культуры поведения за столом, правила сервировки стола.

1. «Рациональное питание»;
2. «Режим питания»;
3. «Витамины и полезные продукты»;
4. «Кто живет в молочной стране».

Использование компьютерных презентаций: «Кто такой повар», «Вкусные продукты», «Что мы едим», «Овощи и фрукты», «Для каждого продукта своя посуда», «Скорая овощная помощь».

Опытно – экспериментальная деятельность

Поставлен опыт: «Посадка и выращивание лука» с ознакомлением «Чем полезен лук?»;

Опыт: «Вкусовые зоны языка» («Живой кусочек»);

Опыт: «Как получить растительную краску из овощей»;

Серия опытов «Что же это за Кока – кола?»

1 Опыт: Два кусочка колбасы, один помещается в воду, второй – в колу. Через день кусочек колбасы в воде - не изменился, а в коле потемнел;

2. Опыт: Ржавый шуруп, помещённый в колу, очищается от ржавчины;

3. Опыт: Чашку со следами от чая сполоснули водой – следы от заварки не отмылись, залили грязную чашку колой, через некоторое время чашку сполоснули – следы от чая пропали.

Вывод: кока – кола содержит вещества, разъедающие стойкие пятна, сильно красящие вещества, вредна для желудка и для всего организма.

Вариативная часть экология С.Н. Николаева

Цель дать детям представления о здоровье как ценности о котором необходимо заботиться, расширить знания детей о питании, его значимости. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, содержания о тех или иных витаминах в овощах и фруктах. Дать представления о микробах, и о том, как с ними бороться. Воспитание интереса и бережного отношения к еде. Расширение активного словаря (имен существительных и глаголов)

1. «Витамины на грядке»;

2. «Азбука здоровья - скажи микробам нет».

С целью формирования представлений о правильном питании с детьми были проведены беседы: «Полезные и неполезные продукты», «Витамины на грядке», «Что я люблю, есть», «Может ли праздничный стол навредить нашему организму?» «Что такое здоровое питание», «Режим питания», «Пейте, дети, молоко будете здоровы», «Вкусно – не всегда полезно», «Каша – здоровье наше»; **Решение поисковой задачи:** «Ты что-то уронил на скатерть», «Что ты делаешь, когда тебе не вкусно», «Как правильно есть разные блюда (рыба, курица, котлета и т.д.).

Речевое развитие

Цель выявить предпочтения детей к продуктам питания, соответствие между любимыми и полезными продуктами, выяснить знания детей о полезных свойствах продуктов. Продолжать формировать умение вести беседу, закрепить умение составлять рассказы по картинкам.

1. «Что можно приготовить из овощей»;

2. Чтение С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;

3. Пересказ сказки «Горшочек каши» Братья Гримм.

Рассматривание иллюстраций о полезных продуктах, пирамида здорового питания, иллюстрации процесса приготовления пищи, составление описательных рассказов по схемам-моделям: «Мытьё рук

перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей», «Как мы кормили Хрюшу и Степашку», «Встречаем гостей»; **Инсценировка стихотворения «Спор овощей»** Н. Семёнова;

Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций:

Стихи: «Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли»,

Ю.Тувим «Овощи», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;

Чтение сказки: «Репка», «Жихарка», «Горшочек каши» Братья Гримм, «Яблоко» В. Сутеев;

Рассказы: «Огурцы», «Мишкина каша» Н. Носов, «Слава хлебу!» С. Погореловский, «Дети, которые плохо едят в детском саду» Э.

Успенской,

«Малыш и Карлсон» Л. Лунгина;

Пословицы и поговорки о продуктах.

Отгадывание загадок. Художественное -

эстетическое развитие

Лепка «Овощи и фрукты», «Вкусный и полезный завтрак»;

Рисование коллаж: «Вредные и полезные продукты»;

Апликация «Фрукты на тарелке», «Витаминный натюрморт».

Соц. –коммуникативное развитие

Д/игры: «Полезные и вредные продукты», «Украсть блюдо», «Сервируем стол», «Магазин продуктов», «Витаминная семейка», «Наши друзья-витамины», «Волшебный мешочек», «Помогите Незнайке накрыть на стол», «Подбери продукты для завтрака», «От зернышка до колоска»;

Словесные игры: «Узнай по описанию», «Четвертый лишний», «Составим

меню блюд на обед для игрушек»;

СРИ: «Семья», «Супермаркет», «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

Физическое развитие

Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде», «Подрастает зёрнышко»; **Эстафеты** «Собери урожай», «Кто быстрее накормит корову»; **М/п игра с мячом:** «Полезно — не полезно».

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

- творческое задание (совместно с родителями) «Самый вкусный бутерброд»;

- выпуск стенгазеты «Здоровое питание»;

- круглый стол «Обучение дошкольников правилам поведения за столом»;

- участие родителей в выставках и конкурсах;

- анкетирование родителей;

- педагогический час «Как формировать у ребенка привычку правильно питаться»;

Предъявление информации, отражающей ход реализации проекта через родительские уголки:

стендовые консультации;

- информация о рациональном питании (меню на каждый день).

III ЭТАП-ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

-диагностика, анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме;

- Родительское собрание по теме: «Кто сказал, что каша не пустяк», подведение итогов по проекту;

- Игра викторина «Азбука здорового питания».

РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА в результате работы проекта дети:

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какая еда вредна, и какая полезна для здоровья;
2. Узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов, научились определять вредные и полезные продукты питания;
3. Познакомились с некоторыми группами витаминов, стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов;
4. Получили представления о соблюдении режима питания, о важности утреннего приема пищи – завтрака, у детей появилось положительное отношение к завтраку;
5. Воспитанники активно принимали участие в творческой деятельности, даже малоактивные дети охотно участвовали в выставке детских работ: «Полезные продукты»;
6. Родители проявили заинтересованность и сотрудничество в процессе проекта.

ВЫВОД наиболее перспективным путём обновления содержания работы по организации правильного питания является создание единого информационного пространства для обучения основам здорового питания и формирования мотивации к нему как у детей, так и у родителей.