

Проект: «АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Место реализации проекта: МБДОУ - д/с «Сказка», старшая группа №2 «Бабочки».

Ответственный за реализацию проекта:
воспитатель группы – Вершинина Л.А.

Тип проекта: информационно-исследовательский.

Форма организации проекта: фронтальный.

Участники проекта:

1. Воспитанники группы (дети старшего дошкольного возраста).
2. Родители детей.
3. Сотрудники группы.
4. Медицинский работник.

Сроки реализации проекта: долгосрочный (январь-май)

План содержания

1. Актуальность
2. Цель
3. Задачи
4. Участники проекта, этапы
5. Предполагаемые результаты
6. Основные принципы проекта
7. Перспективно – тематическое планирование по работе с детьми
8. Перспективно – тематическое планирование по работе с родителями
9. Реализация проекта
10. Приложение

«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
С самых юных лет уметь».

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.

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников государственного уровня, которая определена в нормативно – правовых документах, регламентирующих деятельность образовательного учреждения. Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» задачу охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей относит к основным задачам образовательного учреждения. В Уставе ДООУ, как и в образовательной программе нашего детского сада, охрана и укрепление здоровья воспитанников, находится на первом месте.

Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, заметила, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище. Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но родители в этом не видят ничего страшного. Для них показатели: «круглые щеки», «отменный» аппетит – норма хорошего здоровья. А также никто из родителей не связывает поведение ребенка с его питанием. В современной педиатрии имеется мнение, что одно из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Достаточно проанализировать сегодняшний рост заболеваемости синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и продукты, которые в наше время попадают на стол ребенку. Ведь,

как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на нейрохимические процессы. А гиперактивность, патология внимания, беспокойство – все это проявления, в том числе химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребенка. **Цель:** Сформировать представления у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.

Задачи проекта:

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- 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;
- способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты;
- воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Этапы проекта:

1. Аналитико-диагностический (анкетирование, диагностика, сбор информации о семейных традициях, изучение литературы по проблеме).
2. Мотивационный (методы и приемы обучения, формы работы организации детей и родителей).
3. Основной (деятельность в центрах активности, совместная деятельность).
4. Рефлексивно-диагностический (диагностика, анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме).

Предполагаемые результаты

1. У детей сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какие продукты питания вредны, и какие полезны для здоровья. Как витамины влияют на организм человека.
2. У родителей сформировать представление об основных принципах гигиены питания. О наиболее подходящих блюдах для дошкольников.
3. Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, откажутся от вредных

продуктов питания сами и научат этому детей.

Принципы проекта

Научности: все сведения имеют научное обоснование, и соответствует основным принципам и нормам рационального питания, поддерживаемым отечественной наукой.

Преимственности: предполагает, что элементарные знания должны поступать к ребенку с младшего возраста.

Доступности: предполагает соответствие учебного материала по возрасту.

Индивидуализации: предполагает такую организацию образовательного процесса, при котором индивидуальный подход к дошкольнику и индивидуальная форма его обучения играют главную роль.

Комплексности и интегративности: решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

Перспективно-тематическое планирование работы с детьми старшей группы

	Содержание раздела	Форма проведения	Сроки исполнения
1	«Витамины и здоровье»	Беседа, чтение худ. лит., загадки	январь
2	«Репка»	Показ кукольного театра	
3	«Что внутри», «Самый сочный»(4-5 фруктов, овощей), «Угадай на вкус» (5-6 фруктов, овощей)	Опытно-экспериментальная	
4	«Моем овощи и фрукты перед едой», «Подумай, прежде чем съесть!».	Изготовление плакатов	
1	«Четвёртый лишний», «Подбери картинку», «Овощи фрукты», «Вершки-корешки»	Дидактические игры	февраль
2	«Чем полезен лук и чеснок»	Встреча с мед.сестрой	
3	«Выращивание лука».	Огород на подоконнике	
4	«Давайте расти здоровыми»	НОД	
5	«Выбираем полезную пищу»	Учебная презентация	

6	«Именины витаминов»	Театрализованное представление	март
1	Здоровая пища для всей семьи	Беседы, чтение худ. лит., пальчиковые игры	
2	Игровое занятие «Ребята и витамины»	Подвижные игры	
3	«Украшение праздничного блюда».	Коллаж	
4	«Магазин», «Принимаем гостей».	Сюжетно-ролевые игры	
5	Занятие-игра «Овощи и фрукты - полезные продукты»	Опытно-экспериментальная	
6	«Почему заболел Степашка?», мультфильм «Вини Пух в гостях у Кролика».	Показ кукольного театра, просмотр мультфильма	апрель
1	Советы доктора Айболита	Беседа, игры, практические занятия	
2	«Азбука здорового питания».	Викторина	
3	«Правильное питание-здоровое питание»	НОД	
4	«Светофор», «Какой сок в стаканчике?», «Что будет если...?», «Скажи по-другому»	Дидактические игры	
5	«Во саду, или в огороде», «Огуречик - огуречик»	Подвижные игры	
6	«В стране Вкуснотеево»	Беседа-сказка	май
1	Ценность овощей и фруктов	Беседы, игры, рисование, чтение худ. лит., загадки	
2	«Витамины - маленькое чудо природы». Зачем нужны соки и фрукты.	Беседа, игры, загадки, рисование	
3	«Полезные и вредные продукты», «Витаминки с грядки», «Фруктовые вкусняшки».	Изготовление книжек – малышек	
4	«Здоровье дарит Айболит»	Спортивное развлечение (игры,	

		эстафеты)	
5	Занятие-игра «Золотые правила питания»	Опытно-экспериментальная	
6	«Что я знаю об овощах и фруктах?»	Блиц-опрос	

Перспективно – тематическое планирование по работе с родителями

Январь

Анкетирование, Беседы.

Родительское собрание «Здоровое питание - здоровая семья».

Февраль

Консультация: «Продукты на страже здоровья» (лук, чеснок, мед).

Оформление информационного стенда: «Питание дошкольников в зимнее время».

Проведение круглого стола: «По проблеме детского питания».

Март

Выставка-дегустация «Любимое овощное блюдо моей семьи».

Консультация для родителей «Здоровое питание для дошкольников».

Апрель

Презентация «Эти волшебные овощи и фрукты – витаминные продукты!».

Оформление копилки «Бабушкины рецепты».

Фотоколлаж: «Украшение блюд».

Май

Информационные стенды: «Как разнообразить детское питание».

Круглый стол – подведение итогов работы по проекту: - Рекомендации по организации детского питания.

МБДОУ – д/с «Сказка» с. Первомайское

Проект:
«АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Ответственный за реализацию проекта:

Воспитатель старшей группы – Вершинина Л.А.

с.Первомайское
2016г.

