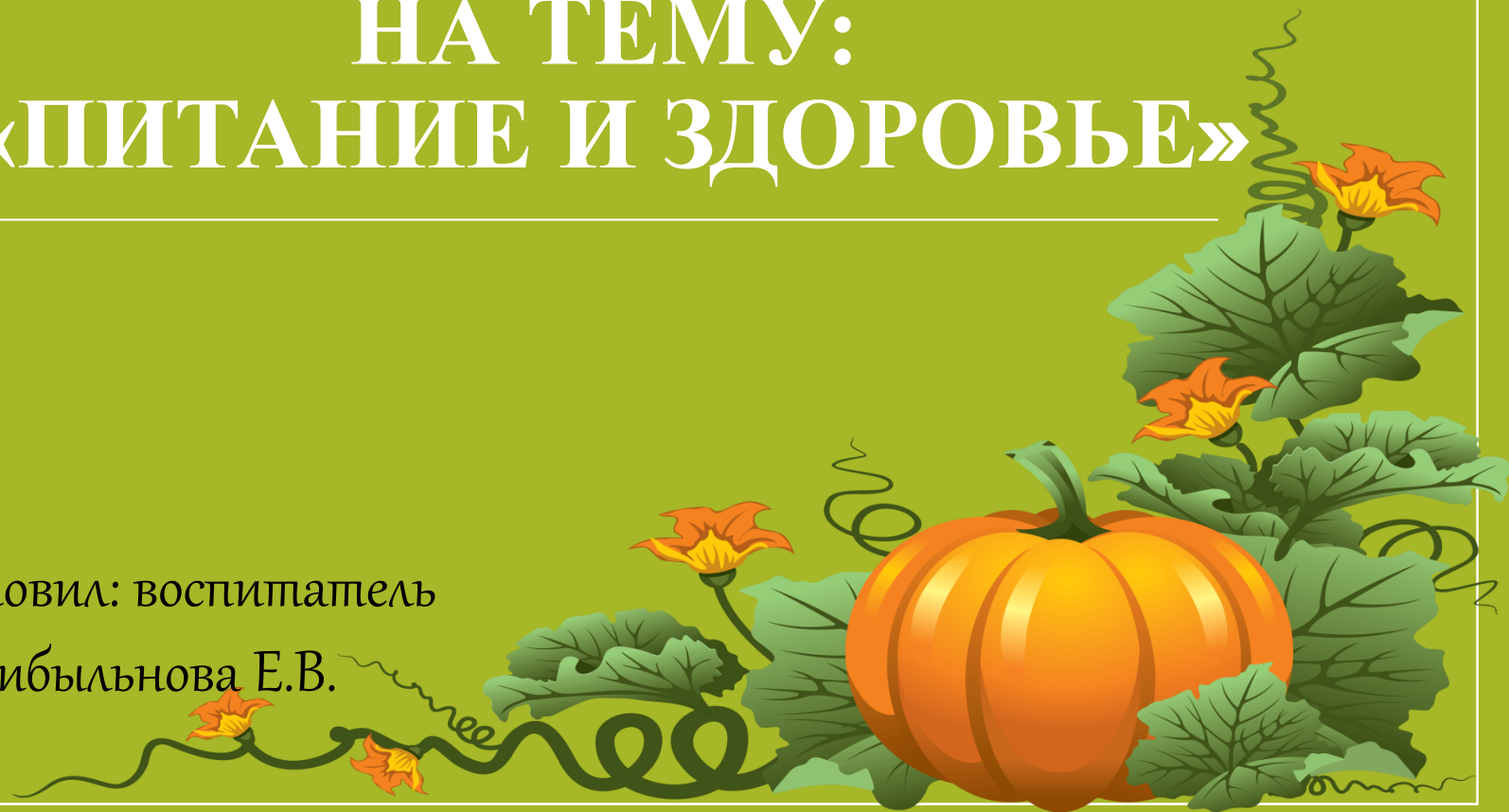


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 8 «Рябинка»
города Белореченска муниципального образования
Белореченский район

ПРОЕКТ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ № 8 НА ТЕМУ: «ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»

Подготовил: воспитатель

Прибыльнова Е.В.



Актуальность:

На сегодняшний день одной из важных проблем в воспитании детей дошкольного возраста является вопрос сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 №273 ст. 41 нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников».

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 ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития.

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

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Родители зачастую не способствуют формированию стереотипов правильного питания, а дети самостоятельно не могут оценить полезность пищи. Поэтому нужно вести активную совместную работу педагогов с родителями по приобщению детей к здоровому и правильному образу жизни.



Тип проекта – познавательно-исследовательский.

Вид проекта - краткосрочный

Длительность проекта – с 27 июня по 17 июля 2022 г.

Участники проекта - дети младшей группы №8, родители, воспитатели.



Цель проекта: формирование представлений детей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания.

Задачи:

- ознакомление детей с понятием «правильное питание», «витамины»;
- формирование представлений детей об овощах и фруктах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;
- формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи.
- воспитание у детей и родителей правильного отношения к питанию.



Планируемые результаты:

- расширение знаний детей о питании и его значимости через различные виды деятельности, формирование представлений детей о здоровом образе жизни;
- обогащение активного словаря, развитие связной речи;
- воспитатели в процессе реализации проекта расширят свои знания о правильном питании;
- пополнить знания родителей о правильном питании и его значении в укреплении здоровья детей.

Этапы проекта

Информационно-аналитический:

Сбор и анализ литературы по данной теме, подборка дидактических игр, пособий; иллюстративного материала, художественной литературы, пальчиковых игр.

Практический:

Работа с детьми: беседы, чтение художественной литературы, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, хороводные игры, продуктивная деятельность.
Работа с родителями: анкетирование, консультации, памятки.

Обобщающий и завершающий:

Достигнутые результаты; презентация проекта.

Информационно-аналитический:



Сказки про
здоровый образ
жизни.
Сказки про еду.



Консультации для родителей

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

— содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах — в ядре зерновой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шпинате и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

— находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свиные почки, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего — углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

— в печени, почках, твороге, сыре, шпинате, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка), участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



МАН «Стандарты социального питания»

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

консультация для родителей



Практический этап :

Беседы с детьми на тему:

«Даёт силы нам всегда
витаминовая еда»

«Поговорим о правильном
питании»



Чтение художественной
литературы: Витамины
для Винни Пуха, сказка
про еду, Маша и
фруктовый сад, Как
петух заболел ангиной.

Рассматривание
иллюстраций
«Полезные
овощи»



Дидактическая игра «Вредная и полезная еда»



Дидактическая игра «Варим суп и компот»



Дидактическая игра «Собери корзинку»



Изобразительная деятельность – раскрашивание овощей



Прием пищи с использованием художественных слов и персонажей





Сюжетно-ролевые игры:
«В гостях у бабушки»,
«Поход в магазин»



Работа с родителями. Анкетирование.



Обобщающий и завершающий этап:



По итогу проекта у детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, представлении о том, какая еда вредная, а какая полезная для здоровья, и как витамины влияют на организм человека.

У родителей сформировано представление об основных принципах регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для дошкольников. Родители обратили внимание на рацион своих детей, сделав его более витаминизированным и полезным.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия педагогов с родителями.

*«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.»*



**Спасибо
за внимание!**

