

# «Здоровое питание – основа процветания»

Познавательно — творческий проект



Автор: воспитатель Гарнышева Наталья Владимировна  
МКДОУ детский сад №5  
ст. Павловская

## **Продолжительность проекта:**

2 месяца (март 2018г. – апрель 2018 г.)

**Тип проекта:** социальный, познавательно- творческий.

**Участники проекта:** дети младшей группы, воспитатель, родители.

**Возраст воспитанников:** дети 3,5 - 4 лет.

## **Актуальность:**

В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Первые детские годы – то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития.

Именно поэтому актуальна разработка данного проекта для детей 3- 4 лет, направленного на формирование здорового образа жизни, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

В детском саду и дома детям часто говорят: «Каша полезна на завтрак, будешь сильным и умным». Учитывая то, что завтрак составляет 25% от рациона человека с этим утверждением сложно поспорить. Важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, выработать определенные навыки правильного потребления пищи с раннего возраста и сформировать предпосылки оптимального здорового питания в течение всей жизни.

## **Цель реализации проекта:**

Дать представление детям дошкольного возраста и их родителям о важности правильного питания, пользе завтрака.

## **Задачи:**

1. Сформировать представления детей о законах правильного питания, о полезном продукте на завтрак - каше, о витаминах в ней.
2. Расширять и систематизировать знания о разновидностях круп.

3. Закреплять знания о правилах безопасности во время приготовления каши.
4. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей дошкольного возраста.
5. Развивать и обогащать словарный запас детей.

### **Предполагаемый результат:**

В процессе реализации проекта дети получают знания о том, что каши полезны и необходимы человеку каждый день, что они содержат витамины, их значении для здоровья человека. Это поможет изменить отношение детей к еде, а так же понять, что заботиться о своём здоровье необходимо. У детей сформируется представление о каше как обязательном компоненте меню.

У родителей повысится уровень компетентности в вопросах здоровьесбережения. Родители грамотно и творчески будут относиться к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей. Вовлечение родителей в единое пространство «семья – детский сад».

### **Этапы внедрения проекта:**

#### **Подготовительный этап**

- Беседа с детьми о полезных продуктах, активация интереса к здоровому питанию
- Беседы с родителями о предстоящем проекте
- Подбор дидактических, познавательных, сюжетно – ролевых игр, игрушек и атрибутов соответствующих тематики проекта;
- Сбор информации о кашах;
- Подбор книг, журналов о злаках, о кашах;
- Подбор слайдовой презентации о кашах;
- Подбор стихов, пословиц, поговорок о каше,
- Подбор художественной литературы о каше;
- Составление конспектов, бесед с детьми о кашах;
- Оформление папок – передвижек», консультаций для родителей: «Здоровое питание наших детей», «Кто сказал, что каша пустяк», «Как не надо кормить ребенка», «Чем полезны каши из разных круп», «Правильное и здоровое питание»;
- Составление перспективного план мероприятий.

## Основной этап

Включает в себя все виды детской деятельности, практической направленности, связанной с реализацией проекта

- Наблюдение при приготовлении каши. Экскурсия на кухню детского сада;
- Наглядное знакомство с разными видами круп;
- Беседа о злаках, рассматривание разных видов злаков, оформление коллекции;
- Чтение сказок;
- Беседы с детьми, разучивание стихов, пословиц о кашах;
- Слушание аудиозаписи, пение песни «Маша и каша».

## Детско-родительская деятельность

- Изготовление книжки – малышки « Интересные истории о кашах».
- Составление и красочное оформление рецептов «Любимая каша нашей семьи».
- Оформление детско – родительской газеты «Как сделать кашу вкуснее».

## Заключительный этап

Презентация и защита проекта «Праздник каши».

## Содержание работы с воспитанниками в ходе реализации основного этапа проекта:

Месяц	Недели	Содержание работы с воспитанниками
Март	1-ая неделя	Беседа: «Что я люблю есть?» «Каша, что это такое» Чтение русской народной сказки «Каша из топора» Беседа о правилах поведения за столом
	2-ая неделя	Опыт: Рассматривание крупы через лупу. Беседа: «Чем полезны злаки?» Заучивание пословиц о каше НОД: «Подари красивые тарелки» Подвижная игра: «Съедобное – не съедобное»
	3- я неделя	Дидактическая игра: «Варим кашу» Беседа: «Чем полезны каши из круп» Загадывание загадок о крупе, каше Пальчиковая гимнастика: «Кашка – малашка» Презентация «Ай, да кашка»
	4-ая неделя	Экскурсия на кухню детского сада Опыт: отгадай на ощупь (крупа манная, гречневая,

		пшенная, перловая) Беседа: «Что такое геркулес?» НОД «Ай да каша! Как вкусна!» Слушание аудиозаписи «Маша и каша». Просмотр мультипликационного фильма «Маша и каша»
Апрель	1-ая неделя	Сюжетно – ролевая игра «Поварята» Дыхательное упражнение "Варим кашу" Дидактическая игра: «Золушка» Чтение украинской сказки «Колосок» Рисование «Наша каша» Аппликация «Красивая тарелочка для каши»
	2-ая неделя	Просмотр мультимедийной презентации «Злаки. Какие они?». Сюжетно - ролевые игры: «Семья»; «Повар». Игры – эстафеты: «Собери урожай», «Свари кашу».
	3- я неделя	Пальчиковые игры: «Как у бабушки Наташи...», «Варись каша». Лепка «Горшочек вари». Аппликация «Моя любимая каша» (с использованием круп).
	4-ая неделя	Праздник Каши.

### Используемая литература:

1. Учим правильно питаться. Для воспитателей ДООУ, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/ авт. Сост. Ю.П.Климович. Волгоград: Учитель,2007.
2. Шорыгина Т.А. / «Злаки. Какие они?»Книга для воспитателей, гувернеров и родителей./ Т.А.Шорыгина.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2007.
3. Шорыгина Т.А. / « Беседы о хлебе» Методические рекомендации./ Т.А.Шорыгина, М., Творческий центр «Сфера», 2012г.
4. В.И. Зимин, С.Д. Ашурова и др. Русские пословицы и поговорки: Учебный словарь. – М.: Школа- Пресс, 1994. – 320с.

## **Отчет о реализации проекта по теме: «Здоровое питание – основа процветания»**

Работа над творческим, информационно – познавательным, социальным проектом проводилась в МКДОУ детский сад № 5 мною, воспитателем Гарнышевой Натальей Владимировной и воспитанниками младшей группы, в течение 2 месяцев (март – апрель 2018 г).

Я поставила перед собой следующую цель: дать представление детям дошкольного возраста и их родителям о важности правильного питания, пользе завтрака. Актуальность выбранной мной темы очевидна: в детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Первые детские годы – то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития.

Именно поэтому актуальна разработка данного проекта для детей 3- 4 лет, направленного на формирование здорового образа жизни, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

В детском саду и дома детям часто говорят: «Каша полезна на завтрак, будешь сильным и умным». Учитывая то, что завтрак составляет 25% от рациона человека с этим утверждением сложно поспорить. Важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, выработать определенные навыки правильного потребления пищи с раннего возраста и сформировать предпосылки оптимального здорового питания в течение всей жизни.

Вместе с воспитанниками младшей группы мы провели экскурсию на кухню детского сада, наглядно познакомились с разными видами круп, беседовали о злаках, рассматривали разные видов злаков, читали сказки; разучивали стихи, пословицы о кашах, слушали аудиозаписи.

Мною был подобран методический и дидактический материал для реализации идеи, иллюстративный материал, подготовлены презентации, а также составлен план основного этапа реализации проекта (беседа: «Что я люблю есть?») «Каша, что это такое», чтение русской народной сказки «Каша из топора», беседа о правилах поведения за столом, НОД «Подари красивые тарелки», подвижная игра «Съедобное – не съедобное», пальчиковая гимнастика «Кашка – малашка», презентация «Ай, да кашка», опыт по рассматриванию крупы через

лупу, опыт «Отгадай на ощупь» (крупа манная, гречневая, пшенная, перловая), беседа «Что такое геркулес?» , НОД «Ай да каша! Как вкусна!» , слушание аудиозаписи «Маша и каша», просмотр мультипликационного фильма «Маша и каша» , сюжетно – ролевая игра «Поварята», дидактическая игра «Золушка»). Итоговым мероприятием проекта стало проведение Праздника Каша.

Таким образом, в ходе реализации проекта воспитанники получили знания о том, что каши полезны и необходимы человеку каждый день, что они содержат витамины, поняли значение правильного завтрака для здоровья человека. Проведенная в рамках проекта «Здоровое питание - основа процветания» работа, помогла изменить отношение детей к еде, а так же понять, что заботиться о своём здоровье необходимо. У детей сформировалось представление о каше как обязательном компоненте меню.

У родителей повысился уровень компетентности в вопросах здоровьесбережения. Проект позволил сформировать у родителей грамотное и творческое отношение к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей, расширить пространство «семья – детский сад».

# **ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТА**

**Беседы с детьми**



**Чтение разученных стихов для младших групп в ДОУ**

**Организация тематической выставки в книжном  
уголке**



# **«Художественное творчество воспитанников»**

## Аппликация «Праздничный салют»

### Праздник Каши







