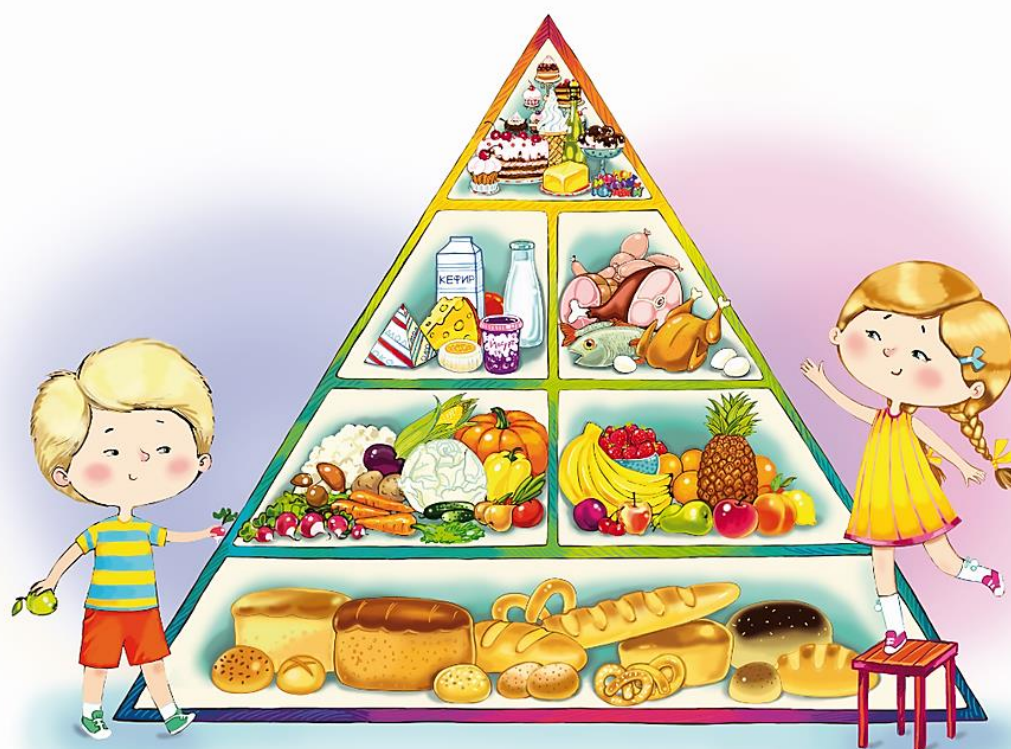


Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 2
станция Павловская

Познавательно-творческий проект
в подготовительной группе

"Здоровое питание - основа процветания".



Воспитатель: О. А. Матвиенко

ст. Павловская, 2023г.

Паспорт проекта.

Тема проекта: «Здоровое питание – основа процветания»

Авторы проекта: Матвиенко О. А.

МКДОУ детский сад № 2, ст. Павловская, Краснодарский край

Цель проекта : Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию.

Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи проекта :

- Расширять знания детей о продуктах **здорового и нездорового питания**, пропагандировать только **здоровые продукты**;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и **здорового питания**;
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Задачи для родителей:

- Активизировать знания родителей о **здоровом питании**, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.
- Консультации: «Что нам мешает быть здоровыми», «Еда без вреда», «Наши друзья – витамины».

Вид проекта: познавательно-творческий.

Продолжительность: долгосрочный.

Сроки проведения: 09.01.2023г. – 09.03.2023г.

Участники: Педагоги, дети, родители, специалисты (*библиотекарь*)

Форма проведения: групповая, индивидуальная.

Возраст детей: 6 – 7 лет.

Актуальность:

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью.

Проведя опрос среди родителей в группе, было выявлено, что родители, в силу своей занятости, мало беседуют с детьми о здоровом питании и часто в целях экономии времени кормят фастфудом.

В связи с этим был разработан проект «Здоровое питание», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Ведь без преувеличения можно сказать, что правильное **питание** – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего **здоровья и долголетия**.

Предполагаемый результат.

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального **питания**, потребность в **здоровом питании и образе жизни**, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё **здоровье**, бережное отношение к народным традициям **питания**.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к **здоровому питанию в семьях**.

Интеграция образовательных областей:

Социально-коммуникативное развитие;

Речевое развитие;

Познавательное развитие;

Художественно-эстетическое развитие.

Формы работы:

- беседа, обсуждение, дискуссия,
- просмотр видео, слайд-презентации, мультфильма,
- чтение художественной литературы,
- игровые ситуации,
- рассматривание картин,
- сюжетно-ролевая игра,
- продуктивная деятельность,
- экспериментальная деятельность

План реализации проекта:

1 этап – подготовительный (09.01.23г. – 13.01.23г.)

- Подбор детской художественной литературы для чтения детям;
- Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- Подбор материала для проведения опытов и экспериментов;
- Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- Анкетирование родителей о правильном питании (прил. 1);
- Беседа с родителями;
- Составление плана работы.

2 этап - основной (16.01.23г. – 03.03.23г.)

16.01.23г. – 20.01.23г.

- Рассуждалка «Что такое здоровое питание?»
- НОД: «Правильное питание - залог здоровья». (прил. 2)
- Д/игра «Полезное и вредное». (прил. 3)
- Просмотр видеофильма «Изучаем молочные продукты». (прил. 4)

23.01.23г. – 27.01.23г.

- Беседа: «Откуда берутся продукты питания». (прил. 5)
- Народная мудрость о питании (пословицы и поговорки о продуктах, еде)(прил. 6)
- С/р игра «Продуктовый магазин». (прил. 7)
- Рисование: «Эти полезные фрукты». (прил. 8)

30.01.23г. – 03.02.23г.

- НОД «Продукты питания», просмотр видеофильма «Продукты питания»(прил.9)
- Д/игра «Вершки и корешки». (прил. 10)

06.02.23г. – 10.02.23г.

- Беседа: «Вкусный и полезный сок» (прил. 11)
- НОД «Совместимость напитков с продуктами питания». (экспериментальная деятельность: «Кока кола») (прил. 12)
- Чтение «Витаминная сказка» авторская сказка И. А. Крупновой.
- Просмотр презентации «Напитки». (прил. 13)

13.02.23г. – 17.02.23г.

- НОД: «Из чего варят кашу, как сделать каши вкусными?» (прил. 14)
- Загадки о продуктах питания. (прил. 15)
- Д/игра «Пирамида питания». (прил. 16)
- Рисование: «Натюрморт». (прил. 17)

20.02.23г. – 28.02.23г.

- НОД «Составление меню для сказочного персонажа». (прил. 18)
- Общение «Что ты ел вчера на ужин? Полезно это или нет?»
- Чтение «Капризка» гл. 6, «Французский суп бурдэ» В. И. Воробьёв.
- Д/игра «Угадай на вкус». (прил. 19)
- Разучивание и исполнение песни В. Шаинского «Картошка».

01.03.23г. – 03.03.23г.

- Чтение «*Людоед и этикет*» А. Усачёв.
- Н-п. игра «Аскорбинка и её друзья». (прил. 20)
- Аппликация: «Коллаж из этикеток продуктов питания». (прил. 21)
- Составление рекламы из полезных продуктов. (прил. 22)

3 этап - заключительный (06.03.23г. – 09.03.23г.)

- ✚ Памятка для родителей «О правильном питании и пользе витаминов»; (прил. 23)
- ✚ Оформление книги «Рецепты здорового питания» (посещение родителей с детьми библиотеки); (прил. 24)
- ✚ Стенгазета «*Страна здоровья*», этикетки различных продуктов; (прил. 25)
- ✚ Обобщение опыта по **оздоровлению** детей через театрализованную деятельность «*Спор овощей*» Н. Семенова; (прил. 26)
- ✚ Презентация **проекта**. (прил. 27)

Предполагаемый результат:

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие задачи:

- ❖ У детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков.
- ❖ Дети научились узнавать овощи и фрукты при помощи анализаторов (на вкус и запах).
- ❖ Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства.
- ❖ Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.

Литература:

1. В. А. Деркунская «Образовательная область «Здоровье».
2. В. И. Воробьёв «Капризка».
3. Е. А. Мартынова, И. М. Сучкова «Организация опытно-экспериментальной деятельности детей 2-7 лет».
4. Интернет ресурсы.
5. Н. Ф. Виноградова «Воспитателю о работе с семьей».
6. С. И. Бекина «Праздники и развлечения в детском саду».
7. Физкультурные минутки – картотека здоровьесберегающих технологий.