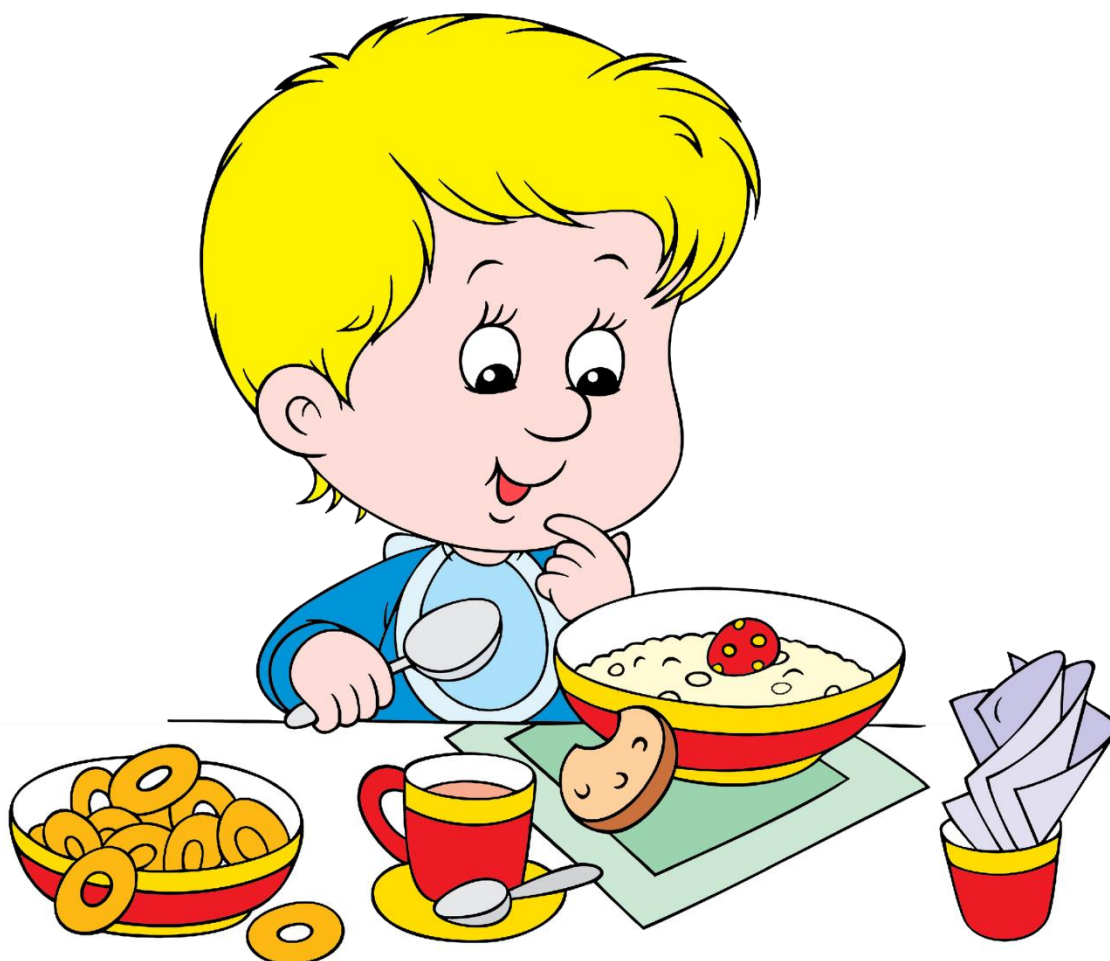


Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 2
ст. Павловской

Проект

По теме: «Правильно питаться – здоровья набираться»

В старшей группе.



Педагог: Засоба Анастасия Юрьевна

Галенко Юлия Евгеньевна

2023 г.

Паспорт проекта:

Тема: «Правильно питаться- здоровья набираться»

Автор проекта: воспитатель старшей группы Засоба Анастасия Юрьевна, Галенко Юлия Евгеньевна.

Вид проекта – информационно-исследовательский, игровой.

- по характеру координации: открытый

- по количеству участников: групповой

Образовательная область: познание; интеграция: социально - коммуникативное, речевое и художественно-эстетическое развитие

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели, родители.

Социальное партнерство: медицинская сестра, повара, врач-педиатр, библиотека.

Срок реализации – среднесрочный (09.01.2023 -28.02.2023гг.)

Актуальность темы проекта:

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания. В современной жизни особое внимание уделяется правильному питанию, как одной из ведущих основ здорового образа жизни. От организации правильного питания зависит и полноценное развитие ребенка.

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект:

Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.

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 правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
- Показать детям через практическую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит «Кока-кола» и чипсы.

- Вызвать интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд из овощей и фруктов.
- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

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

Используемые технологии:

- игровая технология,
- информационно – коммуникационная технология,
- исследовательская технология,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы, методы, приемы:

1. Анкета для родителей.
2. Утренняя гимнастика.
3. Бодрящая гимнастика после сна.
4. Упражнения и игры.
5. Физкультминутки.
6. Беседы.
7. Опыты и эксперименты.
8. Просмотр мультфильмов, картинок.
9. Чтение художественной литературы.
10. Составление описательных рассказов о фруктах и овощах с помощью мнемотаблиц.
11. творческие домашние задания;
12. конкурсы (рисунков, рецептов);
13. Выращивание лука и микро зелени на окне.

Этапы реализации проекта:

I этап - подготовительный (накопление знаний)

II этап – основной (совместная деятельность детей и воспитателя)

III этап – Заключительный (результат)

| Этапы проекта | Деятельность воспитателя | Деятельность детей |
|--------------------------------|---|-----------------------|
| 1.Подготовительный этап | <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение литературы по теме, 2. Подбор информационного, наглядного и технического материала для проекта 3. Ознакомление родителей с проектом. 4. Анкета для родителей. «Здоровое питание-здоровый ребенок» 5. Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры,); | Дети вливаются в игру |
| 2.Основной этап | <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы <i>«Витамины для здоровья», «Полезная и вредная еда»</i> 2. Чтение худ. Литературы <i>«Горшок каши», «Каша из топора», «Чиполино», «лиса и журавль», «сказка о молодильных яблоках и живой воде» , «гуси – лебеди», «волшебный горшочек»</i> 3. <i>С/ р игра : «Магазин продуктов», «Пикник», «Детский сад», «Семья». «Во саду ли, в огороде», «Кафе»</i> 4. Игры с правилами /настольно-печатные, дидактические/,» Приготовим суп» , «витамины наши друзья», « Полезно и вредно».); 5. Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» и др.); 6. Составление и отгадывание загадок. 7. Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Мы за здоровый образ жизни»; « Семейные рецепты», Фото выставка «В магазине я беру». 8. Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять | Цикл практических дел |

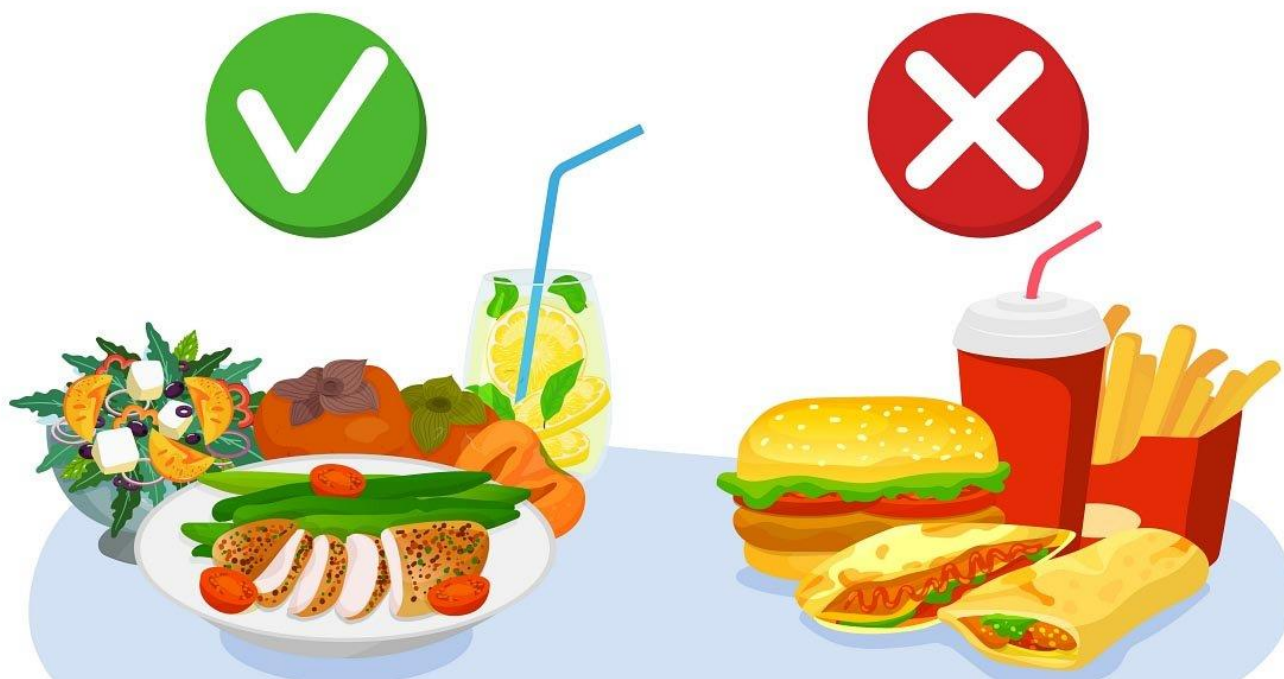
| | | |
|------------------------------|--|-----------------------|
| | <p>витамины зимой?», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»);</p> <p>9. <u>Физкультминутки</u></p> <p>10. Дыхательная гимнастика</p> <p>11. Пальчиковая гимнастика</p> <p>12. Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом, библиотекой.);</p> <p>13. Экспериментальной деятельности «Что скрывают «Радужные сладости»?», « Что скрывают чипсы?»</p> | |
| 3.Заключительный этап | <p>1. Подведение итогов, анализ проведенной работы.</p> <p>2. Выставки «Мы за здоровый образ жизни»; « Семейные рецепты», Фото выставка «В магазине я беру».</p> <p>3. Презентация проекта «Правильная осанка – залог здоровья».</p> | Дети вливаются в игру |

Отчет по проекту:

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Наиболее важным является соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, «кириешек», «чупа-чупсов», газводы и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Поэтому важно грамотно выстроить работу по формированию у детей представлений о правильном питании и здоровом образе жизни.

Работа над проектом способствовала развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. Дети знают различают полезные и вредные для здоровья продукты питания. В результате работы проекта дети узнали о пользе и о вреде некоторых



продуктов. Познакомились с некоторыми группами витаминов. Стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов. Проявляют, инициативу, самостоятельность в процессе приобщения к здоровому образу жизни.

Также с родителями проводились индивидуальные беседы о правильном питании, о полезной и вредной пищи. Систематическое, планомерное и совместное воздействие таких факторов, как семья, детский сад, ближайшее окружение, объединенных в одну образовательную систему, позволяет воспитать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной. Считаю, что все цели и задачи, поставленные в нашем проекте, выполнены.

















