

ПРОЕКТ «ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ – ЗДОРОВЬЯ»

Автор проекта.
Воспитатель группы «Сказка»
МДОБУ «Детский сад № 18
«Теремок»

Александрова Светлана
Валерьевна

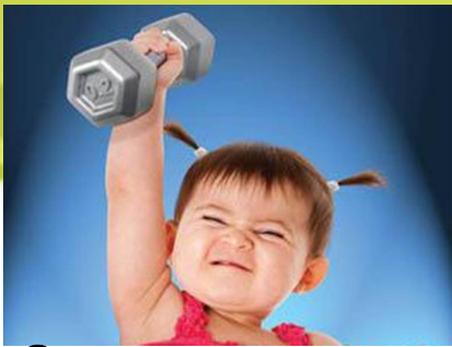


**Тем весело гуляется
И учится легко,
кто выпить соглашается
на завтрак молоко.
Кто правильно питается,
тот правильно живёт
и жизнью наслаждается
без тягот и забот.**



**В сражении с болезнями
Лекарства лучше нет,
Чем йогурты полезные
И фрукты на обед.
Кто правильно питается,
тот правильно живет
и счастьем наслаждается,
и песенки поёт.**





Актуальность темы:

Здоровье дошкольника - здоровье будущего поколения. Давно доказано, что здоровье человека зависит от правильного питания, а наши привычки питания складываются в течение всей жизни и менять их трудно. Поэтому с самого раннего детства необходимо учить ребенка правильно питаться, уметь отличать качественные продукты от не качественных, чтобы в дальнейшем избежать многих болезней. Установлено, что дошкольный возраст наиболее чувствителен к организации питания, при недостатке пищи замедляется рост и развитие детского организма. Дети должны больше знать о пользе и питательности разных продуктов, овощей и фруктов, о том, как правильно есть, каким богатством может поделиться с человеком природа.



Цель проекта: формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

•Обучающие:

- сформировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека
- показать значимость витаминов для здоровья человека;
- систематизировать и расширить знания детей об овощах и фруктах.

•Развивающие:

- обогащать и развивать активный словарь детей;
- развивать познавательные и творческие способности детей, речь, память, внимание;

•Воспитательные:

- формировать у дошкольников представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.



Участники проекта: дети, родители, воспитатели, учитель-дефектолог, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию.

Сроки реализации: с 11.11.2016 по 28.11.2016

Возраст детей: 6-7 лет.



Этапы работы

- I этап – подготовительный.
- Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- Анкетирование родителей на тему «Что полезно, что вредно?»
- Опрос «Что такое по вашему «здоровое питание?»
- Подготовка методического обеспечения проекта.
- Создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах».
- Работа с методической и специальной литературой.
- Разработка дидактического материала для занятий.



II этап-основной

Познавательная деятельность

- НОД по формированию целостной картины мира, по художественно – эстетическому, физическому развитию
- Коммуникативно – речевой тренинг по развитию связной речи.
- Рассмотрение иллюстраций различных овощей и фруктов, книг о ЗОЖ; Чтение художественной литературы ;
- Просмотр презентаций.



Игровая деятельность

- Дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, ситуационные игры, игры-тренинги, игры –загадки, словесные игры.
- Конкурс «Самый аккуратный за ст



Экспериментальная

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Опыты: с овощами и фруктами,
- С хлебом, молоком
- Изготовление коктейлей



Продуктивная деятельность

Лепка «Ваза с



Лепка «Корзина с ягодами»



Рисование «Натюрморт»



Изготовление книжки – малышки «Что полезно? Что вредно?»



Аппликация «Ваза для фруктов».



Аппликация -
мозаика

«О



»

Альбом рецептов «Вкуснейшая каша» с детскими рисунками



Раскраски: «Овощи, фрукты, продукты питания».



Музыкальная деятельность

- Прослушивание песни «Огородная – хороводная» «Витаминные частушки».
- Хоровод «Урожай собирай».
- Инсценировка: По сказке «Репка»



Физическое развитие

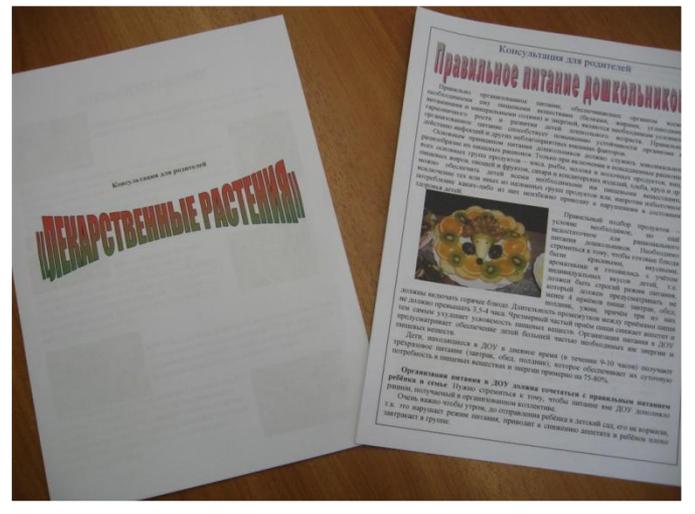
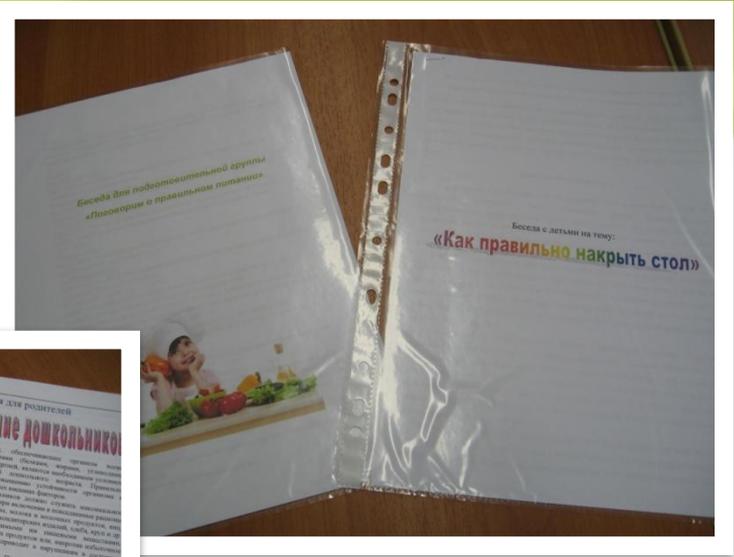
- Физкультминутки. Игры-соревнования.
- Пальчиковая гимнастика «Купите лук... », «Мы делили апельсин», «Огород у нас в порядке», «В саду фруктовом яблоня» (О.С. Гомзяк)
- Сенсорные игры «Определи на ощупь крупу»



Совместная деятельность с родителями

- Анкетирование родителей на тему «Что полезно, что вредно?»
- Опрос «Что такое по вашему «здоровое питание?»»





• Консультации «Правильное питание дошкольников», «Основные принципы здорового питания детей», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Лекарственные растения вместо таблеток»

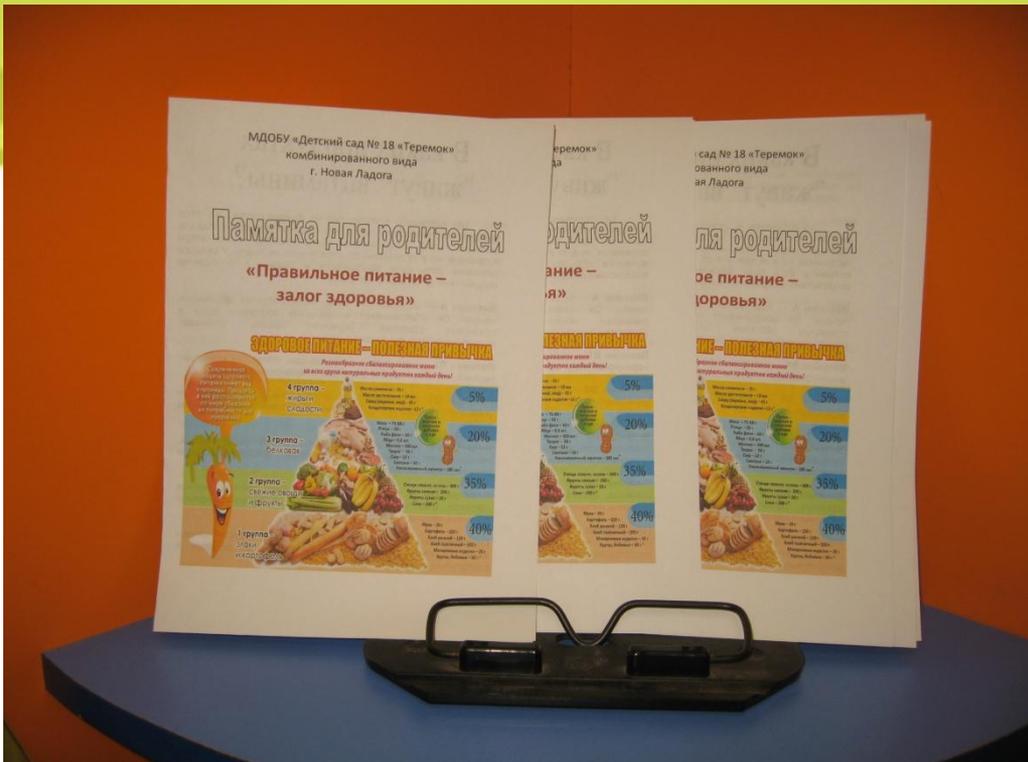
• Беседы «Как надо питаться, чтобы быть здоровым?»

Папки – передвижки «Овощи и фрукты - витаминные продукты». «Витамины для детей»,

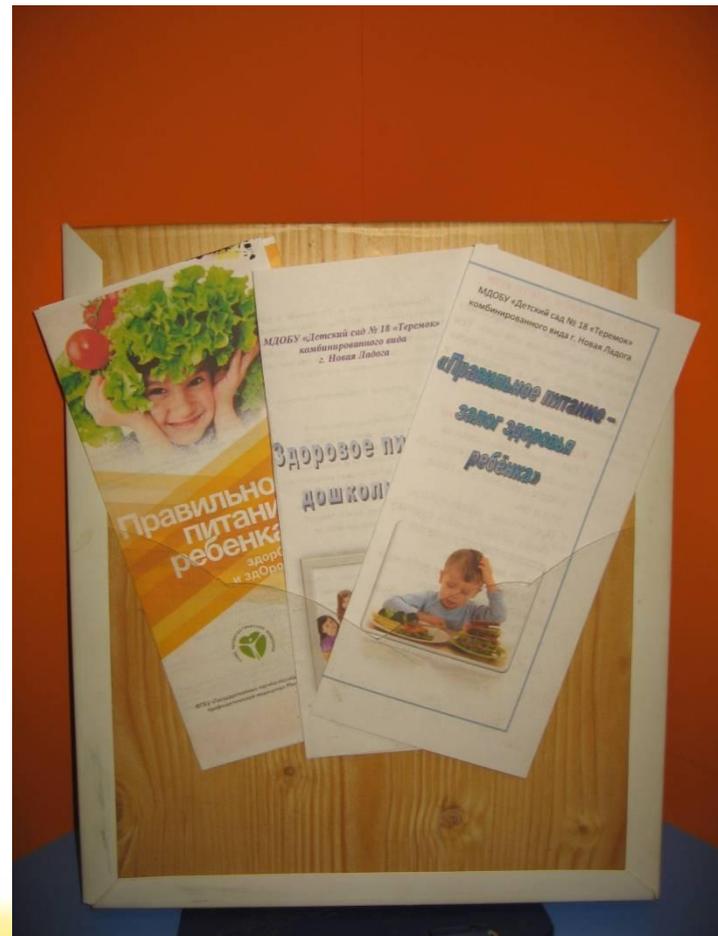


- «О пользе овощей и фруктов», «Какие соки полезны для здоровья», «Еда без вреда».





Буклеты



Памятка «Правильное питание – залог здоровья»



- Привлечь родителей к созданию выставки овощей и фруктов.



ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ-ЭТО НЕ ТОЛЬКО УПОТРЕБЛЯТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, ТАК ЖЕ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И УМЕТЬ КРАСИВО НАКРЫТЬ СТОЛ



Фитобар



Фитобар для изучения лекарственных трав, например для полоскания горла, для повышения иммунной системы, для пищеварительной системы.



Создание условий

- Создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах».
- Уголок развивающих интеллектуальных и дидактических игр: Настольно – печатные игры: «Лото», «Домино», «Витаминка» и др.
- Игровой уголок: правильное оформление сервировки стола.
- ИКТ. Презентация на тему: «Посуда, продукты питания»
- Уголок математики: Счётный материал,»Математический



Уголок изодеятельности:

- Материалы и инструменты для рисования, лепки, аппликации и художественного труда, обводка по контуру, штриховка, работа с карандашом по клеткам в тетради.
- Подборка открыток, иллюстраций, трафареты, раскраски по данной теме, репродукции картин художников.



Уголок «Здоровья»-

- энциклопедическая литература,
- художественная литература и игры



III этап - заключительный

- Оформление выставки детского творчества.
- Коллаж «Полезно – вредно»
- Развлечение «Наши мамы- просто класс!»
- Альбом рецептов «Любимое семейное полезное блюдо».



Развлечение «Наши мамы просто класс»



Выводы:

Природа создала для нас огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами. Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой».





Спасибо
за
внимание!

