Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Крепыш» г Мегион ХМАО

Презентация проекта «Азбука здорового питания»

Выполнила: Кутлаева О.А.

2015г.

Участники проекта:

1. Воспитанники группы.
2. Родители детей.
3. Сотрудники группы.

Сроки реализации проекта:

краткосрочный (1 неделя)

Актуальность:

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. 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 ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Цель проекта:

формирование у детей и родителей представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.

Задачи проекта:

- расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать здоровый образ жизни;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- воспитывать у детей и родителей потребность в правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Предполагаемые результаты:

1. У детей будет сформировано желание заботиться о своем здоровье, представление о том, какие продукты питания вредны, и какие полезны для здоровья, как витамины влияют на организм человека.

2. У родителей будет сформировано представление об основных принципах гигиены питания, о наиболее подходящих блюдах для дошкольников.

3. Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, откажутся от вредных продуктов питания сами и научат этому детей.

Перспективно – тематическое планирование работы с детьми и родителями

Организованная образовательная деятельность:

1.**«Полезная пища»** Цель: Формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания. Пища – должна быть не только вкусной, но и полезной.

2.**«Для чего мы едим?»** Цель: Расширить знания детей о пользе еды для нашего организма в целом.

3.**«Из чего состоит наша пища»**

Цель: Дать представление о витаминах, содержащихся в продуктах питания.

4. Рисование **«Эти полезные фрукты»** - Цель: Закрепить знания о витаминах, содержащихся во фруктах.

5. Показ презентации **«Откуда к нам хлеб пришел»**

Совместная деятельность

1.Вспомнить пословицы и поговорки о еде и культуре поведения за столом. Цель: помочь понять смысл данных пословиц и поговорок.

2.Изготовление коллажа правильного питания «Пирамида питания»

3.Загадывание и отгадывание загадок о продуктах питания. Цель: Развивать логическое мышление.

4.Создание альбома «Витамины». Цель: способствовать развитию детского кругозора.

5. Создание книжки – малышки «Все о витаминах»

6. Экскурсия в продуктовый магазин

7. Экскурсия в кухню детского сада

8. Приготовление «Винегрета»

Самостоятельная деятельность

- С/р игра «Продуктовый магазин» Цель: Развивать умение самостоятельно распределять роли, развивать дружелюбие.
- Д/и «Составь меню» Цель: Уметь обосновывать, почему именно эти продукты желательно есть на завтрак, обед, полдник, ужин…
- Раскрашивание натюрмортов
- Д/и «Полезное и вредное» Цель: Уметь соотносить продукты питания.

Работа с родителями:

Опрос « Что такое, по-вашему «здоровое питание?»»
Цель: получить представление о знании родителей по данной теме.

Консультация для родителей «Основные принципы здорового питания детей» Цель: расширить знания родителей о здоровом питании

Организованная образовательная деятельность ФКЦМ «Здоровая пища»

Изготовление коллажа – макета «Пищевая пирамида»

Что и в каких количествах необходимо есть для того чтобы быть здоровыми…

Экскурсия в кухню детского сада

Экскурсия в продуктовый магазин

Консультация для родителей «Принципы здорового питания»

Витаминный календарь для детей

ВРЕДНО!!!
ПОЛЕЗНО!!!
КОКА КОЛА
ЧИПСЫ
ЧИПСЫ
СОЛЁНЫЕ ОРЕШКИ
КИРИЕШКИ
КОМПОТ
КЕТЧУП
МОЛОК

Книжка - малышка
«Все о витаминах»

АЗБУКА
ВИТАМИНОВ

Винегрет своими руками

Спасибо за внимание!