



Проект «Разговор о правильном питании»

Логопедическая группа №1
МКДОУ детского сада комбинированного
вида №15 «Берёзка»
г. Родники Ивановская область





*«Мы не для того живём,
чтобы есть, а едим
для того, чтобы жить»*

Сократ





Актуальность:



В результате неправильного питания происходит ухудшение здоровья человека. Употребление фаст-фудов и других продуктов, вкусных, но не полезных, наносит вред здоровью особенно растущему организму. Это способствует увеличению количества детей, имеющих избыточный вес, часто болеющих, со сниженным зрением и слаборазвитых физически.



Гипотеза исследования

Мы предполагаем, что реализация проекта через самостоятельную практическую деятельность детей окажет позитивное влияние на развитие у детей познавательного интереса к принципам здорового питания.





О проекте



Продолжительность проекта: с ноября по май 2018 года.

Тип проекта: познавательный, здоровьесберегающий, творческий.

Участники проекта: педагоги группы, дети, родители.

Возраст детей: 6-7 лет.





Цель: Понять, зачем человек ест и что надо есть, чтобы стать сильным и здоровым.

Задачи:

- изучить литературные источники по данной теме;
- выяснить, какие продукты наносят вред нашему здоровью;
- узнать о полезных продуктах и правилах здорового питания;
- провести анкетирование среди детей и родителей по данной проблеме;
- сделать выводы на основе полученных знаний.





Формы работы над проектом:

- Занятия;
- Беседы с детьми;
- Проведение игр;
- Практическая деятельность детей под руководством воспитателя;
- Чтение художественной литературы;
- Творческая работа с детьми;
- Экскурсии





Методы работы над проектом:

- рассказ;
- беседа;
- наблюдение;
- игра;
- логические рассуждения;
- самостоятельная практическая деятельность детей;
- демонстрационное экспериментирование;
- анкетирование дошкольников и родителей;
- продуктивная деятельность;
- творческая деятельность;
- просмотр презентаций, мультфильмов
- анализ результатов исследования.





Ожидаемые результаты:



Для детей.

- Сформированные навыки здорового питания.
- Сформированная гигиеническая культура во время приема пищи.
- Наличие потребности в здоровом питании, изменение отношения к своему здоровью.
- Создание цикла НОД по теме: «Здоровое питание - крепкое здоровье»

Для родителей.

- Создание цикла консультаций для родителей по здоровому питанию.
- Активное участие в жизнедеятельности группы.

Для педагогов.

- Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ознакомления детей по теме.
- Пополнение методических материалов.



I Этап - подготовительный

- Сбор и систематизация информации по теме «Здоровое питание- здоровое тело».
- Проведение опроса среди детей «Мои любимые продукты», Проведение опроса среди родителей «Питание вашего ребенка».
- Изучение методической литературы по теме проекта.
- Подготовка методического материала: кроссвордов, мультфильмов, презентаций.
- Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических и подвижных игр по данной теме.
- Подбор художественной литературы по данной теме.
- Создание Электронного образовательного пособия «Наши друзья – витамины





II Этап – реализация проекта



Познавательное развитие:

Беседы, беседы - размышления с детьми

Цель: формировать знание о здоровье и питании, дать первоначальное представление о витаминах, о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.

- **«Правильное питание - залог здоровья».**
- **«Что такое здоровое питание?»**
- **«Все ли продукты питания полезны нашему организму?»**
- **«Какие самые полезные продукты?»**
- **«Из чего состоит наша пища?»**
- **«Витамины всем необходимы»**
- **«Полезные продукты, здоровые зубки»**
- **Электронное образовательное пособие «Наши друзья – витамины»**
- **НОД с элементами экспериментирования для детей «Вкусный и полезный яблочный сок»**

Цель: Сформировать у детей представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе фруктов. Используя опытно-деятельность, наглядно показать производство полезного сока из яблок.



Целевая экскурсия на пищеблок, продуктовый магазин

Цель: Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара, продавца продуктов. Воспитывать интерес к труду взрослых, учить обращать внимания на трудовые действия повара, продавца, и результат его работы. Продолжать знакомить детей с предметами окружающей обстановки, расширять словарный запас.





Рассматривание иллюстраций:



Рассматривание иллюстраций:

«Продукты питания», таблица «Продукты и витамины»

Цель: Формировать знание о продуктах питания, витаминах. Учить детей быть внимательными при просмотре иллюстраций, рассказать о продукте, который изображен на картинке.





Социально-коммуникативное развитие



Игры:

Дидактические игры:

Цель: Формировать экологические знания детей на тему: «Овощи и фрукты». Создать условия для познавательного времяпровождения детей.

- Д/и « Волшебное блюдо».
- Сл/и «Полезные продукты».
- Д/и «Угадай на вкус».
- Д/и «Волшебный мешочек».
- Д/и «Что растет на огороде, саду»
- Д/и «Пирамида здоровья»
- Д/и «Вредно – полезно»





Социально-коммуникативное развитие



- **Сюжетно – ролевые игры:** «К нам пришли гости», «Кафе»

Цель: Формировать навыки правильного поведения за столом во время еды. Развивать активность детей, поддерживать бодрое и радостное настроение во время игры.

- **Беседа** «Правила мытья рук»
- режимные моменты
- **Просмотр мультфильма** «Спор овощей»
(ссылка на просмотр

<https://www.youtube.com/watch?v=KewvAEOgggc>)



Речевое развитие

- Рассказывание сказки: «Как зайчонок Кузя маму вылечил»
- Чтение стихотворения С. Шишкой «Капризный зайка»
- Физкультминутки
- Пальчиковые гимнастики
- Стихи об овощах, ягодах, фруктах
- Стихи про витамины





Художественно - эстетическое развитие



Рисование «Овощи и фрукты, полезные для здоровья», «Осенние витамины».

Аппликация «Витамины в банке».

Лепка «Витаминный вклад»

Коллаж: «Полезные продукты».

Фотовыставка: «Как мы едим».





Физическое развитие



Подвижные игры

- «Рыбаки и рыбка»
- «Зайка и капуста»
- «Рыбачья сеть»
- «Сеял дедушка горох»
- «Кабачки»
- «Яблочки»



Работа с родителями

- **Конкурс рисунков** «Овощи и фрукты – полезные продукты» (материалы конкурса оформить в виде книжки-раскладушки).
- Совместно с воспитанниками и родителями **оформить папку:** «О правильном питании и пользе витаминов»,
- **Консультации для родителей:** «Наши друзья — витамины», «Здоровое питание — здоровый ребенок»
- **Создать буклет для родителей:** «Таблетки растут на грядке, таблетки растут на ветке»,
- **Памятка для родителей:** «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций»





III Заключительный этап



- Оформление проекта «Разговор о правильном питании» и ознакомление родителей с его результатами.
- Тематическая выставка детских рисунков.
- Создание альбома «Питайтесь правильно».



Выводы

- ❖ Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- ❖ Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло, полезны салаты из свежих овощей.
- ❖ Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- ❖ Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
- ❖ Полезно есть на завтрак каши.
- ❖ На ужин есть только легкую пищу;
- ❖ Лучше отказаться от перекусов между приемами пищи;
- ❖ Как можно меньше употреблять продукты быстрого приготовления.





**« Вкусной и здоровой пище
« да», химии - « нет!»**



Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры.
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу утром, суп в обед.
А на ужин- винегрет.
Убери из рациона - чипсы,
сухари и колу.
И здоровы будут глазки,
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа
Будет вечно молода.

