

**Познавательно – творческий проект
«Здоровое питание — залог здоровья»**

Подготовила:

учитель – логопед

МБДОУ ДСКВ №31 г. Ейска

Глек Т. А.

Цель проекта:

Формирование у старших дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи проекта:

1. Формирование у старших дошкольников основ рационального питания.
2. Ознакомление детей с полезными продуктами.
3. Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
4. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
5. Расширение осведомленности детей и их родителей в области рационального питания.

Формы реализации проекта:

- Организованная образовательная деятельность (ООД),
- Беседы,
- Игры,
- Сотрудничество с родителями.

Актуальность проекта:

О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка.

Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

Основные принципы здорового питания следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту;
 - завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности,
 - обед - до 40%,
 - полдник - 10%,
 - а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы

Предполагаемые результаты:

- 1.Расширение у детей знаний и значения полезных продуктов для здоровья.**
- 2.Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.**
- 3.Наличие представления о рациональном питании.**
- 4.Умение заботиться о себе.**

Этапы проекта:

1. этап. «Подготовительный».

- составление паспорта проекта.
- подбор литературы для чтения детям.
- работа с методическим материалом.
- подготовка презентации «Правильное питание – залог здоровья»
- подбор иллюстративного материала.

2 этап. Выполнения проекта.

- беседы о правильном питании, пользе и вреде различных продуктов питания.
- проведение непосредственно образовательной деятельности.
- проведение дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых игр.
- чтение художественной литературы, заучивание стихов, физминуток, загадывание загадок.
- оформление информации для родителей «Здоровое питание для дошкольников».
- анкетирование родителей на тему: «Здоровое питание – здоровый ребенок».

- консультирование родителей на тему «Культура поведения за столом. История и современность».
- ознакомление детей с правилами поведения за столом.
 - просмотр познавательного мультфильма «Экотестер» из серии «Фиксики».
 - просмотр познавательного видеоролика «Приключения Тани и Вани в стране продуктов»
- подбор памяток здоровья для детей.
- совместная продуктивная деятельность.

3 этап. Результаты.

- оформление книги «Любимые семейные рецепты».
 - подготовка сборника кроссвордов по теме «Продукты питания».
- коллективная работа, коллаж «Продукты питания».
- изготовление атрибутов к сюжетно – ролевым играм «Кафе «Вкусняшка», «Семья».
- оформление плаката «Полезные продукты и их сочетание».
- рисование «Роспись пасхального яйца».
- лепка «Продуктовый магазин»







Спасибо
за
вашу
помощь
и
поддержку
в
этом
годике
Счастья
и
здоровья
всем
вашим
родным
и
друзьям
С
любовью
и
благодарностью
Саша

Александр А.

Александр А.

Александр А.

Григорий

Омар

Ирина В.

Илья

Игровая деятельность:

- Д/и «Готовим салат»

«Отгадай по вкусу, по запаху»

«Скажи какой».

Блиц – опрос «Да – нет»

«Что из чего?»

«Назови ласково»

«Какая бывает каша»

«Что где лежит?»

«Что ты видел в магазине?»

«Что делают с продуктами?»

- С/р игры «Кафе «Вкусняшка», «Семья».









Речевое развитие:

- экскурсия в пищеблок детского сада.
- экскурсия в «Продуктовый магазин»
- составление описательных рассказов.
- составление рассказов из личного опыта.
- заучивание физминуток, загадок, поговорок и пословиц по теме «Продукты».
- Игра – драматизация «Спор овощей».
- ООД «Правильное питание – залог здоровья» с элементами экспериментирования.
- ООД по развитию связной речи «Семейный ужин».
- ООД на тему «Образование относительных прилагательных».
- лексико – грамматические упражнения по теме «Продукты питания».





Вывод:

Таким образом, используя разнообразный дидактический материал, мы расширили представления детей о полезных и вредных продуктах. Дети овладели обобщающим понятием, научились описывать предмет, используя в своей речи определенный запас прилагательных и глаголов. Значительно обогатился активный и пассивный словарь детей, дети усвоили разные грамматические категории, связная речь стала опираться на речевой опыт ребенка.

Привлечение родителей к активному участию в проекте помогло закреплению детьми полученных знаний, умений и навыков в свободном общении, во время игр, прогулок, походов в магазин и т. д.

Родители получили знания о здоровом питании, познакомились с основными правилами поведения детей за столом.

Мы дали понять родителям и детям, что какой бы привлекательной ни была реклама, в какие бы интересные коробочки ни упаковывали продукт, они не должны забывать, что питание должно быть натуральным! Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни.