

# Познавательно-творческий проект « Правильное питание- залог здоровья»



Авторы проекта:  
Абызгареева Р.М.

г. Миасс

# Паспорт проекта

**Тема:** «Правильное питание- залог здоровья»

**Авторы проекта:** Абызгареева Р.М.

**Тип проекта:** Познавательно- творческий

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, родители, сотрудники детского сада

**Сроки реализации проекта:** краткосрочный ( две недели).

## **Проблема:**

В раннем возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Я стала замечать, что дети начали приносить утром в группу жвачки, сухарики, чупа - чупсы. Беседы с родителями не всегда давали желаемые результаты. В связи с этим был разработан проект – «Правильное питание- залог здоровья».

## **Актуальность:**

В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка.

Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

**Цель проекта:** сформировать представление у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.

### **Задачи проекта:**

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания.
- Пропагандировать только полезные продукты.
- Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
- Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
- Вовлечение детей и их родителей в *совместную деятельность* по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

### **Предполагаемый результат:**

- Сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах.
- Повысить интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

# I этап. Организационный

- Выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта.
- Изучение дополнительной методической литературы.
- Организация сотрудничества с родителями и другими структурами ДООУ (медицинская служба, повара детского сада).
- Подготовка анкет для родителей.
- Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно - образовательного процесса.
- Приглашение группы «Матрешка» на театрализованное представление и знакомство с уголком ЗОЖ «Здоровое питание».

# II этап. Реализация проекта Беседы



# Чтение художественной литературы



# НОД



# Дидактические игры



Дидактическая игра "Расскажи о своем любимом фрукте или овоще"





Дидактическая игра "Свари кашу"



Дидактическая игра "Полезные орехи семечки"





# Сюжетно - ролевые ИГРЫ





# Подвижные игры



# Продуктивная деятельность

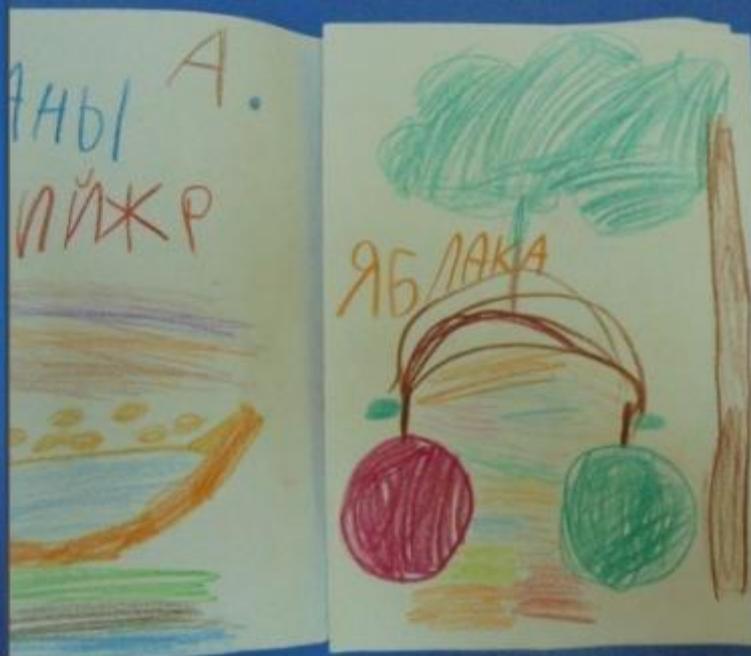








Коллективное создание книжки-малышки







# Театрализованная деятельность



# Конкурс загадок



# Наглядная информация

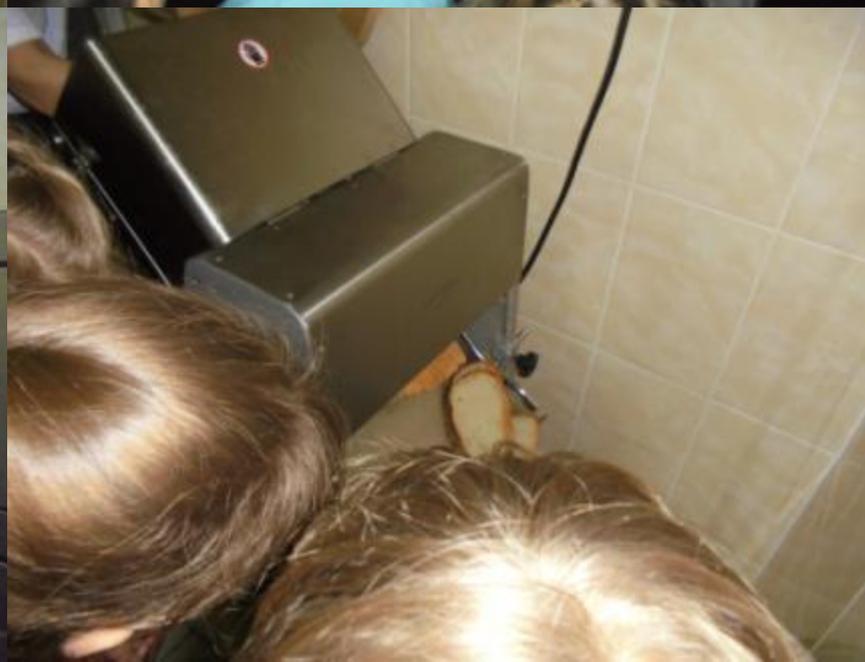


Наглядная информация для детей



Рассматривание альбомов

# Экскурсия на кухню



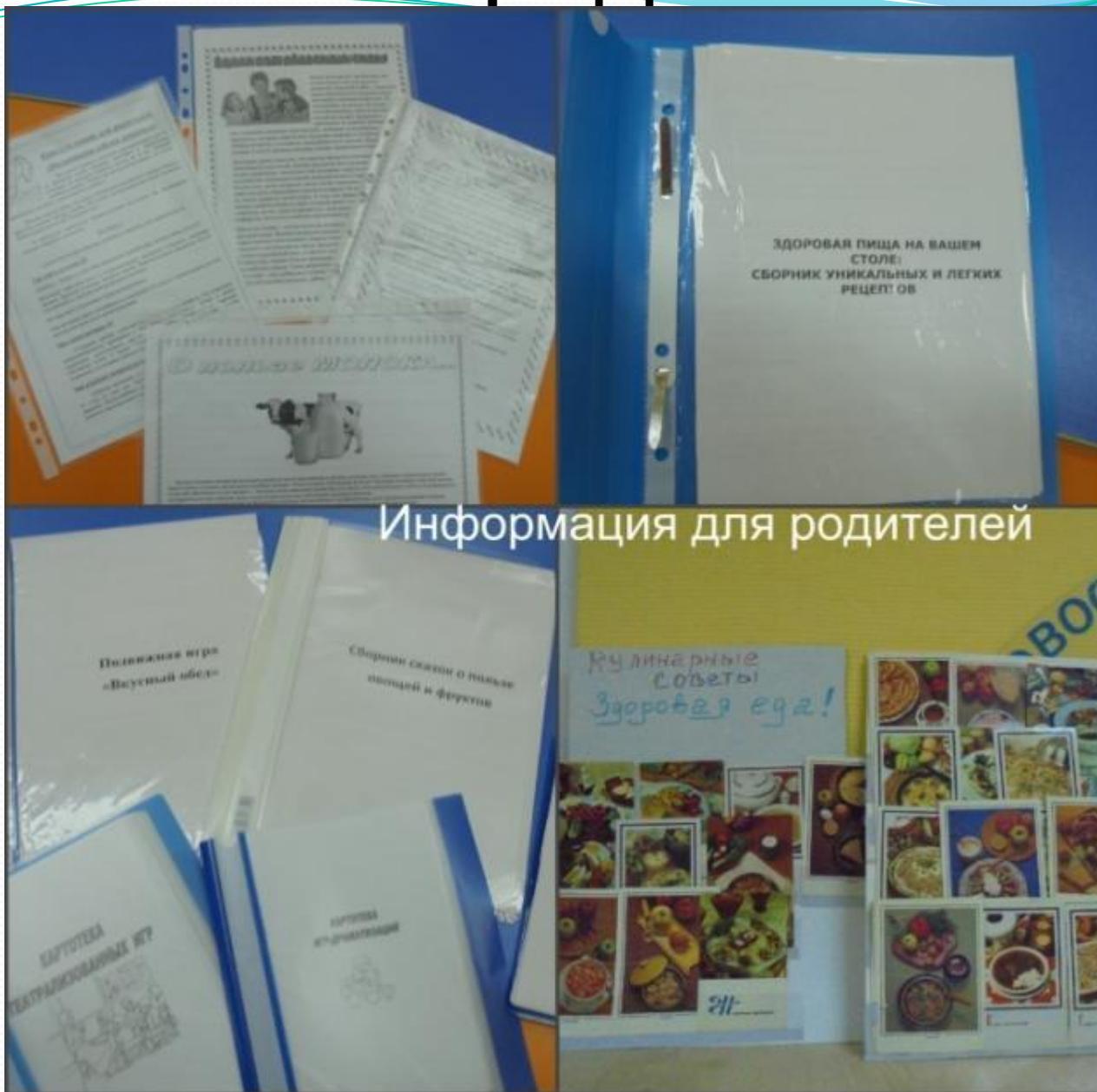
# Встреча с медсестрой



# Опыты и эксперименты



# Работа с родителями



# Совместная деятельность детей и родителей



# Презентация детьми совместных работ



III этап.

# Заключительный



Уголок «ЗОЖ»  
«Здоровое  
питание»



# Презентация уголка группе «Матрешка»





**Спасибо за внимание!**