

Проект:

ТЕМА: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Актуальность проекта

Всем уже давно известно, что правильное питание детей, не зависимо от возраста, является залогом их здоровья. Поскольку дети дошкольного возраста продолжают усиленно расти, у них активно формируются все органы и системы, идет интенсивный обмен веществ, то правильное питание дошкольников не менее важно, чем в раннем возрасте.

Правильное питание это, главным образом, здоровое питание, под которым понимается употребление продуктов, содержащих достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, не имеющих в своем составе вредных веществ. Интенсивное развитие детского организма и двигательная активность сопровождаются большой затратой энергии. Поэтому, исходя из выше сказанного, с детьми нашего сада ведётся работа по формированию потребности в здоровом образе жизни, одним из аспектов которого является здоровое питание.

Паспорт проекта

- Тип проекта: информационно-познавательный , практический, краткосрочный.
- Срок проведения: (февраль)
- Участники: воспитатели , дети, родители
- Образовательная область: познавательное развитие
- Интеграция: социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Реализация проекта

1 этап – подготовительный:

- Выявление проблем.
- Анализ полученных результатов.
- Подбор специальной литературы.
- Подбор дид. и словесных игр.
- Подбор видеоматериала.
- Подбор материалов для художественной деятельности
- Планирование детской деятельности.

Цель проекта:

формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи проекта:

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;*
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;*
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.*

Предполагаемый результат:

- У детей сформированы представления о здоровье, правильном питании и работе своего организма.
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья детей.
- Заинтересованность родителей в здоровом образе жизни.

КАК МЫ ПРИШЛИ К ПРОЕКТУ...

«Рассуждалки – объяснялки» детей

- **Здоровье – это когда не болеешь.**
- **Здоровый человек- это сильный человек и который всегда улыбается.**
- **Вредит здоровью –вредные продукты, плохой воздух.**
- **Вредные продукты это , те где есть химические добавки.**
- **Можно заболеть, если есть много сладкого, заболят зубы и будешь толстый.**
- **Вредные продукты есть можно, но понемногу, по праздникам.**

2 этап - практический

- Информационно-познавательный цикл мероприятий
- Практические дела с привлечением родителей
- Исследовательская деятельность

Социально- личностное развитие



Дидактические игры: «Полезно-не полезно», «Витаминные семейки», «Собери корзину полезных продуктов» «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем». Игра «Длинный поезд» Дид игра «Поход в магазин» Игра «Исправь ошибку в предложении» Игра: «Рассортируй» ,, «Найди лишнее»: посредством этих игр, ребята закрепляли знания о здоровом питании!

Чтение. С ребятами мы сделали подборку и ознакомились со следующими произведениями: *пословицы и поговорки о еде:*

«Ешь пироги с грибами, а язык держи за зубами», «Ешь побольше – говори меньше», «Ешь калачи да поменьше лепечи», «Когда я ем, я глух и нем.

Чтение стихотворений:

Г. Сапгира «Аппетит», А. Масленникова «Рыбий жир»,

Л. Зильбарга «Очень важно есть за завтраком овсянку...»,

Д. Харриса «Очень- очень вкусный пирог»,

Ю. Тувим «Овощи». «Мама мне вкусную кашу сварила»

Дети с интересом слушали стихи и сказки, поддерживали беседу по содержанию.



Пословицы и поговорки о питании и еде

- С поста не мрут, а от обжорства мрут.
- Натощак и песня не поется.
- Не по достатку еда - тоже беда.
- Беда бедой, а еда едой.
- Морковь прибавляет кровь.
- Без горячего не обед.
- Горячо сыро не бывает.
- Без капусты щи не густы
- Гречневая каша - митюшка наша, а хлебец ржаной - отец родной.
- Без костей рыбы не бывает.
- Держи голову впрохолодь, брюхо - впроголодь.
- Всякому нужен и обед, и ужин.
- Где щи да каша, там и место наше.
- Где щи, там и нас щипи.
- Голодному Федоту любые щи в охоту.
- Горьким печат, а сладким калечат.
- Без соли хлебать, что немилого целовать.
- Без соли, без хлеба - половина обеда.
- Без ума проколотиться, а без хлеба не проживешь.

Детские загадки с ответами на тему «Продукты питания»

Он молочный,
Вкусный, сочный,
Ванечка, дружок,
Ешь полезный ... (творожок)

В руку взяла ложку Наташа,
Ест она утром овсяную ... (кашу).

Сварим из круп
Мы Андрюше ... (суп).

Положи-ка, Ваня, в рот
Аппетитный ... (бутерброд).

Маленькая Света
На второе ест ... (котлету).

Он любимец всех ребят —
Вкусный, сладкий ... (шоколад).

Вам обязательно мама нальет
Из ягод и фруктов полезный ... (компот).

Завтрак на славу удайся - отлив блины!
Кашу вкуснее ещё не едал!
Я её съел, а потом, как обычно,
Взял и тарелочку всю облизал...

Мамочка, я поступил некультурно,
Но я иначе не мог поступить!
Чтобы себя всё я благодарно -
Вкусную кашу не нужно варить!

Детские стихи про приготовление еды *
Блины...

Азалия Жуланова Ханина

Я затеяла блины-
Будут к ужину они.
Мама с папою придут-
На столе блины найдут!

Беседы. Вместе с детьми в группе мы провели беседы на темы «Наш организм», «Полезные продукты и вредные продукты», «Еда для здоровья», «Витамины и здоровый организм», «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты», «Самые полезные продукты». «Для чего человеку необходима пища?»

Узнали о работе организма человека, о полезных продуктах, о том, что полезного дети едят дома и в детском саду. о пользе витаминов, мы обсудили, какие витамины в чем содержатся



Самостоятельная деятельность

С/р игра «Продуктовый магазин»

Д/и «Составь меню»



Познавательное развитие

ЭКСПУРСИИ

Пищевой блок. Мы с ребятами посетили пищевой блок нашего сада. Посмотрели процесс приготовления пищи. Узнали из каких продуктов нам готовят. Всё замечательно!



Спасибо, нашим поварам за то, что вкусно варят нам!



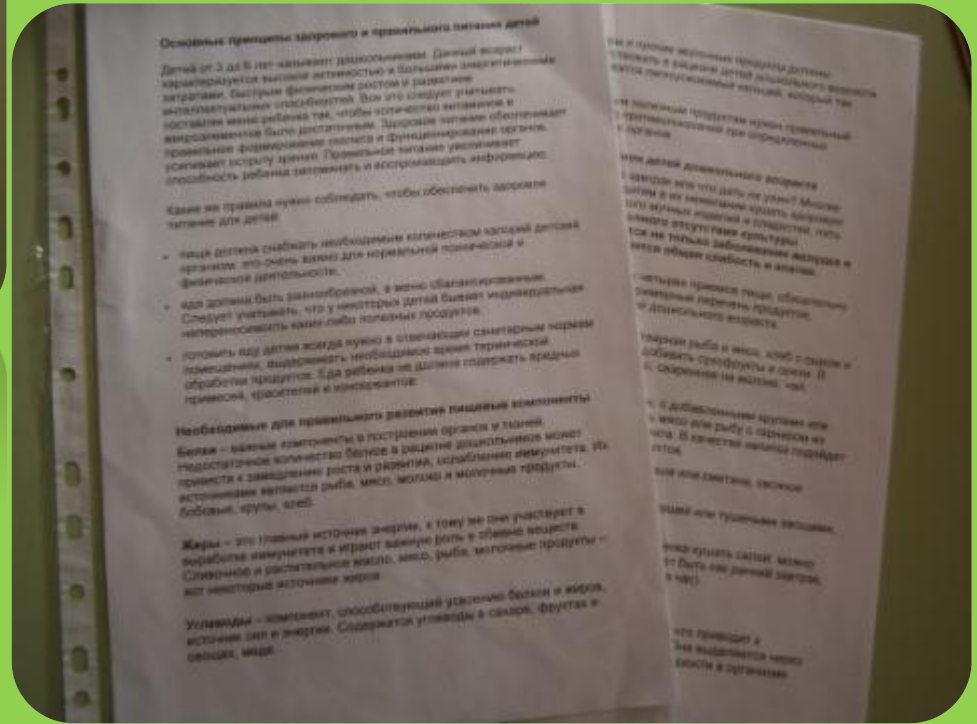
Работа с родителями

Опрос «Что такое по вашему «здоровое питание?»»»



Консультации для родителей

"Здоровый образ жизни ваших детей"



Основные принципы здорового и правильного питания детей

Дети от 3 до 6 лет являются дошкольниками. Данный возраст характеризуется быстрым физическим ростом и развитием интеллектуальных способностей. Все это следует учитывать родителям, чтобы обеспечить правильное формирование скелета и функционирование органов, способствовав росту ребенка и предотвратить деформации.

Какие же правила нужно соблюдать, чтобы обеспечить здоровое питание для детей?

- пища должна снабжать необходимым количеством калорий, белков и углеводов, это очень важно для нормальной физической и интеллектуальной деятельности;
- еда должна быть разнообразной, в меню обязательно должны присутствовать все группы продуктов;
- готовить еду детям всегда нужно в стерильных санитарных условиях, соблюдать необходимые сроки термической обработки продуктов. Еда ребенка не должна содержать вредные примеси, красители и консерванты.

Необходимые для правильного развития пищевые компоненты

Белки – важные компоненты в построении органов и тканей, способствуют росту и развитию, стимулируют иммунитет. Их источником являются рыба, мясо, молоко и молочные продукты, бобы, крупы, хлеб.

Жиры – это главный источник энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы – компонент, способствующий усвоению белков и жиров, источник сил и энергии. Содержатся углеводы в сахаре, фруктах и овощах, муча.

Углеводы и белки являются строительными материалами для организма и участвуют в обмене веществ. Они являются источниками энергии, которая так важна для организма.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Углеводы являются источником энергии, к тому же они участвуют в передаче информации и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот основные источники жиров.

Мастер-класс «Рецепт любимого полезного блюда для ребенка»

Оформление буклета «Рецепты мам для любимых детей»



Итоговое занятие в подготовительной группе
«**Здоровое питание**»

Задачи:

Формировать у детей представление о важности правильного **питания**, как составной части сохранения и укрепления своего **здоровья и окружающих**.

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Научить детей выбирать самые полезные продукты.

Воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**, формировать привычку к **здоровому образу жизни**

. Помочь понять, что **здоровье** зависит от правильного **питания**, еда должна быть не только вкусной, но и **ПОЛЕЗНОЙ**.

**Спасибо за внимания,
будьте здоровы!!**