

Актуальность темы

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

- Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

- Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи.

- Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание.

Проблема: Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.



ПАСПОРТ ПРОЕКТА ТЕМА: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: -сформировать представления у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и

полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.

Задачи: -Воспитывать у дошкольников сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

-Формировать у детей представления о правилах этикета, связанные с питанием.

-Способствовать развитию познавательного интереса, творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывать свои действия.

-Приобщение родителей к процессу воспитания, здорового образа жизни

Участники проекта: дети средней группы, родители воспитанников, сотрудники ДОО.

Вид проекта: творческо-информационный.

Время реализации проекта: (краткосрочный 1 неделя)

Предполагаемый результат: дошкольники понимают необходимость и важность регулярного питания, имеют представление о необходимых человеку веществах и витаминах .

Активное включение родителей в педагогический процесс ДОО, укрепление заинтересованности в сотрудничестве с детским садом.

Продукт проектной деятельности: рисунки, поделки, книжки-малышки, дидактическая игра «Вредное-полезное»

Презентация проекта: Итоговое мероприятие «Моё здоровье в моих руках»



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ИНТЕГРАЦИИ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЗАДАЧ

Образовательная область	Образовательные задачи (из ООП)
Социально-коммуникативное развитие	Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем, опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. .
Познавательное развитие	Продолжать знакомить детей с обобщенными способами исследования разных объектов с помощью специально разработанных систем сенсорных эталонов. Совершенствовать восприятие детей путем активного использования всех органов чувств (осязание, зрение, слух, вкус, обоняние). Расширять представления о фруктах, овощах и ягодах , грибах.
Речевое развитие	продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы и задавать их. Регулярно рассматривать с детьми иллюстрации. Продолжать приучать детей слушать сказки, рассказы, стихотворения
Художественно-эстетическое развитие	Развивать эстетическое восприятие. Продолжать формировать у детей умение рисовать отдельные предметы и создавать сюжетные композиции. Учить детей выделять и использовать средства выразительности в рисовании, лепке, аппликации. Приобщать детей к искусству аппликации, формировать интерес к этому виду деятельности. Совершенствовать умение лепить из пластилина.
Физическое развитие	Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.



Дидактические
игры



Подборка
художественной
литературы

Материально-
техническое и
методическое
обеспечение
проекта

Иллюстративный
материал



Игровой
материал для
сюжетно-
ролевых игр,
инсценирования
и рассказывания
сказок



Образовательная область	Непосредственно - образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого с ребенком
Социально-коммуникативное развитие	Практические упражнения «Самый аккуратный», «Чистые ручки», Ц.- продолжать закрепление КГН и навыков самообслуживания, умение правильно пользоваться столовыми приборами и салфетками, продолжать учить правильно и аккуратно мыть руки.	Дидактические игры «Во фруктовом царстве, овощном государстве», «Съедобное – несъедобное», «Приготовь обед», «Из чего сварили кашу?» , лото, домино, пазлы: «Овощи и фрукты - витаминные продукты» и др.
Познавательное развитие	Беседы: «Полезная еда - витаминами полна!», «Что мы едим на завтрак», «Вкусный сок», НОД «Полезные продукты» Ц. Расширять представления о фруктах, овощах и ягодах, познакомить детей с процессом приготовления сока	Пальчиковые гимнастики: «Варим, варим мы компот», «Мы капусту рубим», «Машина каша»
Речевое развитие	Чтение произведений Н. Носова «Мишкина каша», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», К. Чуковского «Робин Бобин», Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в детском саду» Ц.-продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы и задавать их. Рассматривание тематических папок «Витамины», «Овощи и фрукты» и др. Загадки, пословицы и поговорки о еде и продуктах питания. Составление рассказов на тему «Чтобы правильно питаться...»	Инсценировка сказки «Репка» Цель: формировать умение слушать сказку в инсценированном варианте. Организация сам. д. д.: 1.Раскраски в уголке творчества по теме. 2.Подбор игрушек для сюжетных игр. 3.Создание аппликаций и рисунков по теме (нетрадиционные техники) Домашнее задание: творческие работы на тему «Правильное питание - залог здоровья»
Художественно-эстетическое развитие	Рисование «Любимые фрукты». (КЗ стр.63) Ц:закрепление в речи названий фруктов, умения их описывать и сравнивать; закрепление умения обводить по контуру и аккуратно закрашивать рисунок красками. Аппликация «Каша- сила наша» Ц. —умение детей создавать изображение предметов, срезая углы у прямоугольников, закрепление умения составлять красивую композицию, аккуратно наклеивать изображения, использование нетрадиционной техники Лепка «Вылепите, какие хотите овощи и фрукты» (Т. С. Комарова стр.29). Ц: закреплять умение детей лепить знакомые предметы, используя ранее усвоенные приёмы лепки. Развивать инициативу и самостоятельность(поощрять лепку тех овощей, которые дети не лепили ранее.	
Физическое развитие	П/и «Съедобное – несъедобное», «Найди овощ», «Собери урожай», «Вкусный обед», «Апельсин» Ц.-развивать внимание, координацию движений	

Проблематизация и введение детей в игровую ситуацию.

Однажды утром мы
обнаружили в нашей
группе целую
корзину фруктов,
овощей, круп и
других полезных
продуктов.
Нам стало
интересно, для чего
они нам нужны?





Модель трех вопросов

Что мы уже знаем?



Полина «По утрам
полезно есть
геркулесовую
кашу»

Матвей «Мы с
мамой часто едим
яблоки,
мандарины»

Максим
«Витамины есть в
овощах и фруктах»

Миша «Я пью
кефир на ночь, это
полезно»

София «Мне мама
всегда готовит
куриный суп и
лапшу из молока»

Дарья
Вячеславовна, нас
спросила:
Что мы уже знаем о
правильном
питании? Какая еда
вредная, а какая
полезная? Что такое
витамины? Для чего
нужно есть кашу?
Какая польза от
витаминов?





Модель трех
вопросов

Что мы хотим узнать?



Яна «Почему
полезны
кисломолочные
продукты?»

Дарина «Как
защититься от
болезней и
микробов?»

Ратмир «Зачем
нужны
витамины?»

Алиса Ф. «Как
беречь свой
организм?»

Миша Г. «Какая
пицца полезна?»

Тимофей «Для
чего нужно пить
молоко?»





Модель трех
вопросов

Что нам делать? Как мы будем узнавать о
правильном питании?



Милана
решила
спросить у
родителей

Дарина
посмотрит с
мамой в
интернете

Миша П. дал
совет
посмотреть
телепередачи
о правильном
питании

Тимофей
посоветовал
провести
эксперименты

Марк
решил
спросить у
врача в
больнице



Реализация проекта



Свою работу
мы начали с
просмотра
презентации
«Здоровое
питание- путь
к отличным
знаниям» , из
которой
узнали много
нового и
интересного

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.



Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым,
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу - утром, суп в обед, а на ужин
винегрет.



В черной шляпе - топ да топ - по дорожке скачет боб.
Подкрутил усы горох: чем я плох? Совсем не плох.
Говорит ему фасоль:
- Ты, горох, у нас - король.
Мы, бобовые, гордимся,



Что для разных каш годится, что плоды у нас в стручках,
Как в волшебных сундучках. Но полезные белки, мы не
прячем под замки.
Те, кто с детства дружат с нами,
Те растут богатырями.



Реализация проекта

Рассматривали
иллюстрации с
фруктами,
овощами и
продуктами
питания



Мы
раскрашивали
раскраски по
теме



Реализация проекта



Рисовали
«Любимые
фрукты»

Делали
аппликацию
«Каша- сила
наша»



Реализация проекта

И делали
творческие
работы с
родителями
дома





Результат проекта

- Дети понимают необходимость и важность регулярного питания.
- Имеют представление о необходимых человеку веществах и витаминах .
- Детьми были созданы творческие работы по теме
- Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменили их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.

Итоговое мероприятие:
занятие «Моё здоровье в моих
руках»





**Спасибо
за
внимание.**

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ.
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**