

Проект
«Правильное питание»

Тема проекта :
«Здоровое питание»

Участники проекта :

- Дети старшей группы
- Педагоги
- Родители



Срок реализации : 3 месяца

Проблема :

- Что такое «здоровое питание»?
- Что значит «правильно» питаться ?

Актуальность проблемы:

- Недостаточная информированность детей о здоровом питании. Проблема ухудшения здоровья детей . Из-за образа современной жизни у большинства взрослых и детей низкий уровень представлений о здоровом образе жизни и здоровом питании.

Задачи проекта Для детей

- 1. Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- 2. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством здорового питания; умения и навыки сотрудничества.
- 3. Воспитывать у детей целеустремлённость, организованность, инициативность, трудолюбие.

Задачи проекта

Для педагогов.

- 1. Создать информационную базу.
- 2. Создать условия для благополучного осуществления детских замыслов.

Второй этап:

Организация детской деятельности в рамках проекта

Виды деятельности:

1. Исследовательская деятельность.
2. Познавательные эксперименты (через непосредственно образовательную деятельность)

«Здоровый образ жизни»

Цель: Формировать у
детей понимание
того, что здоровье
зависит от
правильного
питания. Пища -
должна быть не
только вкусной, но и
полезной.

«Для чего мы едим?»

» Цель: Расширить знания детей о пользе еды для нашего организма в целом.



«Из чего состоит наша пища»

Цель: Дать представление о витаминах содержащихся в продуктах питания. Определение слова «Витамины»

- Введение дневника питания «Что я съел полезного и не полезного за день»
Цель: Применение полученных знаний на практике
- Д/и «Составь меню»
Цель: Уметь обосновывать почему именно эти продукты желательно есть на завтрак, обед, полдник, ужин.

Сбор и систематизация информации

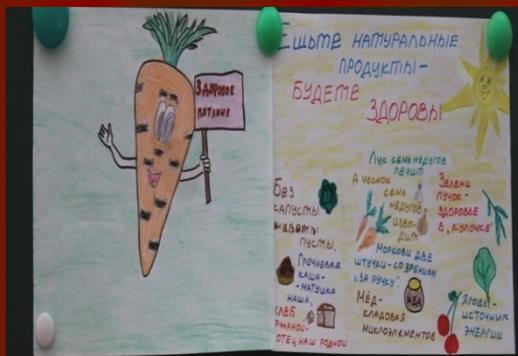
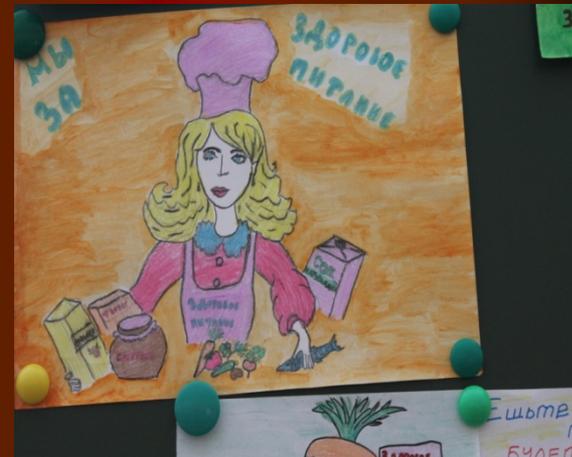
- Беседы : «Булочки и плюшки не мои подружки», «Лук от семи недуг», «Азбука витаминов»
- 2.Рассматривание картинок и фотографий людей ведущих здоровый образ жизни, оформление их в альбом.
- 3.Просмотр видеофильма «Каша – царица наша»
- 4.Поход в библиотеку.

Творческая деятельность

1. Придумывание рассказов о фруктах, овощах, молоке и т.д.
2. Создание рисунков о здоровом питании.
3. Выставка рисунков о здоровом питании оформление рисунков в альбом.
4. Создание лозунгов посвященных здоровому питанию, изготовление плакатов-транспорантов.

Работа с родителями

- 1.Собрание «Питание дома»
- 2.Беседы, консультации «Правильное питание – залог здоровья», «Роль семьи в правильном питании», «Рецепты здорового питания»
3. Практические задания 1.Сборник стихов и загадок о фруктах, овощах
2. Фоторепортажи «Моё любимое блюдо»
3.Изготовление плакатов пропагандирующих здоровое питание.(выставка)
- 4.Участие в развлечении «Если хочешь быть здоров - правильно питайся»



- Третий этап Выставка рисунков детей на тему «Здоровое питание»
- Сборник стихов, загадок о полезных продуктах и их значении для человека (при участии родителей)
- Выставка плакатов пропагандирующих здоровое питание.
- Развлечение «Если хочешь быть здоров – правильно питайся» - итог проекта

Четвёртый этап

Ожидаемые результаты проекта:

Для детей:

- Сформировать знания детей о полезных и вредных продуктах питания;
- Освоение детьми главных правил питания;
- Пополнение словарного запаса детей.

Для педагогов:

1. Сформированность осознанного отношения к своему здоровью;
2. Пополнение знаний о «здоровом питании»

Для родителей:

- Информированность о «здоровом питании»
- Появление интереса к приготовлению пиццы из полезных продуктов.



