

## **Проект «Тайна здорового питания»**

Виноградова Светлана Васильевна,  
воспитатель МДОБУ детский сад №2 «Солнышко»  
Бурейский район п. Талакан

**Тип проекта:** Информационно-исследовательский.

**Продолжительность:** январь – декабрь 2014г. Долгосрочный.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, родители, повара, медсестра.

**Актуальность:** Общеизвестно, что детство - это уникальный период в жизни человека. Именно в это время формируется здоровье. Мы хотим видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Очень важно на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. А по данным государственного доклада « Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, и поэтому особенно важно уметь правильно организовать свое питание. Эти навыки легче всего формируются в детстве. Именно в этот период закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. У многих родителей отсутствуют теоретические знания о правильном питании. Во многих семьях привыкли кушать соленое, жаренное, сладкое, пренебрегая молочными продуктами. И поэтому дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, рыбы, запеканок, кисломолочной продукции. А ведь мы все знаем, что правильное питание-это залог хорошего самочувствия, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее условие нашего здоровья и долголетия.

Необходимо каждый день находить слова, примеры раскрывающие перед ребенком пользу (или вред) того или иного блюда, продукта. Важно дать детям представления о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания. Необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание.

**Цель проекта:** Пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

**Задачи проекта:** Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания; закреплять знания

детей о правилах поведения за столом во время еды. Способствовать развитию творческих способностей детей.

**Для родителей:** Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме. Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Этапы проекта	Деятельность педагога	Деятельность детей
I Этап «Подготовительный»	1.Формулирует проблему. Вводит в игровую ситуацию. «Поможем колобку» Формулирует задачи.	Вхождение в проблему. Вживание в игровую ситуацию «Помощь колобку» Принятие задач.
II Этап «Практическая помощь»	2.Направляет и контролирует осуществление проекта.	Формирование специфических знаний, умений, навыков.
III Этап «Подготовка к презентации. Презентация»	3 Представление презентации.	Представление продукта деятельности «Коллаж из продуктов питания».

### Этапы проекта:

#### 1этап «Подготовительный».

Проведение анкетирования родителей, с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию, о питании в семье.

Уточнить знания детей о пользе питания, витаминах, их значение для жизни человека.

Подобрать соответствующий методический материал для обеспечения проекта.

Проблемные вопросы:

- Что значит быть здоровым?
- Какие продукты питания полезны?
- Какие витамины содержатся в продуктах?
- Что вы знаете о молочных продуктах?
- Зачем нужно кушать кашу?
- Как правильно вести себя за столом?

#### II этап основной: Организационные формы работы над проектом.

Формы работы	Тема	сроки	Ответственные
Беседы.	«Овощи и фрукты – полезные продукты», «Откуда берутся продукты питания», «Все работы хороши ,выбирай на вкус», «Питание и здоровье», «Свежий сок –здоровью	Декабрь Март Август ноябрь	Воспитатель

	впрок»		
НОД.	«Экскурсия на кухню» Мои друзья – витамины, приготовление салата» Фруктовая мозаика» Викторина « Будь здоров». «Как хлеб на стол пришел».	Январь Апрель Октябрь Ноябрь	Повар Воспитатель
Опыты	Совместимость напитков с некоторыми продуктами питания. «Кока-кола и чипсы» «Кока – кола и кириешки» «Сладкое для зубов»	Март июнь	Медсестра Воспитатель
Игротека: Дид. Игры.	«Вершки – корешки», «Полезное и вредное», «Веселый повар», «Что сначала, что потом», «Сложи картинку». «Здоровый малыш: кожа, питание сон», «Аскорбинка и ее друзья».	На протяжении всего проекта.	воспитатель
Продуктивная деятельность: Рисование Лепка. Апликация. Конструирование.	«Овощи и фрукты из соленого теста для игры в магазин». Кондитерские изделия для «Кафе». «Натюрморт», «Ваза с овощами и фруктами» Создание альбома «Полезные продукты» Коллаж из этикеток от продуктов питания.	Февраль Апрель Май Ноябрь	
Экскурсии.	«Супермаркет», «Кафе», «Овощной магазин», кухня.	Март-май	Воспитатель повар

**Продуктивная деятельность:** Лепка овощей и фруктов из соленого теста для игры в магазин. Рисование «Натюрморт», Коллаж из этикеток полезных и вредных продуктов»

Создание альбома «Витамины»

**Самостоятельная деятельность:** Игротека: »Вершки-корешки», «Полезное и вредное», «Веселый повар», «Сложи картинку», «Что лишнее»,

«Что сначала, что потом», «Аскорбинка, и ее друзья», «Здоровый малыш: Кожа, Питание, Сон.

Рассматривание энциклопедий: «Мое здоровье», «Тело человека».

Чтение художественной литературы: «Витаминная сказка» И. А. Крупнова, «Людоед и этикет» А. Усачев, «Французский суп бурде» Воробьев. В. И.

**Социализация:** С/р игра «Продуктовый супермаркет», «Кафе», «Кулинария».

**Работа с родителями:** Консультация: «Основные принципы здорового питания». Круглый стол: Обмен опытом приготовления полезных для здоровья блюд «Вкусно, Полезно, Доступно». Родительское собрание: «Детское питание - Здоровое питание». Выступление агитбригады «Здоровячок». Оформление буклета «Шесть правил здорового питания детей». Фотоконкурс «Еда без вреда».

**III этап Обобщающий:** Развлечение «В гости к Витаминам».

Ожидаемый результат: Знания о правильном и здоровом питании, и возможность применять их в повседневной жизни. Активное участие детей в решении и анализе проблемных ситуаций в различных видах деятельности. Привлечение внимания родителей к ознакомлению с основами правильного здорового питания.

**Используемая литература:**

И. М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» Москва 2010г.

В. А. Деркунская «Образовательная область «Здоровье».

Журнал «Дошкольное воспитание» 2013-2014гг.

Журнал «Здоровье дошкольника» 2010-2014гг.

Журнал «Дошкольная педагогика»

«Школа семи гномов».