

Правильное питание – залог здоровья.

Полезные продукты.

рыба
мясо птицы
молоко
яйца
овощи
фрукты
мёд
масло



Подготовила: Воспитатель
Группы №3 « Смешарики»
Рахимова Ульяна Алексеевна

«Правильное питание - залог здоровья!»

Тип проекта: информационно-творческий

Вид проекта: групповой

Продолжительность: краткосрочный (1 месяц)

Возрастная группа: дети 2-3 лет (1 младшая группа)

Участники: педагоги, дети и их родители

Актуальность проекта:

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Родители зачастую не способствуют формированию стереотипов правильного питания, а дети самостоятельно не могут оценить полезность пищи.

Цели проекта:

- Дать детям первоначальное представление о важности питания для детского организма.
- Пропаганда здорового питания среди детей и родителей.
- Обогащение представлений у детей о здоровом питании.
- Вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.

Задачи проекта:

- Познакомить детей с понятием «правильное питание» «витамины».
- Прививать потребность к здоровой еде.
- Закреплять навыки правильного поведения за столом во время еды.
- Закреплять навыки личной гигиены.
- Дать детям понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго.
- Сформировать знания о том, какие продукты являются «правильными» и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории «вредных».

- Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.

- Развивать у детей познавательную активность и творческие способности.

- Познакомить родителей воспитанников с полным комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания.

Методы реализации проекта:

- Наблюдение

- Беседы

- Чтение художественной литературы

- Игровые методы

- Творческая деятельность детей

- Рассматривание картинок

Планируемые результаты:

Дети осознают и понимают понятие "правильное питание", получают первичные знания о здоровом питании. Повысить заинтересованность родителей к взаимоотношению с детским садом. Пополнить знание родителей о правильном питании и обратить внимание на организацию правильного питания в детском саду.

1. План-график мероприятий

1 этап – предварительный

- Выявление знаний детей о здоровом питании.

- Создание предметно-развивающей среды для реализации проекта

- Подбор художественной литературы, наглядного материала, пособий

- Подбор игр

- Обсуждение с родителями воспитанников плана реализации проекта, обсуждение создания фотовыставки.

II этап – основной:

Организация питания:

- "Правильно моем ручки",
- "Аккуратно кушаем",
- "Учимся держать правильно ложку",
- "Помогаем накрывать на стол".

Дидактические, пальчиковые игры и физкультурные минутки:

- "Яблоня в моем саду. ",
- "Мы сегодня в сад пойдем. ",
- разрезные картинки "Овощи и фрукты"

Сюжетно-ролевые и подвижные игры:

- "В магазин за витаминами",
- "Варим суп",
- "Разбери по корзинкам",
- "Накроем стол для кукол",
- "Съедобно - не съедобное".

Стихи с движениями из книги "Что я выращу в саду. " О. Александровой

Использование ИКТ и художественного слова:

Просмотр мультфильмов:

- "Жила-была Царевна - Про еду",
- "Азбука здоровья - Нездоровый рекорд. Смешарики",
- "Мудрые сказки тётушки Совы. Сладкоежка".

Чтение художественной литературы:

Стихи про овощи и фрукты. Загадки.

Непосредственные образовательные ситуации:

Беседы:

"Витамины с грядки",

«Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»,

«Полезные продукты»,

«О пользе каши»,

«Польза овощей и фруктов».

Наблюдения:

"Как растет лук",

Рассматривание кулинарных книг, изучение состава блюд (каша, суп, компот и т. д.).

Творческая деятельность:

Лепка: "Яблочки для лошадки", "Морковки для зайчат".

Рисование: "Виноград".

Аппликация: "Собираем урожай", "Здоровое питание - здоровые дети!".

III этап – заключительный:

- Создание фотовыставки "Пчелки - за правильное питание!",
- Подведение итогов проектной деятельности,
- Создание презентации.

II. Оценка результатов и отчетность.

В результате проекта дети получили первичную информацию о правильном питании. Проект дал начало очень важному в жизни детей принципу - "правильное питание - залог здоровья". Дети активно принимали участие в беседах, играх и деятельности, связанными с темой проекта. Дети учатся культуре питания.

Важным, в данном проекте, является то, что родители разделяют с детским дошкольным учреждением, информацию о важности правильного питания и активно помогают прививать навыки культуры детям. Это все помогает детям

быстрее осознать пользу здорового питания. Благодаря всем проведенным мероприятиям, развивается более тесная взаимосвязь ДОО с родителями данной группы.