

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №25 «Рябинушка»
г. Мичуринска Тамбовской области

Проект



«Правильное питание»

Автор:

воспитатель

Каширина Екатерина Анатольевна

Мичуринск-научоград, 2022 год

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. У детей формируются искажённые взгляды на питание.
- ▶ Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем – сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Цель проекта

Создание условий для формирования у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни



Задачи проекта

- ▶ формировать знания о правилах здорового питания;
- ▶ систематизировать представления о вредных и полезных продуктах;
- ▶ формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
- ▶ дать понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго;
- ▶ формировать потребность заботиться о своём здоровье;
- ▶ формировать у детей эмоционально - доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей;
- ▶ развивать познавательную активность и творческие способности у детей ;
- ▶ воспитывать культуру поведения
- ▶ во время приёма пищи.



Паспорт проекта

Проект:

познавательно-информационный, творческий.

Характер контактов: открытый

Участники: воспитатель, воспитанники группы
(дети 4- 5 лет) и их родители.

Продолжительность: краткосрочный (2 недели)



Ожидаемые результаты

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к питанию.



Механизм реализации проекта

Организационный этап

- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.
- Подбор информационного материала для родителей.
- Разработка конспектов занятий для детей.
- Подбор дидактического и игрового материала.
- Оформление ППРС группы.

Основной этап

Реализация проекта через разные виды деятельности: проведение бесед с детьми, рассматривание пособий, создание игровых ситуаций, художественно - творческая деятельность, проведение дидактических и настольных игр, чтение сказок, разучивание стихов, потешек, поговорок, отгадывание загадок.

- 1 блок: Заочная экскурсия в магазин «Самые полезные продукты»
- 2 блок: Удивительные превращения пирожка. Важные правила.
- 3 блок: Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.
- 4 блок: Плох обед, если хлеба нет.
- 5 блок: На вкус и цвет товарищей нет.
- 6 блок: Как утолить жажду.
- 7 блок: Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.

Мероприятия

Беседы

«Что такое здоровое питание», «Неполезные и полезные продукты питания», «Профессия повар», «Для чего мы едим?», «Полезно это или нет», «Что едят в сыром виде, а что в варёном», «Где искать витамины?»

Ситуативные беседы при организации обеда.

Дидактические игры

«Полезное и вредное», «Собери в корзину полезные продукты», «Волшебный мешочек», «Что сажают в огороде», «Угадай продукт по описанию» Рассказ о своём любимом продукте. «Расставь картинки по порядку», «Загадки - отгадки».

Сюжетно-ролевые игры

«Продуктовый магазин», «Кафе»,
игровая ситуация «Самый аккуратный за столом».

Мероприятия

Подвижные игры

Эстафета «Собери витамины», игра с мячом «Полезно - не полезно». Использование физкультминутки «Землянику ищем» и пальчиковой гимнастики «Салат» в организованной деятельности.

Художественное творчество

Лепка «Витамины».

Изодеятельность: «Раскрась ту часть растения, которую мы едим», «Нарисуй, из каких ягод, фруктов, овощей можно сделать соки», «Нарисуй свою любимую запеканку, любимый молочный продукт». Аппликация «Горшочек каши».

Чтение художественной литературы

Сказки «Петушок и бобовое зёрнышко», «Каша из топора». Пословицы, поговорки, потешки и загадки о продуктах питания.

Сотрудничество с родителями

Консультация «Здоровое питание детей дошкольного возраста»

Папка-передвижка «Витамины на нашем столе»

Памятки для родителей о здоровом питании.

Совместное с детьми изготовление масок полезных продуктов.

Выставка рисунков «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

(Сотворчество детей и родителей).



Заключительный этап
Игровое мероприятие
«В гостях у Витаминки»



Информационные ресурсы

- ▶ М. Безруких и др. «Разговор о здоровье и правильном питании»
- ▶ Kladraz.ru/bl-zdorovoe-pita
- ▶ www.maam.r-kultury-zdoro



МОЛОДЦЫ !

Будьте здоровы!

