



**МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 218»**

# **Проект «Правильное питание-залог здоровья»**

**Автор:**

**Денисова Ольга Витальевна**



## Актуальность

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания.

Это доказывает актуальность и значимость специального обучения дошкольников основам правильного питания.

## Цель проекта:

Формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

## Задачи:

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формировать представления о правилах этикета связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- воспитывать у детей культуру здорового питания;
- просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.
- Развивать поисковую деятельность, интеллектуальную инициативу, коммуникативные навыки.

## Работа с родителями ГОТОВИМ ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ



На протяжении работы над проектом с родителями проводилась плодотворная работа, была подготовлена памятка «Основа здоровья-правильное питание», папка-передвижка «Питание в детском саду», заочное консультирование в интернет-группе «Вредные и полезные продукты».

# Работа с детьми

## УЗНАЕМ ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ И ГДЕ ОНИ ЖИВУТ



«Кто такие витамины? Для чего проникли в  
лук

В молоко и в мандарины, в черный хлеб

В морковь, в урюк?»

С. Лосева

# ГОТОВИМ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ



Совместное кулинарное приключение детей и воспитателей. Дети охотнее едят блюда, даже из не самых любимых продуктов, если сами их приготовили.

# ОТЛИЧАЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ОТ ВРЕДНЫХ



Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм. Поэтому, так важно приучать детей, как можно раньше к здоровой пище, которая поможет укреплять растущий организм.



# РИСУЕМ, ЛЕПИМ, ТВОРИМ!



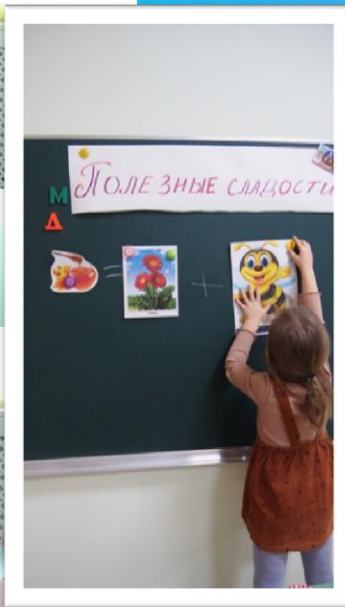
**Фундамент здорового человека закладывается в раннем возрасте, следовательно, здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.**

# РИСУЕМ, ЛЕПИМ, ТВОРИМ!



В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, оказывает влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, работоспособность.

# ИГРАЕМ В ИГРЫ



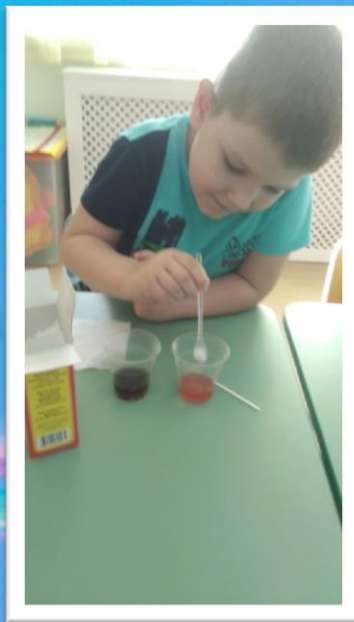
В игре у ребенка развивается произвольная память. В условиях игры дети сосредотачиваются лучше и запоминают больше. Сознательная цель выделяется для ребенка раньше и легче всего в игре.

# ПРОВОДИМ ОПЫТЫ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ



Слова восточного мудреца гласят: «Ребенок – это не сосуд, который надо наполнить, а огонь, который надо зажечь». Дошкольники – прирожденные исследователи. Тому подтверждение – их любознательность, постоянное стремление к эксперименту, желание самостоятельно находить решение в проблемной ситуации

# ПРОВОДИМ ОПЫТЫ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ



**«Чем больше ребёнок видел, слышал и переживал, тем больше он знает, и усвоил, тем большим количеством элементов действительности он располагает в своём опыте, тем значительнее и продуктивнее при других равных условиях будет его творческая, исследовательская деятельность»**

**Лев Семёнович Выготский.**

# Исследуем и наблюдаем



Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования. Роль современного воспитателя не сводится к тому, чтобы донести до ребенка информацию в готовом виде. Педагог призван подвести ребенка к получению знаний, помочь развитию творческой активности ребенка, его воображения. Именно в познавательно-исследовательской деятельности дошкольник получает возможность напрямую удовлетворить присущую ему любознательность, упорядочить свои представления о мире.

## Результат

В результате работы проекта, дети узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов.

Познакомились с витаминами и в каких продуктах их можно найти.

Стали понимать, как важно питаться полезными продуктами, соблюдать режим.

Активно принимали участие в творческой и опытно-экспериментальной деятельности.

Даже малоактивные дети охотно участвовали и делали это довольно не плохо.

С родителями прошла плодотворная работа. Хочется отметить, что родители стали намного активнее.

В ходе работы родители стали замечать, что дети указывают на вредные блюда и продукты, приготовленные дома или приобретенные в магазине и даже отказываются их есть.

A top-down view of a diverse selection of fresh produce. The top half features various fruits including purple and green grapes, a red apple, an orange, a plum, a yellow pear, a green apple, a lime, and a starfruit. The bottom half is filled with vegetables such as eggplants, onions, cucumbers, cabbages, asparagus, corn, cauliflower, carrots, bell peppers, and tomatoes. The central text is in a bold, red, sans-serif font.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**