

Социально - значимый проект «Правильное питание залог здоровья»

С экранов телевизоров, рекламных проспектов на нас смотрят яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз, мы иногда с трудом можем отказаться от шипучей холодной «Кока-колы», батончика «Сникерса». А еще нередко становимся свидетелями душераздирающих сцен у прилавка между родителями и малышами, когда те требуют купить ту или иную вкуснятину. И больные зубы - это лишь капля тех проблем со здоровьем, с которыми столкнешься, если не научишься говорить «нет» вредным, но таким желанным продуктам.

Проблема: Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.

Слайд 2.Актуальность.

В Федеральном государственном образовательном стандарте одной из задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Рациональное питание является одним из факторов сохранения и укрепления здоровья детей. Приоритетным становится вопрос о правильном питании, так как в обществе побеждают продукты быстрого питания и, самое тревожное – не все родители понимают, что подобная еда плохо влияет на растущий организм ребенка, особенно для будущего первоклассника.

Слайд 3. Цель проекта. Сохранение и укрепление здоровья через формирование знаний о правильном питании.

Слайд 4. Задачи. Чтобы достигнуть цель, мы поставили задачи, вы видите их на экране.

- Воспитывать правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
- Формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье.
- Уточнять и расширять знания детей о принципах здорового питания (о пользе и вреде питания, о режиме и гигиене питания), пополнять активный и пассивный словарь.
- Развивать умения и навыки здорового питания, развивать память, творческое мышление и познавательные способности.
- Воспитывать ценности здорового образа жизни

Слайд 5. Как любой проект, он содержит этапы. И мы определили этапы и сроки реализации проекта.

Слайд 6-7. Подготовительный этап.

- Мы изучили методическую литературу по этой теме.
- Выявление уровня знаний детей о влиянии продуктов питания на здоровье человека.

Анкетирование родителей на тему: «Какие факторы влияют на здоровье вашего малыша?»

- Оснащение среды:
 - наполнение материалами центра сюжетно – ролевой игры «Доктор», «Магазин», «Аптека», «Кухня»;
 - организация центра активности «Кулинария» (кухонный инвентарь, спецодежда, элементарные книги с иллюстрациями о приготовлении пищи);

Слайд 8-9. Основной этап это совместная образовательная деятельность педагогов с детьми.

- Он состоял из познавательно-игровой деятельности с использованием технических средств обучения.

- Беседы с детьми о правилах личной гигиены, о правильном сбалансированном питании.

- В рамках календарно-тематического планирования обобщение знаний об овощах и фруктах, их пользе для здоровья человека.

- Продуктивно-исследовательская деятельность по данным темам.

- Дидактические игры, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры.

- Чтение художественной литературы, заучивание стихов.

Работа с родителями :

- беседы, индивидуальные консультации «Правильное питание, здоровый образ жизни». «Организация питания детей дома». «Рацион детей, меню». «Влияние питания на здоровье детей и взрослых (полезные и вредные продукты»);

- наглядная информация, папки: «Здоровье на тарелке», «Азбука здоровья», «Овощи и фрукты на вашем столе», «Любимые блюда нашей семьи» «Советуем приготовить», «Как накормить маленького ребенка?»;

- обобщение семейного опыта в организации здорового питания.

Совместная деятельность детей с родителями: изготовление в домашних условиях любимых, полезных блюд семьи, оформление рецепта блюда (оформительская деятельность детей и родителей).

Слайд 10-11. Беседа с детьми. Оформление стенгазеты «Полезно и вредно»

Слайд 12. Привитие культурно-гигиенических навыков. В режимных процессах у детей формировалось навыки личной и общественной гигиены, соблюдения общепринятых норм, этикета. Общеизвестно, что появлению здорового аппетита способствует не только вкус и цвет еды, но и ее красивое эстетическое оформление. Поэтому дети старшего дошкольного возраста должны видеть красивую полную сервировку стола в соответствии с временным отрезком принятия пищи в течение дня (завтрак, обед, полдник, ужин) и знать и использовать соответствующие атрибуты сервировки. Таким

образом, в процессе приема пищи закрепили следующие культурно-гигиенические навыки: мыть руки перед едой; аккуратно есть; брать хлеб столько, сколько съешь; есть молча; жевать с закрытым ртом; пользоваться салфеткой; правильно сидеть за столом; уметь обращаться с ложкой, вилкой, столовым ножом; тщательно пережевывать пищу.

Слайд 13. Чтение художественной литературы. Без преувеличения можно сказать, что одной из форм, которую мы использовали в своей работе по формированию полезного питания через чтение художественной литературы: Чтение худ. литературы: Сказка Д. Родари «Приключения Чиполлино», белорусская народная сказка «Пых», С. Михалков «Спор овощей», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В Сутеев «Мешок яблок», Г Сапгир «Загадки с грядки», С. Маршак «Синьор Помидор», В. Коркин «Что растет на нашей грядке?», Л. Зильберг «Полезные продукты», К.И. Чуковский «Федорино горе».

Слайд 14,15,16. Художественно - эстетическая деятельность. Также в свой проект мы подключили художественно-эстетическое развитие-это аппликация, лепка, рисование. Это способствовало стимулированию художественного творчества через самостоятельное создание необычных художественно-эстетических композиций из пластилина, цветной бумаги и краски. К концу проекта дети могли высказывать эстетические суждения об использованных средствах выразительности, выразить свое отношение при восприятии произведений изобразительного искусства.

Слайд 17,18. Игровая деятельность. Сформировали социальный опыт детей средствами игровой деятельности. Научили анализировать свой выбор в выборе продукта питания. В процессе игр дети также закрепили знания о профессиях повара, кондитера, официанта, продавца, аптекаря, врача.

Слайд 19,20,21,22, 23,24. Дидактические и подвижные игры.

Главное особенность дидактических игр в проекте состояло в том, что задание ребенку предлагалось в игровой форме. Дети играли и не подозревали, что осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учились культуре общения друг с другом. Дидактические игры помогли формированию у детей основ правильного питания: взаимосвязи питания и здоровья. Ди «Домино», «Что в мешке?», «Угадай, что в руке», «Опиши, мы отгадаем», «Чего не стало», «Полезные и вредные продукты», «Узнай по описанию».

Подвижные игры имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни. В процессе игры активизируется память, развиваются интеллект, фантазия, мышление, воображение, формируются социальные качества. Игры «Посадка овощей и фруктов», «Собираем урожай», эстафета

Слайд 25, 26, 27,28. Опытно-исследовательская(экспериментальная) деятельность. Большой интерес наших воспитанников вызвало опытнo-

исследовательская(экспериментальная) деятельность, которая помогает пробудить умственные способности детей, ввести их мир познания окружающего мира, дает детям представления о различных сторонах изучаемого объекта.

Слайд 29. Бабушкины рецепты. Почитали и выбрали рецепты интересующих нас.

Слайд 30,31,32, 33, 34, 35. Практическая работа.

Закрепили понятия "овощи", "фрукты", научились резать овощи, развивая при этом мелкую моторику рук; дали возможность детям побыть в роли взрослого.

Слайд 36, 37,38,39. Обратная связь.

Все это время родители были в курсе что мы проходим, узнаем в проекте. Почти всю практическую часть дети и родители пробовали вместе сделать дома. И в результате этого они поменяли взгляды на питание.

Слайд 40. Беседы, консультации для родителей. «Правильное питание, здоровый образ жизни». «Организация питания детей дома». «Что входит в рацион детей, меню». «Влияние питания на здоровье детей и взрослых».

Слайд 41. Анкетирование «Питание в семье» Опрос показал, что родители в семье стараются придерживаться здорового питания. В семьях детей отрицательно относятся к «быстрому питанию» (гамбургеры, пицца...).

Заключение

Итак, реализация данного проекта позволила расширить и обогатить знания детей о правильном питании, его пользе.

Дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд, научились правильно накрывать на стол;

Они умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают значение витаминов для здоровья организма.

Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив.

В результате работы над проектом у детей повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания.

Наша гипотеза подтвердилась: реализация проекта оказала позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.

