

**Забота о здоровье –
это важнейший труд
воспитателя.
В.А. Сухомлинский**

***«Правильное питание –
залог здоровья»***

**Подготовили:
Шарафуллина Л.Р.
Борисова В.Н.
Маматова Л.Э.**

г. Краснодар

Актуальность проекта

В Федеральном государственном образовательном стандарте одной из задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия. Рациональное питание является одним из факторов сохранения и укрепления здоровья детей. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

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.

Цель проекта

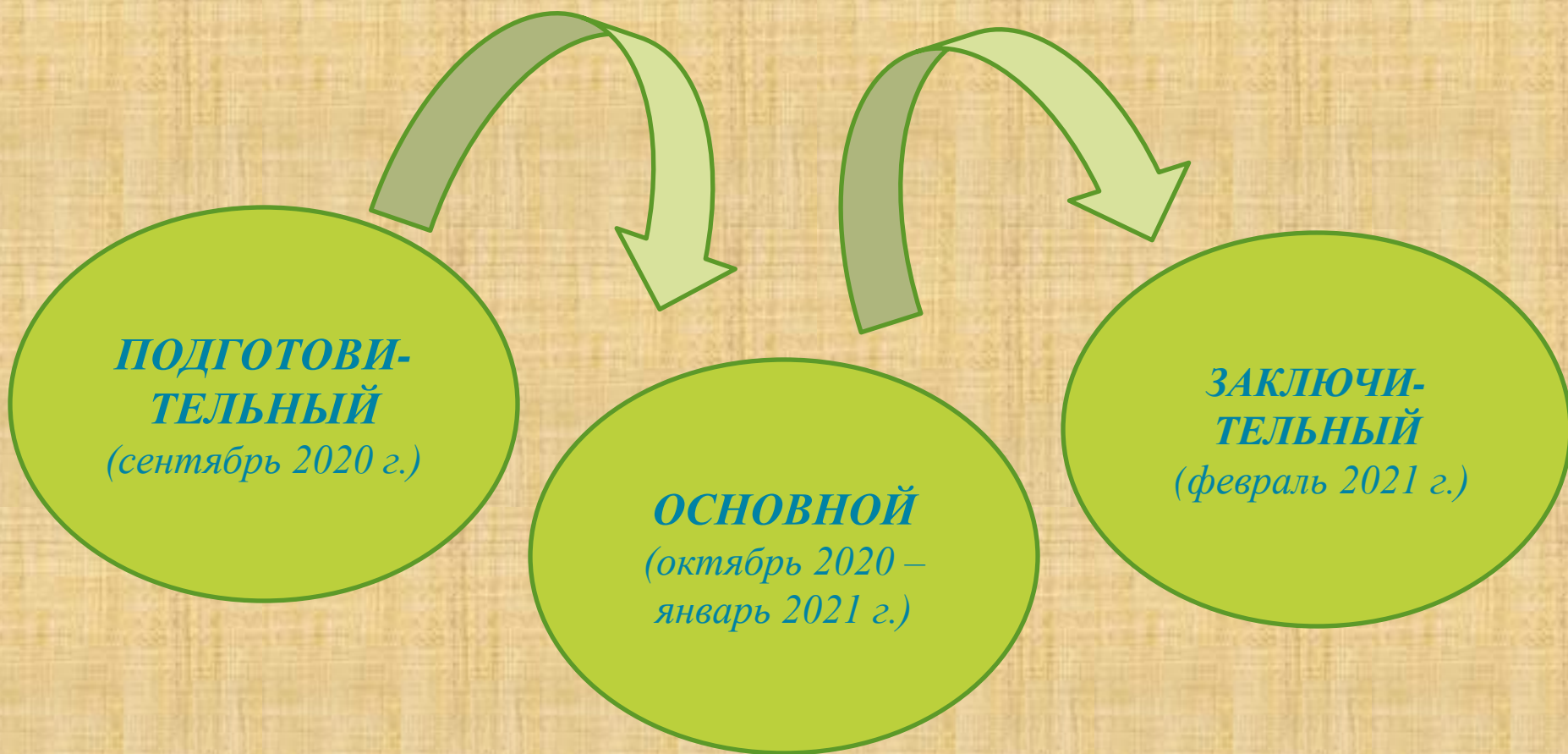
Сохранение и укрепление здоровья
через формирование знаний о
правильном питании



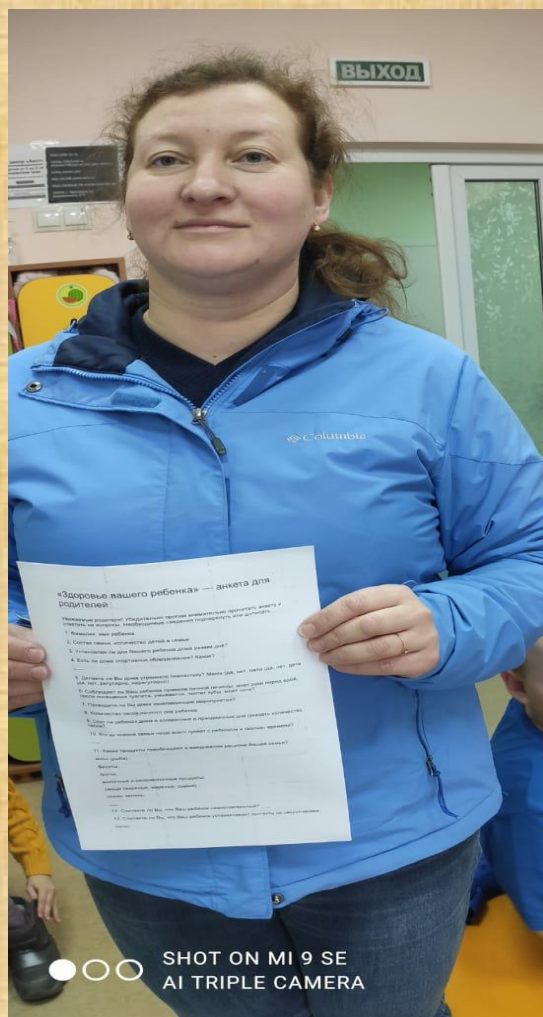
Задачи

- 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

ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА



Подготовительный этап



Подготовительный этап



Основной этап

Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми по изучению темы включает познавательно-игровую деятельность с использованием технических средств обучения. беседы, чтение художественной литературы; изготовление муляжей фруктов, овощей и др. для сюжетно-ролевых игр; художественную деятельность детей «Портреты витаминов», «Будь здоров!»; оформление плакатов «Внимание микробы!»; театрализацию; сочинение загадок, сказок «Путешествие Витаминки», «Путешествие в страну Полезных продуктов»; развивающие игры: «Что, где растет?», «Какой витамин спрятался в этих продуктах», «Вредно – полезно», «Витамины на грядке», «Правильная покупка», «Угадай на вкус» и др.; викторины «Путешествие в страну Здоровья»; экспериментальную деятельность, например, с шипучими и газированными напитками «Кока-колой»; игровую деятельность «Сервировка стола», «Поход в магазин».

Основной этап

Работа с родителями :

- беседы, 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);

Беседы с детьми



Стенгазета «Полезно и вредно»



Привитие культурно-гигиенических

НАВЫКОВ



Чтение художественной литературы



Художественно - эстетическая деятельность

Лепка



Апликация



Рисование



Игровая деятельность





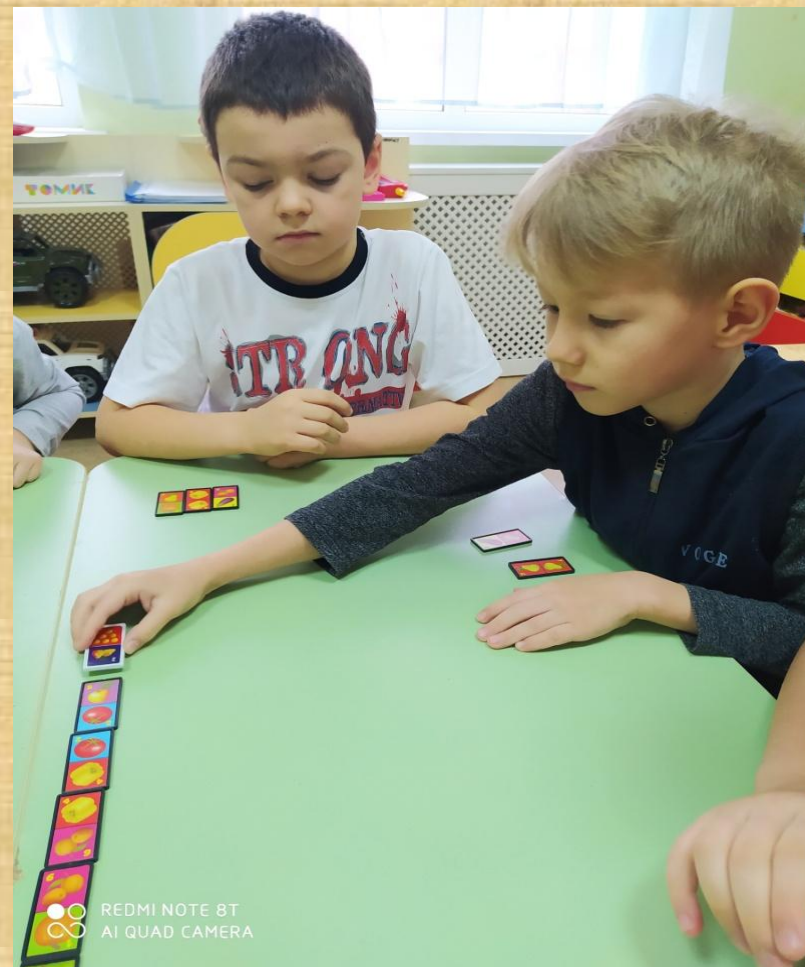
Дидактические игры «Третий лишний?»



Игра «Угадай, что в руке?»»



Игра «Домино»



Игра «Что в мешке?»



Игра

«Узнай по вкусу, что за фрукт или овощ?»



Подвижная игра «Посадка овощей и фруктов»



Исследовательская деятельность «Рассматривание строения клетки перца и лука»



Экспериментальная деятельность «Опыт с кока-колой и яйцом»



Опыт с чипсами



Опыт с крахмалом и йодом



Бабушкины рецепты



Практическая работа «Натуральный сок»



«Каша- здоровье наше!»



Витаминный салат



Яблочное пюре



«Домашнее мороженое»





Обратная связь

«Оригинальные блюда из овощей и фруктов»



Домашнее мороженное



Запеченое яблоко



Опыт с йодом



Беседы и консультация родителей



Анкетирование «Питание в семье»



Заключительный этап

- Подведение итогов работы. Викторина «Уплетай за обе щеки, вырастай богатырем»
- Выявление уровня знаний детей о влиянии продуктов питания на здоровье человека.
- Анкетирование родителей на тему: «Питание в семье»
- Презентация проекта


Результативность проекта

В ходе реализации проекта дети научились:

- навыкам здорового питания;
- анализировать, сравнивать, сопоставлять.
- выбирать продукты питания полезные для здоровья;
- алгоритму приготовления некоторых блюд;
- заботиться о своём здоровье;

Обобщение опыта работы

- Опыт работы по теме «Правильное питание – залог здоровья» был обобщён на уровне МОДОУ г. Краснодар «Детский сад 218 «Изумрудный город»
- Семинар-практикум «Воспитание здорового ребенка»
- Панорамный просмотр «Сюжетно-ролевые игры, способствующие развитию представлений о вкусной и здоровой пище»



Спасибо
за внимание!
Будьте здоровы!