

«Здоровое питание – основа процветания»

Реализация проекта в старшей группе

Воспитатель: Нифатова Н.Б.

Название проекта: «Здоровое питание – основа процветания»

Тип проекта: информационно - практический

Участники проекта: дети, воспитатели, педагоги детского сада, родители.

Продолжительность: краткосрочный (2-х недельный)

Актуальность темы: Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровье детей дошкольного возраста рассматривается как: полное физическое, психическое и социальное благополучие; как гармоничное состояние организма, которое позволяет быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Валеологическое воспитание тесно связано с познавательным развитием детей, что помогает обогащать знания детей новым содержанием, систематизировать полученные и накопленные, развивает логическое мышление, творческие способности и положительные эмоции.

Вопросы образования и здоровья сегодня рассматриваются в контексте нового, современного отношения к педагогическому процессу, как к сохраняющему, формирующему, развивающему и улучшающему показатели, определяющие понятие «здоровье».

Цель: формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи проекта:

1. Расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека.
2. Расширять знания детей о продуктах здорового питания.
3. Формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.
4. Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.
5. Формировать у детей и родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития.

Ожидаемые результаты:

1. Сформировать основные понятия о здоровом питании. А так же об образе жизни и умение выбирать полезные продукты, при этом воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.
2. Повышение уровня знаний, умений и навыков у детей и родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.
3. Закрепить культурно-гигиенические навыки перед приемом пищи.

Методы и приемы:

1. Беседы о правильном питании, пользе и вреде различных продуктов питания, овощей, фруктов.
2. Рассмотрение иллюстраций по темам бесед.
3. Чтение художественной литературы, заучивание стихов, загадок
4. Тематические занятия.
5. Оформление тематических папок для детей и родителей.
6. Организация игровой деятельности: сюжетно-ролевые игры, дидактические игры.

Роль родителей в реализации проекта:

1. Участие в поиске информации и оформлении альбома «Мои любимые продукты»

I. Подготовительный.

1. Изучение литературы;
2. Введение и реализация кружка;
3. Подготовка картотеки бесед;
4. Разработка анкеты для родителей.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП ПРОЕКТА В ФОТОГРАФИЯХ

II. Основной.



Рис.1. Просмотр презентации - «Я хочу быть здоровым!». Беседа «Для чего мы едим?»



Рис. 2. Дидактическая игра «Пикничок»



Рис.3. Игра «Узнай на вкус» (кефир, молоко, сок, вода)



Рис.4. Беседа «Я познаю себя»



Рис.5. Дидактическая игра «Что я знаю о себе»



Рис.6. Рисование «Мои любимые продукты»



Рис. 7. Рисование «Продукты, в которых есть витамины А»



Рис. 8. Дидактическая игра «Режим дня»



Рис.9. Дидактическая игра «Фруктовый дождь»



Рис.10. Аппликация «Корзинка с фруктами»



Рис.11. Дидактическая игра «Угадай на вкус» (овощи и фрукты)»



Рис. 12. Лепка «Корзина с овощами»



Рис.13. Презентация «Молочные продукты»



Рис.14. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»



Рис. 15. Альбом «Мои любимые продукты» - с родителями



Квест – игра

Литература:

1. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ «Сфера» 2004;
2. Козак О.Н. «Загадки – скороговорки». – Санкт – Петербург 1997
3. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.;
4. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012г.;
5. «Ребенок за столом» - И.С. Шиловских;
6. «Ребенок в детском саду» журнал –№ 1/2007; № 5/2007
7. «Уроки этикета» - С.А.Насонкина;