

# **«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. Рассматривание 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;