

Налобихинский детский сад - структурное подразделение
МБОУ «Налобихинская СОШ им. А.И.Скурлатова»

Проект

«Разговор о правильном и здоровом питании»



2022г.

Проект: познавательный, практико-ориентированный коллективный /дети дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников/

Срок реализации /с 13.02 по 17.02. 2023г./

«Сначала – питание, и лишь потом воспитание» - пела в одном советском мультфильме Клара Румянова голосом непослушных птенцов. И не согласиться с этим нельзя. Слово «воспитание» выросло на слово «питание», его смысл определяется корнем «пит» и изначально подразумевал вскармливание детеныша»

Проблема:

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьёзно. О хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот - догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакета, каша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Известно, что фундамент здорового человека закладывается в раннем возрасте, следовательно, здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. *В раннем возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья.* Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Дети предпочитают жвачки, сухарики, чупа - чупсы. Беседы с родителями не всегда дают желаемые результаты. В связи с этим был разработан День открытых дверей **«Разговор о правильном и здоровом питании»**

Актуальность:

В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Питание оказывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Основная роль организации правильного питания – получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления...

Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни.

Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной.

Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

Цель:

Создание благоприятных условий детям, родителям для овладения навыками культуры здорового питания.

Формирование у детей дошкольного возраста и их родителей, представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи проекта:

1. Формирование у дошкольников основ рационального питания;
2. Ознакомление детей с полезными продуктами;
3. Формирование представлений дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье;

4. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья;
5. Вовлечение детей и их родителей в *совместную деятельность* по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания;
6. Обобщение и систематизация полученных знаний о здоровом питании.

Этапы проекта:

Этапы	Содержание работы	Срок	Ответствен.
1. Подготовительный	<ul style="list-style-type: none"> - разработка перспективного плана работы с детьми и родителями; - изучение дополнительной методической литературы, художественной литературы для детей, использование ИКТ - подбор дидактических, сюжетно – ролевых игр для дошкольников – разработка мультимедийных презентаций, - подготовка анкеты, буклетов, рекомендаций для родителей на тему: «Азбука правильного питания для детей» - разработка плана проведения Дня открытых дверей 	13.02.	старший воспитатель воспитатели всех возрастных групп
2. Основной этап	<p>Реализация плановых мероприятий</p> <p>с родителями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование на тему: «Здоровое питание – здоровый ребёнок» 2. Стендовый информационный материал: <ul style="list-style-type: none"> - консультация для родителей: «Правильное питание дома в выходные дни», - памятки «Кормите ребенка правильно!», «В каких продуктах живут витамины» - буклет «Здоровое питание дошкольника» - Фото - выставка «Готовлю вместе с мамой любимое блюдо моей семьи» <p>с детьми:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Представление презентаций: <ul style="list-style-type: none"> - «Полезные и вредные продукты» - «Здоровье и питание – очень важно» - «Культура принятия пищи» 2. Просмотр мультфильмов на тему проекта 3. Беседы на тему: <ul style="list-style-type: none"> «Полезность правильного питания» «Полезные продукты могут быть вкусными» «Вредные продукты и наше здоровье» «Последствия перекармливания» Рассказ о приготовлении любимого домашнего блюда 4. Игровая деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры: 	14-16.02.	Шабалина Т.А. педагоги всех возрастных групп Сабельникова Т.Н. все группы старшая гр. средняя гр. подготовительная группа Гукк Ю.В.

	<p>«Самые полезные продукты»; «Волшебный мешочек»; «Попробуй и отгадай»; «Фруктовое домино»; «Отдели полезные продукты от вредных» - Сюжетно-ролевые игры:</p>		
	<p>«Мы ходили за покупками»; «Повар»; «Детский сад»; «В гостях у друга»; «Поликлиника» - Динамические игры: «Угадай, какой фрукт» «Съедобное-несъедобное» - Игры – соревнования: «Варим суп»; «Вредно-полезно» 5. Изобразительная деятельность Аппликация: «Витаминный салатик»», Рисование: «Мое любимое блюдо»; «Молочные продукты» Лепка: «Овощи для салата» 6. Чтение художественной литературы: Стихи, загадки об овощах и фруктах, литературные сказки, рассказы на тему проекта</p>		Метрикова Г.А.
3.Заключительный этап		17.02.	
	<p>1.Подведение итогов 2.Музыкально-спортивный праздник «В гостях у Витаминки» 3. День открытых дверей для родителей 4. Изготовление коллажа на тему правильного питания</p>		Дымова Ю.Н. Золотанова О.С. Торопчина А.В. педагоги всех возрастных групп

Ожидаемый результат:

1. Дети узнают много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получат практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд, научатся правильно накрывать на стол;
2. Дети умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают значение витаминов для здоровья организма;
3. Родители воспитанников внимательно относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей;
4. Дети станут выносливыми, жизнерадостными, здоровыми;

Список литературы:

1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская — М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.-144 с.
2. М.М. Безруких, Т.А.Филиппова «Разговор о правильном питании» 2003
3. А.А. Вахрушев и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006. – 304 с.4
4. Голубев В.В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.– с.

<http://www.moi-detsad.ru/>

<http://www.takzdorovo.ru/>

<http://www.zdorobr.org/>