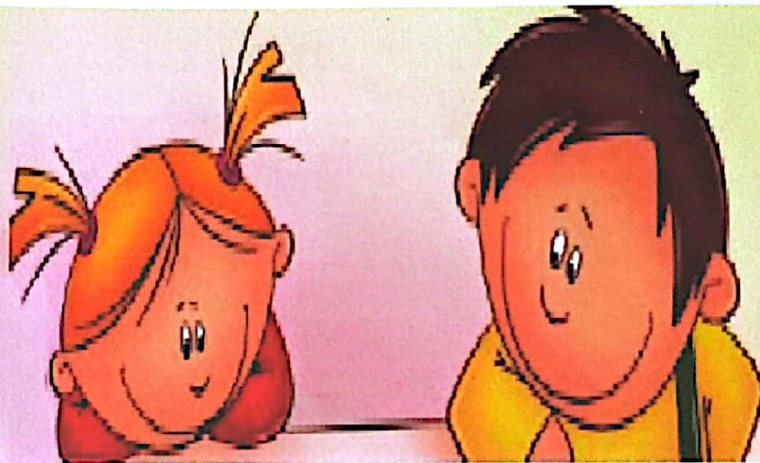




**Если хочешь быть
здоров
Правильно питайся,
И от всей души всегда
Всем ты улыбайся!**

*Разработчик: Епишина Екатерина
Геннадьевна*



Питайся правильно

Правильно питайся!

«Прежде чем за стол мне сесть,
я подумаю, что съесть!»



Педагогический проект «Если хочешь быть здоров — правильно питайся» в старшей группе

Педагогический проект «Если хочешь быть здоров — правильно питайся» в старшей группе

Воспитатель: Епишина Екатерина Геннадьевна

Человеку нужно есть

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации за последние годы серьезно обострилась и вызывает обоснованное беспокойство у врачей, работников образовательных учреждений и родителей дошкольников. Одним из основных факторов, негативно влияющих на организм ребенка в современных условиях, признано ухудшение питания детей.

Основными в рационе питания семьи становятся продукты быстрого приготовления и полуфабрикаты, а количество потребляемых овощей, фруктов, рыбы, молочных продуктов сокращается.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Цель. Сформировать представление у детей о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи.

1. Уточнить знания детей о здоровом питании, о пользе витаминов.
2. Расширить представление о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.

3. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.

4. Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познать новое, умение работать в коллективе.

Вид проекта. Познавательно – исследовательский, творческий

Срок проведения: краткосрочный

Состав участников: дети старшей группы, воспитатель, родители.

Предполагаемые результаты проекта.

У детей будет сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

Формы работы над проектом.

Беседы, наблюдения, экспериментирование, игровая деятельность, продуктивная деятельность, чтение художественной литературы, совместная работа с родителями.

Этапы реализации проекта.

Поисковый.

Выбор темы. В ходе проведения тематической недели «*Быть здоровым здорово*» с детьми завязалась беседа о питании. Говоря о полезных и вредных продуктах, дети стали задавать вопросы: «Что нужно кушать, чтобы стать сильным и здоровым? Полезно ли пить молоко и есть каши? Что нужно, чтобы кости стали крепкими?» Увидев, что детям это интересно и хочется узнать новое, решили начать работу в этом направлении. Так возникла тема «*Если хочешь быть здоров – правильно питайся*».

В ходе беседы детям были заданы вопросы:

Что знаем?

Здоровье – это когда не болеют.

Чтобы быть здоровым надо заниматься физкультурой, закаляться, соблюдать режим, гулять на свежем воздухе.

Соблюдать гигиену.

Кушать фрукты.

Еда бывает вкусная и невкусная.

Что хотим узнать?

Какие продукты полезные, а какие вредные.

Что такое правильное питание?

Что такое столовый этикет?

Какую пользу приносят молочные продукты?

Полезна ли кока – кола?

Как узнать об этом?

Спросить у родителей, врачей.

Посмотреть телепередачи.

Почитать книги, журналы, энциклопедии, интернет.

Аналитический

Создание развивающей среды.

Подбор методической и художественной литературы.

Разработка конспектов НОД.

Создание картотеки дидактических игр.

Подбор консультаций.

Оформление родительского уголка.

Анкетирование родителей на данную тему.

Подбор оборудования.

Практический.

Беседы:

«Витамины и полезные продукты»; «Как правильно есть» (гигиена питания); «Столовый этикет. Что чем едят»; «Культура поведения за столом»; «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»; «Время кушать».

Дидактические игры:

«Полезно – не полезно»; «Вершки – корешки»; «Какой сок»; «Назови молочные продукты»; «Каша из...»; «Магазин полезных продуктов»; «Кушайте на здоровье!»; «Поварята»; «Меню для сказочных героев»; «Загадки повара Поварёшкина»; «Правила питания» и др.

Сюжетно ролевая игра: «Кафе»; «Семья»; «Магазин»; «Принимаем гостей»

Чтение художественной и научной литературы: Н. Носов «Мишкина каша», «Огурцы»; Гримм «Горшочек каши»; З. Александрова «Большая ложка»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо ела в детском саду»; К. Чуковский «Робин Бобин»;

В. Орлов «Цветное молоко»; энциклопедия «Я познаю мир. Этикет во все времена»

Театрализованная деятельность: «Репка»; «Спор овощей».

Музыка: Детские песенки: «Песенка Огуречика», «Огород», «Антошка», «33 коровы», «Урожай собирай»

Аудиосказки: «Мешок яблок», «Гуси-лебеди», «Репка», «Счастливый день».

Продуктивная деятельность:

изготовление плакатов «Полезные и не полезные

продукты»; «Пирамида здорового питания»;

рисование «Натюрморт»; лепка «Полезные продукты»;

Работа с родителями:

анкетирование «Питание и здоровье детей»;

консультации: «Правила поведения детей за столом», «Питание в детском саду»;

папки – передвижки: «Здоровое питание для дошкольников», «Правильное питание детей», «Волшебная еда. Готовим вместе. Полезное питание в кругу семьи»;

альбомы: «Мамины хитрости», «Любимое блюдо нашей семьи»;

Помощь в оформлении стендов «Полезные и не полезные продукты».

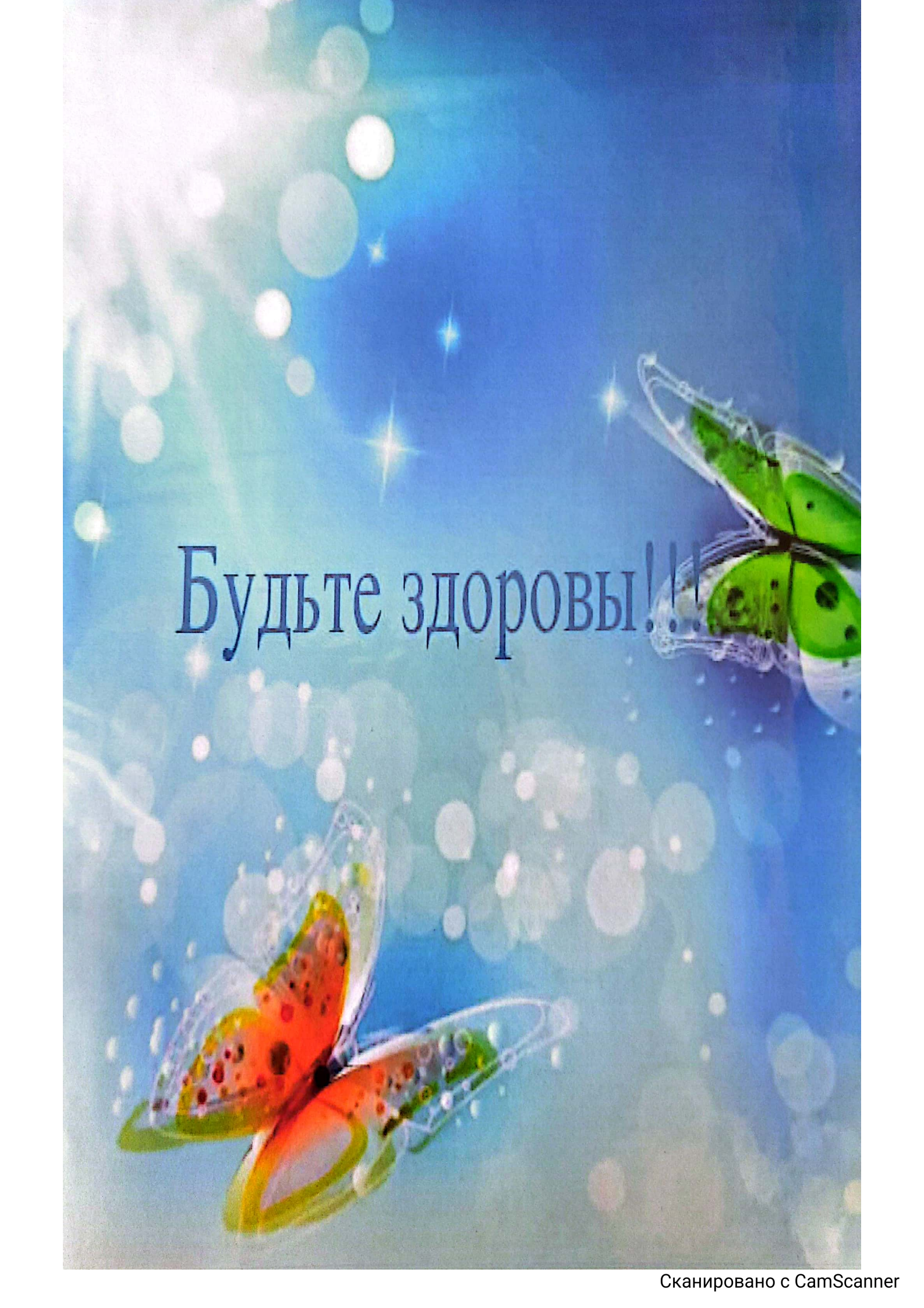
Заключительный этап.

обобщение результатов работы;

Полученный результат

Через систему разнообразных мероприятий у детей сформированы:

- основные понятия рационального питания,
- потребность в здоровом питании и образе жизни,
- умение выбирать полезные продукты,
- воспитано чувство ответственности за своё здоровье.



Будьте здоровы!!!