

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Просвет
структурное подразделение «Детский сад «Росинка»

Проект
по формированию основ ЗОЖ
в старшей группе
«Здоровое питание – залог здоровья»

ПОДГОТОВИЛИ:
Горбатова Н.Н.
Черкашина О.В.

Рощинский 2023

«Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Тип проекта: информационно - познавательный

Сроки реализации: среднесрочный

2 октября 2023- 20 октября 2023

Участники: воспитанники старшей группы, воспитатели, родители.

Цель: расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи:

- расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;
- 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;
- создание условий, способствующих улучшению качества организации питания;
- приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением;
- формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;
- убеждение родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях; вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми.

Проблема: работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, мы заметили, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище.

Актуальность: в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно - одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Ход проекта направлен на реализацию деятельностного подхода в формировании навыков здорового образа жизни; в центре внимания - представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.

Целью работы стало обучение и практическое применение воспитанниками навыков культуры питания, формирование знаний о здоровом питании.

Предполагаемый результат

Педагоги: расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдения и контроль за качеством питания в группе.

Дети: получают представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

Родители: обратят внимание на рацион своих детей, будут более тщательно подходить к составлению меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получают представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

Методы реализации проекта:

- занятия;
- игры;
- наблюдения
- беседы;
- чтение литературы
- развлечения;

- выставки;
- проблемные ситуации;
- анкетирование
- опыты, поисковая деятельность

Этапы реализации проекта

I этап – организационный

Подбор наглядных и дидактических материалов:

фото- и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, плакаты.

Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки.

Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности: материалы для изготовления книжек-малышек по теме проекта, атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кухня», «Магазин»; схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов; операционные карты на различных этапах проекта.

II этап – основной

Проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта:

- ***Организация и проведение занятий***

Познание

Д/И «Полезно - вредно».

Д/И «Витаминная азбука»

Д/И «Найди пару»

Д/И «Что можно приготовить из этих продуктов»

Д/И «Я знаю пять названий...» с мячом.

Д/И «Сравни продукты».

Викторина «Вкусные истории».

Изготовление книжек малышек: «Культура приема пищи».

Беседы

«Где прячется здоровье?», «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?», «Правильно ли Вы питаетесь?», «Где найти витамины?», «Кто живет в Молочной стране», «Хлеб – наше богатство», «Сладости наши радости?», «Как полезное сделать вкусным?»

- «Ребёнок и общество»:

«Рациональное питание», «Режим питания», «Знакомство с ножом», «Приготовление салата», «Витамины и полезные продукты», «Кто живет в молочной стране».

- Решение поисковой задачи:

«Как быстро взбить яйцо», «Ты что-то уронил на скатерть», «Что ты делаешь, когда тебе не вкусно», «Как правильно есть разные блюда (рыба, курица, котлета и т.д).

- Детское экспериментирование:

«Что внутри» (2-3 фрукта, овоща), «Живой кусочек», «Вкусовые зоны языка», «Как получить растительную краску из овощей», «Фруктовый салат», «Приготовим винегрет», «Посадим огород».

- Составление описательных рассказов по схемам-моделям:

«Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей», «Как мы кормили Хрюшу и Степашку», «Встречаем гостей».

- Использование компьютерных презентаций:

«Кто такой повар», «Вкусные продукты», «Что мы едим», «Овощи и фрукты», «Для каждого продукта своя посуда».

- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций:

«Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли», чтение сказки «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон»;

- Использование словесных, дидактических игр:

«Полезные и вредные продукты», «Украсть блюдо», «Узнай по описанию», «Сервируем стол», «Семья», «Супермаркет», «Быстро»

- Активное участие родителей, специалистов в различных видах деятельности в рамках реализации проекта:

-творческое задание (совместно с родителями)

«Самый вкусный бутерброд»;

-родительский практикум на тему «Здоровое питание дошкольников»,

-круглый стол «Обучение дошкольников правилам поведения за столом»;

-участие родителей в досугах, развлечениях;

-анкетирование родителей и педагогов;

-консультация «Как формировать у ребенка привычку правильно питаться».

Предъявление информации, отражающей ход реализации проекта через родительские уголки.

- стендовые консультации.
- оформление рекламного проспекта «Меню выходного дня»
- информация о рациональном питании (меню на каждый день).

III этап-заключительный

-диагностика, анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме

- совместные детско–родительские презентации творческих работ: коллаж; книжки-самоделки; папка-передвижка «витамины», буклеты.

Обеспечение проектной деятельности

Материально –техническое:

- иллюстрированный материал;
- дидактические игры;
- презентации;
- оборудование уголка дежурных