

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 150

Проект

Тема: «Разговор о здоровье и правильном питании»

Тип проекта: долгосрочный

Старшая группа «Звездочки»

Сроки реализации проекта: 2023–2024 учебный год



Воспитатель: Сметанина А.А.

г. Екатеринбург
2023 г.

Актуальность проекта

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, чупа – чупсов и т. д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильное питание из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Особенно важно уметь правильно организовать свое питание. Эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве, именно в этот период закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи организма и питания. Важно дать детям представления о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Задачи проекта:

- формировать у детей представления о здоровье, как ценности, о которой необходимо заботиться;
- формировать у детей первоначальные знания о витаминах и их пользе для здоровья человека, о содержании их в овощах и фруктах;
- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.
- активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами;
- расширять знания детей о деятельности взрослых по организации здорового питания в детском саду.

Тип проекта: информационно - практический, групповой, долгосрочный.

Участники проектной деятельности:

Воспитанники и родители (законные представители) старшей группы, сотрудники детского сада.

Предполагаемый продукт проектной деятельности:

- оформление и ведение рабочих тетрадей М.М. Безруких А.Г. Макеева «Разговор о здоровье и правильном питании»
- выставка творческих работ детей по теме "Овощи и фрукты", "Полезные продукты";
- выставка творческих работ родителей совместно с детьми по теме "Рецепт полезного семейного блюда";
- изготовление родителями с детьми книжек-малышек на тему "Полезные продукты";
- фотовыставка по теме "На нашем огороде";

- изготовление картотеки пословиц и поговорок о здоровом питании;
- консультации для родителей по организации здорового питания детей.

Ожидаемый результат проекта:

- формирование у детей основных понятий рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умения выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания через систему разнообразных мероприятий.

- обогащение активного словаря, развитие связной речи;

- повышение педагогической культуры родителей в ходе реализации совместных мероприятий, формирование интереса к здоровому питанию в семьях, снижение уровня заболеваемости детей;

- пополнение предметно - пространственной среды.

Содержание проекта:

- занятия познавательного цикла по ознакомлению с социальным и природным миром;

- творческая деятельность детей (лепка, рисование, и т. д.);

- ситуативные беседы в режимных моментах;

- чтение художественной литературы (сказок, рассказов, стихотворений, заучивание стихотворений, пословиц и поговорок, отгадывание загадок;

- дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, пальчиковые игры, интерактивная игра;

- оформление фотовыставок;

- консультации для родителей.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап

- постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;
- подбор методической литературы для реализации проекта;
- подбор наглядно-дидактического материала, картин по теме проекта;

- подбор художественной литературы по теме проекта (пословиц, загадок, стихов, рассказов);

- подготовительная работа с родителями детей;

- подготовка материала для проведения консультаций с родителями;

- организация развивающей среды в группе.

2. Основной этап

2.1. Занятия познавательного цикла по ознакомлению с окружающим миром.

2.1.1. Тема: "Экскурсия на пищеблок"

Программное содержание. Формировать представления о работе поваров у детей старшего дошкольного возраста; закреплять знания о том, какой кухонный инвентарь используется для приготовления пищи (оборудование, посуда); как хранятся и обрабатываются продукты питания; обогащать словарный запас детей словами: пищеблок, плита, кастрюля, сковорода, чайник, поднос, колпак, и т. д. ; воспитывать у детей положительное отношение к труду взрослых.

2.1.2. Тема: "Я вырасту здоровым"

Программное содержание. Закрепить у детей знания о том, что такое здоровье и как его сберечь; развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом; расширение представлений о здоровом образе жизни, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни

2.1.3. Интерактивная игра "Будь здоров!"

Цель: закреплять представления детей о здоровом образе жизни.

2.1.4. Тема «Правильное питание – здоровое питание»

Программное содержание. Закреплять знания детей о продуктах питания и их значения для человека, о понятиях «питательные вещества», «витамины», «правильное», или «здоровое питание»; развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания; воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитывать стремления вести здоровый образ жизни.

2.1.5. Тема «Во саду ли, в огороде»

Программное содержание. Расширять представления детей о многообразии мира растений; об овощах, фруктах и ягодах. Учить узнавать их и правильно называть. Формировать общие представления о пользе овощей и фруктов, о разнообразии блюд

из них. Расширять представления о способах ухода за садово-огородными растениями. Формировать желание делиться впечатлениями.

2.1.6. Тема «Русская каша-сила наша!»

Программное содержание: закреплять знания детей о здоровом питании; о пользе каши в рационе детского питания. Закрепить умение соотносить существительные с прилагательными. Проинформировать детей, как и из чего, варят каши, как их едят. Учить различать и называть разные виды круп (гречка, рис, манка, пшено); предоставить возможность творить. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию. Вызвать желание вести здоровый образ жизни.

2.1.7. Тема: «Хлеб – всему голова»

Программное содержание: воспитывать у детей бережное отношение и уважение к хлебу и людям, вырастившим его. Расширить знания у детей о значении хлеба в жизни человека. Познакомить детей с процессом выращивания хлеба. Дать представление о том, как хлеб пришел к нам на стол. Обратит внимание на содержание труда людей, на их слаженность и взаимопомощь в работе, на механизацию труда. Закрепить знания детей о том, что хлеб - это один из самых главных продуктов питания в России.

2.2. Беседы

2.2.1. Тема: «Зачем мы едим?»

Цель: дать детям представление о необходимости питания для жизни человека

2.2.2. Тема: «Польза сока»

Цель: закреплять знание детей о фруктах, знакомить детей с их свойствами и показать, что полезные продукты могут быть очень вкусными. Знакомить с процессом приготовления соков, совершенствовать умение правильно образовывать название сока от названия фрукта.

2.2.3. Тема: «Труд младшего воспитателя»

Цель: закреплять знания о труде младшего воспитателя, о правилах, которые она соблюдает во время работы.

2.2.4. Тема: «Сервируем стол к обеду»

Цель: продолжать учить детей правильной сервировке стола, объяснить важность сервировки во время приема пищи.

2.2.5. Тема: «Как утолить жажду?»

Цель: формировать представление о роли воды для организма человека,

расширить представление о разнообразии напитков, пользе и вреде различных видов напитков.

2.2.6. Тема: «Откуда берется мед?»

Цель: познакомить детей с пользой меда и рассказать, откуда появляется мед на нашем столе.

2.2.7. Тема: «Волшебная каша»

Цель: формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню завтрака.

2.2.8. Тема: «Плох обед, если хлеба нет»

Цель: формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню обеда.

2.2.9. Тема: «Полдник»

Цель: формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника.

2.2.10. Тема: «Как правильно есть»

Цель: закрепить знания о необходимости личной гигиены перед приемом пищи, а также о том, что фрукты и овощи перед едой нужно мыть.

2.2.11. Тема: «Ах, блины, блины»

Цель: рассказать детям о таком виде хлебных изделий как блины, о традициях и пользе такой выпечки.

2.2.12. Тема: «Пейте дети молоко – будете здоровы!»

Цель: рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов.

2.2.13. Тема: «Что не надо кушать»

Цель: дать детям представление о самых вредных для организма продуктах.

2.2.14. Тема: «Где найти витамины весной?»

Цель: формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.

2.2.15. Тема: «Столовый этикет»

Цель: расширить представление детей о правилах и нормах столового этикета, необходимости привития детям этих норм.

2.2.16. Тема: «Робин Бобин Барабек»

Цель: формировать знания детей о необходимости соблюдения режима приема пищи.

2.2.17. Тема: «Почему у Буратино заболели зубы»

Цель: расширить представления детей о вредных и полезных продуктах питания, правилах личной гигиены.

2.3. Чтение художественной литературы

Чтение стихов, пословиц, рассказов о фруктах, овощах, полезных продуктах питания, правилах поведения за столом (см. приложения).

2.4. «Художественное творчество»

2.4.1. Рисование:

- раскраски "Овощи", "Фрукты", "Режим дня".

Цель: продолжать учить детей выбирать изображения, закрашивать в одном направлении, не выходя за контур; развивать мелкую моторику руки, вызвать положительные эмоции.

- "Яблоня с золотыми яблоками в волшебном саду"

Материалы: краски гуашь, кисти, банка с водой, салфетка, лист бумаги А4.

Программное содержание: учить детей создавать сказочный образ, рисовать развесистые деревья, передавая разветвленность кроны фруктовых деревьев; изображать много "золотых" яблок. Закреплять умение рисовать красками. Развивать эстетическое восприятие, чувство композиции.

- создание дидактической игры "Что нам осень принесла"

Материалы: листы бумаги 6*6 см, простые карандаши, трафареты овощей и фруктов, цветные карандаши.

Программное содержание: закреплять образные представления о дарах осени. Продолжать формировать умение рисовать грибы, овощи и фрукты, передавая их форму, цвет, характерные особенности. Учить детей создавать дидактическую игру. Развивать стремление создавать предметы для игр. Вызвать чувство радости.

- "Полезные и вредные продукты"

Материалы: лист бумаги А4, простые и цветные карандаши, цветные восковые мелки, фломастеры.

Программное содержание: закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания. Закреплять умение рисовать разными знакомыми материалами, выбирая их по своему желанию. Развивать творчество детей.

2.4.2. Аппликация:

- "Огурцы и помидоры лежат на тарелке"

Материалы: круг из бумаги ф18см, заготовки из цветной бумаги, ножницы, клей, салфетка, кисть для клея.

Программное содержание: продолжать отрабатывать умение вырезать предметы круглой и овальной формы из квадратов и прямоугольников. срезая углы способом закругления. Развивать координацию движений обеих рук. Закреплять умение аккуратно наклеивать изображение.

- "Блюдо с фруктами и ягодами" (коллективная работа)

Материалы: лист бумаги А3, заготовки из цветной бумаги, ножницы, клей, салфетка, кисть для клея.

Программное содержание: продолжать отрабатывать приемы вырезания предметов круглой и овальной формы. Учить делать ножницами на глаз небольшие выемки для передачи характерных особенностей предмета. Закреплять умение аккуратно наклеивать изображение. Формировать навыки коллективной работы. Развивать чувство композиции.

2.4.3. Лепка:

- "Вылепи какие хочешь овощи и фрукты для игры в магазин".

Материалы: доска для лепки, пластилин, стек, муляжи овощей и фруктов.

Программное содержание: закреплять умение передавать в лепке форму разных овощей и фруктов. Учить передавать в лепке характерные особенности каждого овоща и фрукта, пользуясь приемами раскатывания, сглаживания пальцами, прищипывания, оттягивания. Учить сопоставлять форму овощей и фруктов с геометрическими формами, находить сходство и различия.

- "Грибы"

Материалы: доска для лепки, пластилин, стек, муляжи грибов.

Программное содержание: закреплять умение передавать в лепке форму гриба, развивать восприятие, умение замечать отличия от основной эталонной формы. Закреплять умение лепить предметы или их части круглой, овальной, доскообразной формы, пользуясь движением всей кисти и пальцев. Учить передавать некоторые характерные признаки: углубление, загнутые края шляпок, утолщающиеся ножки.

2.5. Дидактические игры

- "Ботаническое лото"

Цель: расширение представлений детей о растительном мире, знакомство с названиями различных растений, месте произрастания, увеличение словарного запаса и активизация этих знаний в процессе игры.

- "Что нам осень подарила"

Цель: развивать умение классифицировать грибы, ягоды, овощи и фрукты.

- "Что лишнее"

Цель: учить находить лишнее среди нескольких предметов, развивать умение находить закономерность ряда предметов и находить среди них тот предмет, который не вписывается в эту закономерность.

- "Полезные и вредные продукты"

Цель: учить различать полезные и вредные продукты, закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания, уточнить знания детей о правилах здорового питания.

- "Варим компот (борщ)"

Цель: обогащать словарный запас, развивать устную речь, мелкую моторику рук, память, мышление, внимание, закреплять у детей знания об овощах и фруктах и ягодах, правильно их называть, классифицировать их и пользоваться обобщающими понятиями «овощи», «фрукты» или «ягоды», учить отбирать определенные продукты для приготовления того или иного блюда.

- "Путешествие по улице правильного питания"

Цель: формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

- "Аскорбинка и ее друзья"

Цель: знакомить с основными витаминами и их полезными свойствами, развивать внимание, зрительную память, мелкую моторику рук, повышать общий интеллектуальный уровень детей.

- "Мое меню"

Цель: учить детей составлять рациональное и полезное меню на завтрак, обед и ужин с помощью карточек с различными продуктами питания.

-Загадывание и отгадывание загадок о продуктах питания.

Цель: развивать логическое мышление.

2.6. Работа с родителями:

- анкетирование родителей по вопросам формирования у детей культуры здорового питания;

- выставка творческих работ родителей совместно с детьми по теме "Рецепт полезного семейного блюда";

- участие детей совместно с родителями в конкурсе "Сохраним пчелу - сохраним планету";

- изготовление родителями с детьми книжек - малышек на тему "Полезные продукты";

- фотовыставка по теме "На нашем огороде";

- консультации для родителей по организации здорового питания детей: "Основы правильного питания", "О правильном питании и пользе витаминов", "Здоровое питание детей", "Советы о том, как не надо кормить ребенка", "Какие витамины вам нужны и где их взять?", "Пирамида здорового питания", "Креативное оформление детских блюд", "Полезное питание в кругу семьи".