

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 207» «Ручеёк» комбинированного вида
(МАДОУ «Детский сад №207»)

Проект:

« Здоровое питание дошкольника»



Авторы:

Л.М. Небаба учитель-дефектолог

Т.Г Гроздова, воспитатель

О.В. Пинаева, воспитатель

МАДОУ «Детский сад №207»

Барнаул, 2023г.

Паспорт

| № | Структура: | Содержание: |
|-----|---------------------------------|---|
| 1. | Предмет проекта | Здоровое питание дошкольников. |
| 2. | Участники проекта | Дети подготовительной группы, родители воспитанников, воспитатели группы, учитель-дефектолог |
| 3. | Возрастная группа учащихся | Дети от 6 до 7 лет |
| 4. | Особенности типа проекта | По характеру: познавательный, творческий. По количеству детей: групповой |
| 5. | Цель проекта | Пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания. |
| 6. | Задачи проекта | <p>Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека.</p> <p>Закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления.</p> <p>Расширять знания детей о продуктах здорового питания.</p> <p>Расширять знания где живут и чем полезны витамины.</p> <p>Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.</p> <p>Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.</p> |
| 7. | Ресурсы проекта | -Материально-технические; -Методические ресурсы; -Кадровое обеспечение; -Родители |
| 7.1 | Материально-технические ресурсы | Использование информационно-коммуникативных технологий при работе с воспитанниками, родителями и педагогами |
| 7.2 | Методические ресурсы | - Дидактический материал (картотеки, дидактические игры, информационные буклеты и др.) - Наглядные пособия (иллюстрации, репродукции, рисунки, фотографии) |
| 7.3 | Кадровое обеспечение | -Воспитатели - учитель-дефектолог |
| 8. | Условия реализации проекта | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение « МАДОУ № 207» |
| 9. | Ожидаемый результат | Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания. Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому |

| | | |
|-----|-------------------------|---------------------------|
| | | питанию в семьях. |
| 10. | Срок реализации проекта | Краткосрочный (1 неделя) |

Актуальность проекта

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников. 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, киришечек, 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 правильного питания 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. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия. 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.

Проблема: нужны ли витамины для растущего организма и для чего нам необходимо потреблять в пищу всю витаминную «азбуку»?

Этапы проекта:

Осуществление реализации проекта проходило в 3 этапа:

1. Подготовительный этап: информационно – исследовательский.

- уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- подготовить методическое обеспечение проекта.
- перспективное планирование проекта;

Перспективный план мероприятий с детьми по реализации проекта «Здоровое питание дошкольников»

| Срок проведения | Вид деятельности | Мероприятие | Ответственные |
|-----------------|---|---|---------------------------------|
| Понедельник | Коммуникативный | Беседы: «Культура поведения за столом». «Правила питания»» | воспитатели |
| | Познавательный | ИКТ «Витамины наши друзья» | Учитель-дефектолог |
| Вторник | Познавательно-игровой | Дидактические игры: «Полезно – не полезно», «Вершки и корешки», «Съедобное – не съедобное». | Учитель-дефектолог |
| | Игровой | Пальчиковые игры: «Апельсин», «Капуста», «Овощи». | Воспитатели |
| | Коммуникативный, восприятие художественной литературы | Сказка: «Спор овощей» , театрализованная постановка сказки. | Воспитатели, учитель-дефектолог |
| Среда | Изобразительный | Раскраска, аппликация «Полезная и вредная еда» | Воспитатели |
| | Познавательно – речевой | «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?», "Где живут витамины" Презентация. «Здоровое питание дошкольника» | Воспитатели Дефектолог |
| | Социально-коммуникативное развитие | Сюжетно – ролевые игры: «Продуктовый магазин», «Кафе» | Воспитатели |

| | | | |
|---------|--|--|---------------------------------|
| Четверг | Коммуникативный, изобразительный. | Работа с семьей: АППЛИКАЦИЯ: «Корзинка Фруктами» ЛЕПКА: «Блюдо с овощами» Рассуждалка «Что такое здоровое питание?» | Воспитатели, учитель-дефектолог |
| | Коммуникативный, восприятие художественной | Чтение художественной литературы «Сказка о здоровом питании» «Загадки о продуктах питания» Народная мудрость о питании (пословицы и поговорки о продуктах, еде). «Болтливая редька» авторская сказка Е.И. Соколова «Школа этикета» ред. Ю.В. Полянская «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких | Воспитатели, учитель-дефектолог |
| Пятница | Познавательный | Безопасность. Правила поведения за столом. Здоровье Физкультминутка «А в лесу растёт черника» Труд Дежурство по столовой (сервировка стола) Конкурс: «Самый аккуратный за столом». | Воспитатели |
| | Познавательно - игровой | Дидактические игры: «Заготовки на зиму», «Полезные продукты», «Здоровые зубы» | учитель-дефектолог |
| | Коммуникативный, познавательный | Работа с семьей: Консультации: "Где живут витамины", "Здоровое питание для дошкольников", «Живые витамины», «Стихи про витамины, овощи и фрукты», «Азбука витаминов" "Витамины наши друзья». Обмен опытом по приготовлению полезных блюд родителей и детей: витаминные коктейли, витаминные салаты, фирменный бутерброды. | |

2.Основной этап (практический).

Внедрение в воспитательно - образовательный процесс эффективных методов и приёмов по расширению знаний дошкольников о здоровом питании. На данном этапе реализуется перспективный план написанный педагогами группы. Организуются совместные встречи и работы с родителями, выставки, выпуск газеты, консультации, игры.

3.Заключительный этап

Реализация педагогического проекта «Правильное питание дошкольников » оказался не случайным. После проведенной работы родители совместно с детьми пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является: душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье; физическое здоровье; правильное и здоровое питание.

Реализация данного проекта показала положительную динамику и на взаимодействии с семьями воспитанников, родители активно принимают участие в обогащении дополнительной образовательной среды необходимыми материалами. Охотнее взаимодействуют с детьми при выполнении совместных заданий, а так же могут быть уверенными в том, что ребенок может быть счастливым и здоровым с яблоком в руках.