

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Березка»

Проект

«Безопасное питание»

**Полезные
продукты**



**Вредные
продукты**



Выполнила: воспитатель

Гавриловская Тамара Анатольевна

г. Семенов 2024 учебный год

Проект «Здоровое питание»

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...

Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им. И они будут беречься».

Януш Корчак

Тип проекта: информационно-исследовательский

Форма организации проекта: фронтальная

Участники проекта: воспитанники группы, родители, сотрудники группы

Срок реализации проекта: краткосрочный срочный (4 недели 2024)

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

Первые детские годы – то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

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.

Проблема:

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников государственного уровня, которая определена в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность образовательного учреждения. Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников».

В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперреактивности может стать неправильное питание ребенка. Достаточно проанализировать сегодняшний рост заболеваемости синдромом дефицита внимания с гиперреактивностью (СДВГ) и продукты, которые в наше время попадают на стол ребенку.

Ведь, как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на нейрохимические процессы. А гиперреактивность, патология внимания, беспокойство – все это проявления, в том числе, химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребенка.

Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, отметили, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище, но родители в этом не видят ничего страшного, а также никто из родителей не связывает поведение ребенка с его питанием. В связи с этим был разработан проект – «Безопасное питание».

Гипотеза: реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.

Цель:

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

Задачи:

- *расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;*
- *формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;*
- *установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);*
- *уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;*
- *способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты;*
- *воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.*

Предполагаемые результаты:

- Способствовать приобретению первичных представления о полезности пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья.

-Расширить 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.

Сформировать у родителей воспитанников грамотно и творчески относиться к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

-Дети станут выносливыми, жизнерадостными, здоровыми.

Пути реализации:

- ✓ *организованно-образовательная деятельность*
- ✓ *совместная деятельность педагога с детьми*
- ✓ *взаимодействие с родителями*

Этапы реализации проекта:

I. Подготовительный.

- ✓ подбор методической литературы, материала
- ✓ подбор материала - вкусные здоровые рецепты
- ✓ пополнение развивающей предметно-пространственной среды: центров активности для сюжетно-ролевых игр
- ✓ подбор художественной литературы, стихов, загадок,

II. Реализация проекта.

- ✓ определение проблемы, цели, задачи
- ✓ планирование различных форм с детьми

III. Практический (реализация проекта)

IV. Заключительный

- продукт проекта «Кулинарная книга о вкусной и полезной пище»;
- методическая разработка лэпбук «Здоровое питание – основа процветания».

Методы и технологии:

- ✓ познавательные занятия
- ✓ продуктивные виды деятельности
- ✓ игры
- ✓ беседы
- ✓ наглядный
- ✓ практический

Необходимые условия реализации проекта:

- ❖ интерес детей
- ❖ материальное обеспечение проекта
- ❖ методические разработки

Механизмы реализации проекта:

1.Образовательная деятельность

Формы работы с детьми	Содержание
Познавательное развитие	«О полезных свойствах супов»

<p>Опытно – экспериментальная деятельность</p> <p>Чтение художественной литературы</p> <p>Речевое развитие</p>	<p>«Каша – сила наша»</p> <p>«Приготовление винегрета»</p> <p>«Чудеса "Кока-колы»</p> <p>Чипсы - вредная еда»</p> <p>Братья Гримм «Горшок каши»</p> <p>Н. Носов «Богатырская каша»</p> <p><i>Составление описательных рассказов по схемам-моделям:</i></p> <p>«Мытьё рук перед едой»</p> <p>«Готовим угощение из фруктов»</p> <p>«Что можно приготовить из овощей»</p> <p>«Встречаем гостей»</p>
<p>2.Совместная деятельность педагога и детей</p>	
<p>Беседы</p>	<p>«Витамины и полезные продукты»</p> <p>«Кто живет в молочной стране»</p> <p>«Как полезны овощи»</p>
<p>Опыты:</p>	<p>Опыт с лимоном</p> <p>«Опыт «Чок – чок – помоги нам язычок» (кислое, сладкое, соленое, горькое)</p>

	«Фруктовый салат»
Дидактические игры:	«Полезные и вредные продукты» «Украсть блюдо» «Узнай по описанию» «Сервируем стол» «Семья» «Супермаркет»«Бистро»
Чтение художественной литературы:	Е. Алябьева «Даша и каша» «Путешествие с кашей» Сказка «Каша Дружба» Как Витю учили есть ложкой» «Черничные усы» Я. Орлова Какие части растения мы употребляем в пищу Е. Ульева сказка «Горошина».
Просмотр и обсуждение презентаций	«Польза молока» «Что мы едим» «Овощи и фрукты» «Для каждого продукта своя посуда»
Подвижные игры	«Вкусный обед» «Огород»
Деятельность детей	Огород на подоконнике - выращивание лука на зелень.
3.Самостоятельная деятельность	
Дидактические игры:	«Сервируем стол» «Семья» «Супермаркет» «Бистро»

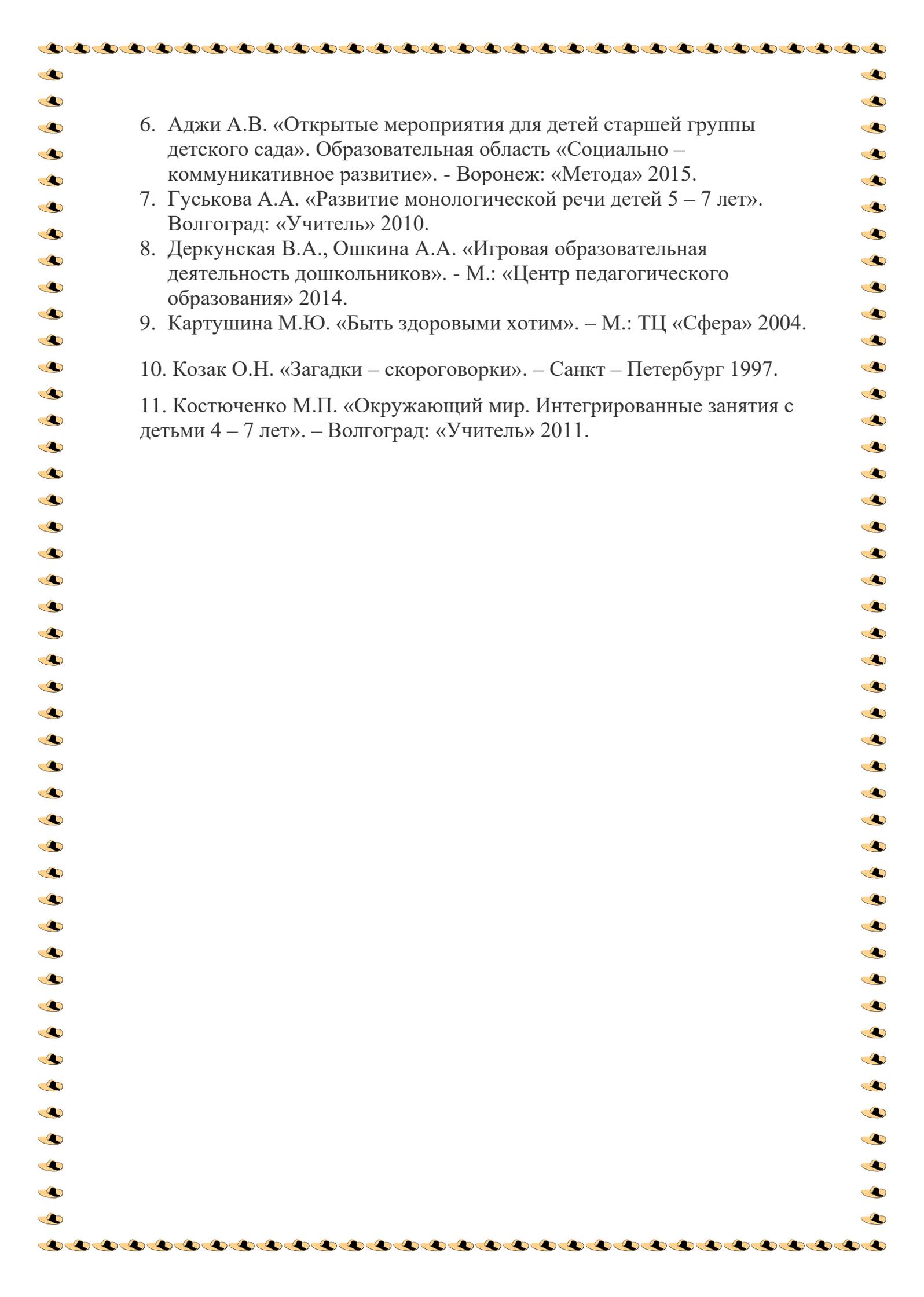
Сюжетно-ролевые игры	Семья Столовая «Мамины помощники» «Готовим обед для всей семьи»
4. Работа с родителями	
Анкетирование	«Здоровое питание -здоровый ребенок»
Родительское собрание	«Организация рационального питания в детском саду и дома»
Консультация	"Чем занять ребёнка на кухне" Делимся полезными рецептами: «Меню выходного дня»
Памятка для родителей	«В каких продуктах «живут» витамины»

3. Заключительный этап.

Кулинарная книга о вкусной и полезной пище

Литература:

1. Алябьева Е.А. «Читаем детям 3 – 7 лет». – М.: ТЦ «Сфера» 2009.
2. Алябьева Е.А. «Стихотворные упражнения для развития речи детей 4 – 7 лет». – М.: ТЦ «Сфера» 2012.
3. Алябьева Е.А. «Поиграем в профессии». – М.: ТЦ «Сфера» 2014.
4. Алябьева Е.А. «Сказки о предметах и свойствах». – М.: ТЦ «Сфера» 2014.
5. Аджи А.В. «Открытые мероприятия для детей старшей группы детского сада». Образовательная область «Познавательное развитие». Воронеж: «Метода» 2015.

- 
6. Аджи А.В. «Открытые мероприятия для детей старшей группы детского сада». Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие». - Воронеж: «Метода» 2015.
 7. Гуськова А.А. «Развитие монологической речи детей 5 – 7 лет». Волгоград: «Учитель» 2010.
 8. Деркунская В.А., Ошкина А.А. «Игровая образовательная деятельность дошкольников». - М.: «Центр педагогического образования» 2014.
 9. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ «Сфера» 2004.
 10. Козак О.Н. «Загадки – скороговорки». – Санкт – Петербург 1997.
 11. Костюченко М.П. «Окружающий мир. Интегрированные занятия с детьми 4 – 7 лет». – Волгоград: «Учитель» 2011.