

Проект

«Питание и здоровье»

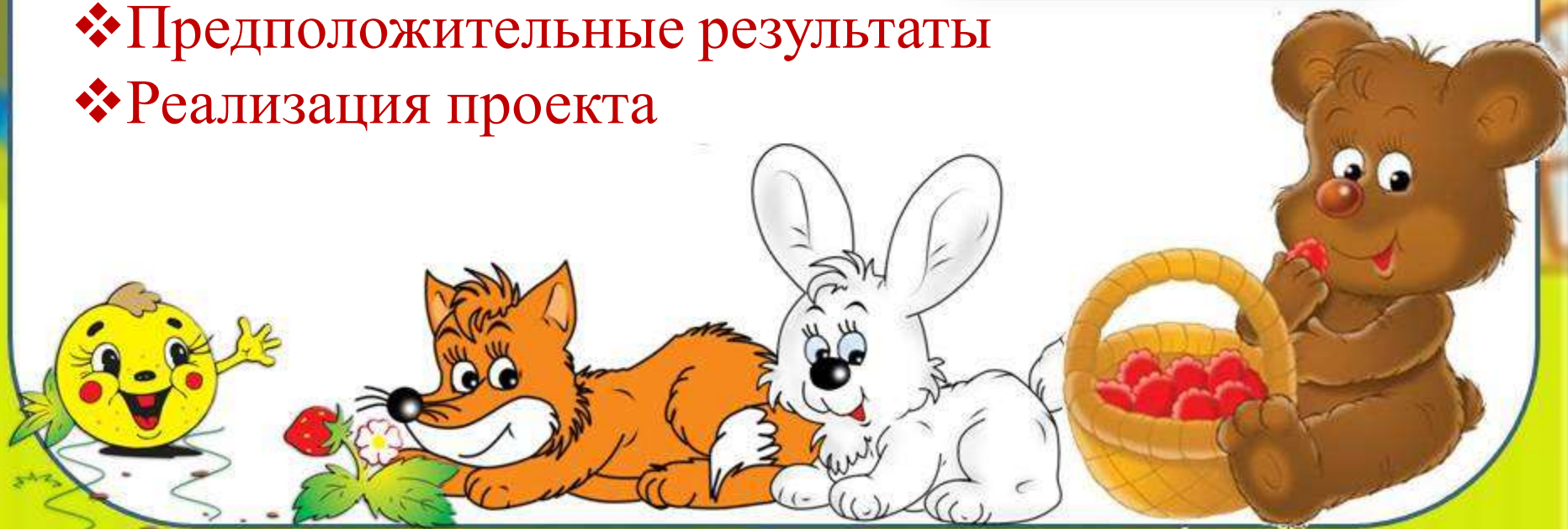
Воспитатель: Плужникова Нина Алексеевна



План содержания:

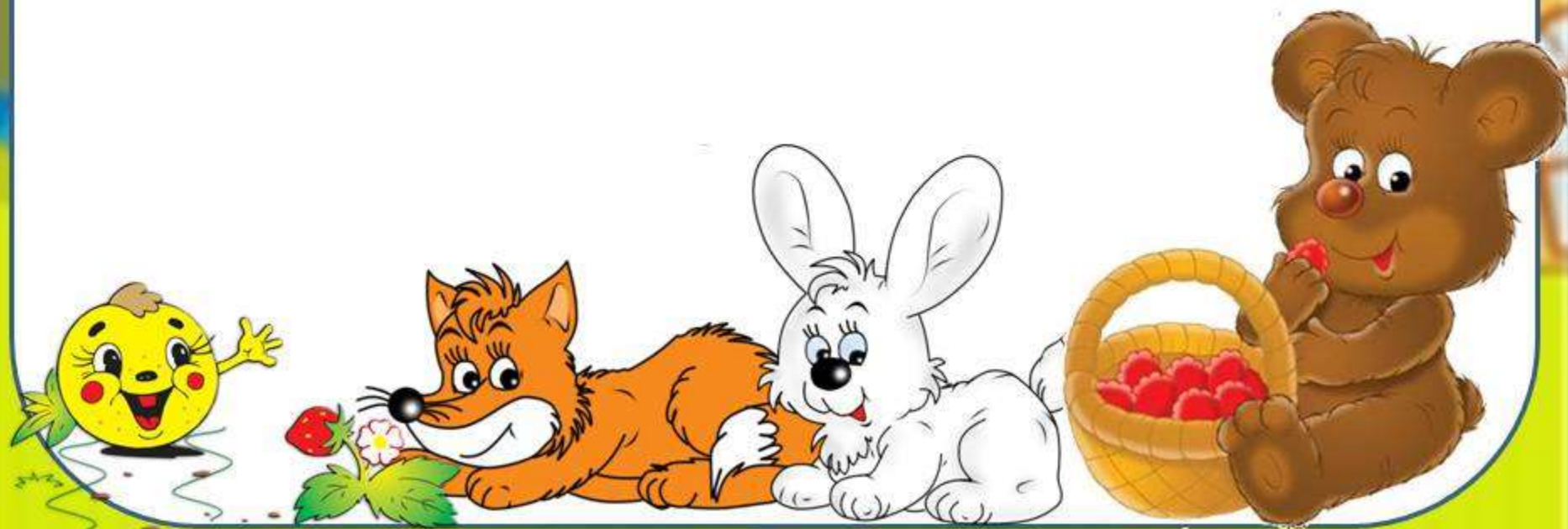


- ❖ Актуальность
- ❖ Цель
- ❖ Задачи
- ❖ Участники проекта, этапы
- ❖ Предположительные результаты
- ❖ Реализация проекта



*«Я ем для того, чтобы жить, а другие
люди живут для того,
чтобы есть».*

Сократ



Актуальность:

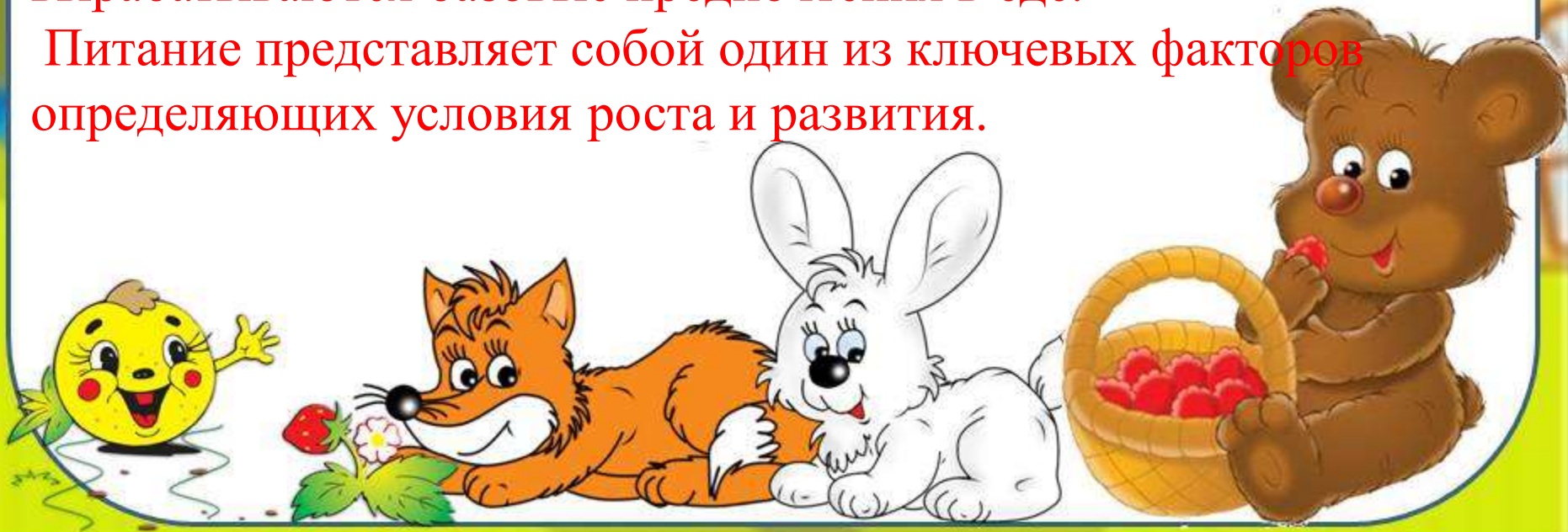
В настоящее время возросла актуальность ЗОЖ.

Особое внимание уделяется правильному питанию.

Известно , что навыки здорового питания формируются с детства.

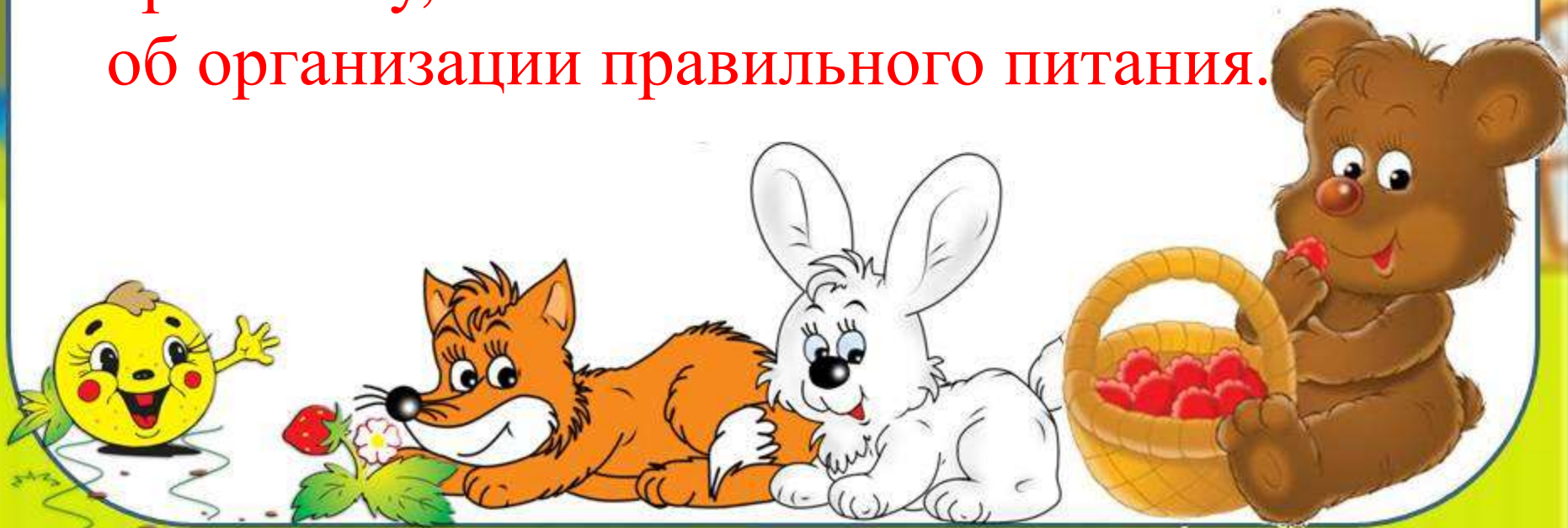
Первые детские годы –то самое время , когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде.

Питание представляет собой один из ключевых факторов определяющих условия роста и развития.



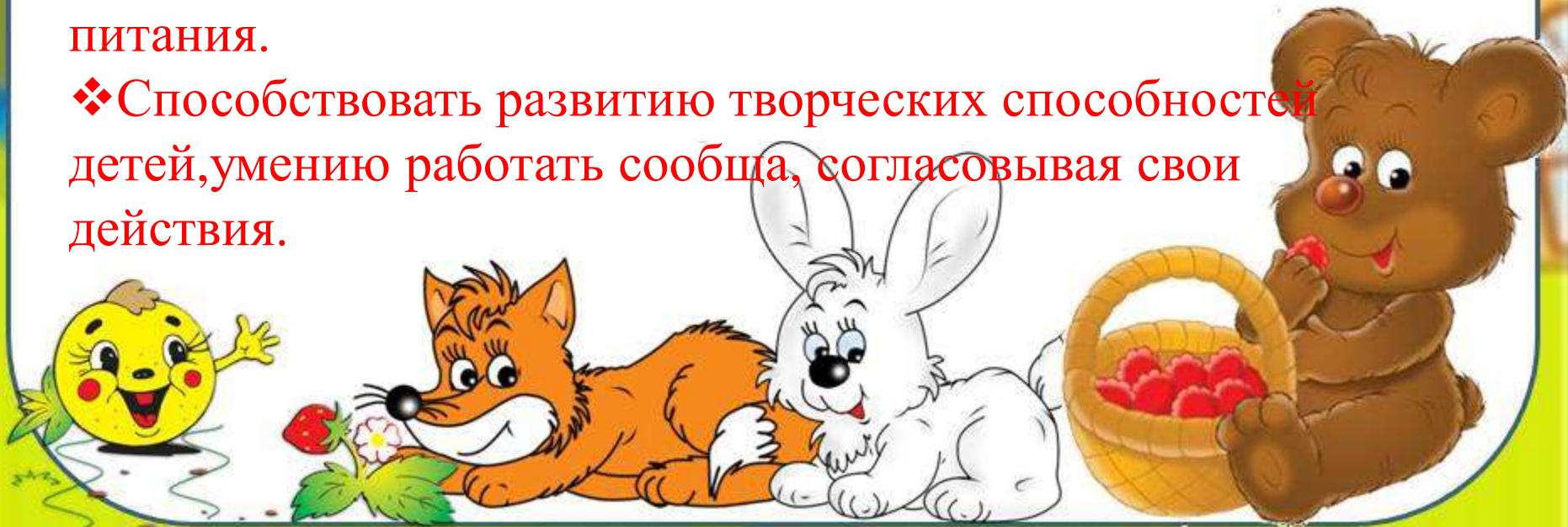
Цель

Сформировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного питания.



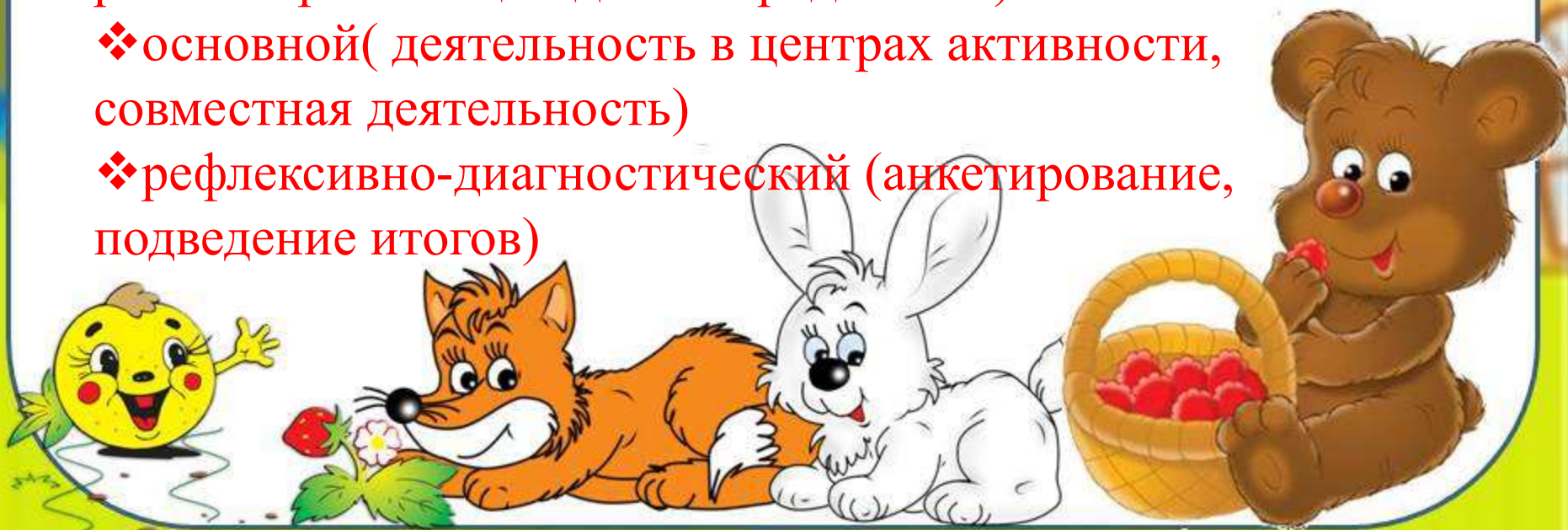
Задачи

- ❖ Расширить знания детей о продуктах здорового и не здорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
- ❖ Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- ❖ Способствовать развитию творческих способностей детей, умению работать сообща, согласовывая свои действия.



Этапы

- ❖ аналитико-диагностический (анкетирование, сбор информации о семейных традициях, изучение литературы по проблеме)
- ❖ мотивационный (методы и приёмы обучения, формы работы организации детей и родителей)
- ❖ основной (деятельность в центрах активности, совместная деятельность)
- ❖ рефлексивно-диагностический (анкетирование, подведение итогов)



Участники проекта:

- ❖ дети средней группы
- ❖ педагоги
- ❖ медицинский работник
- ❖ Родители

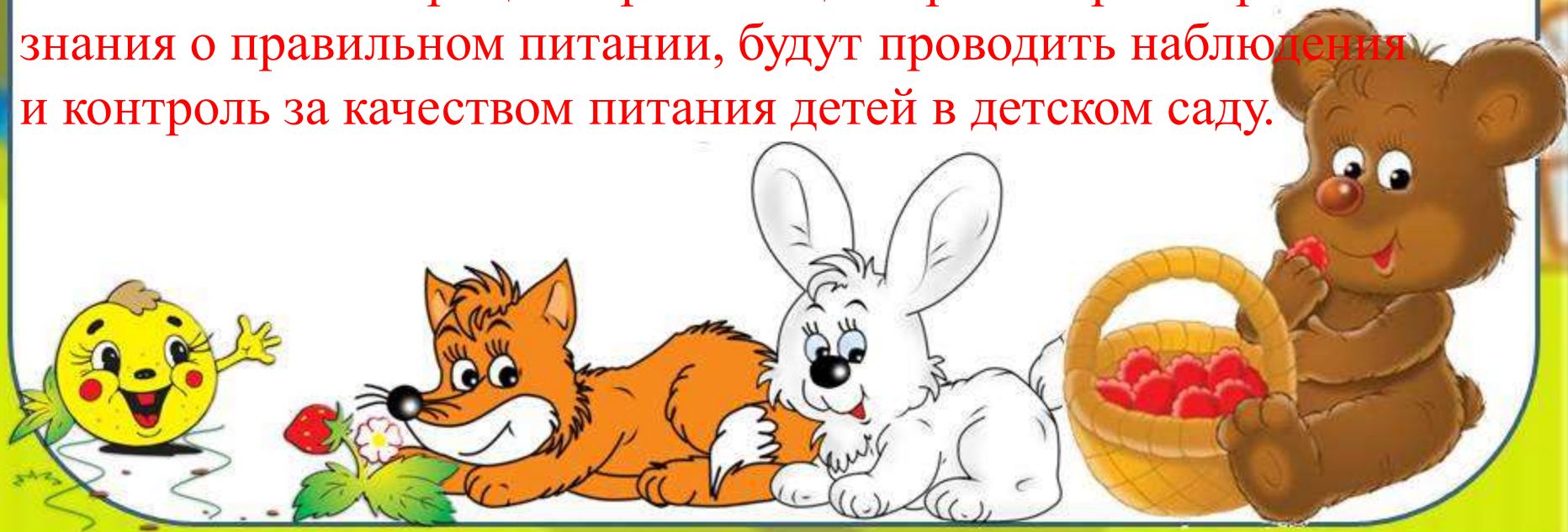


Проект долгосрочный



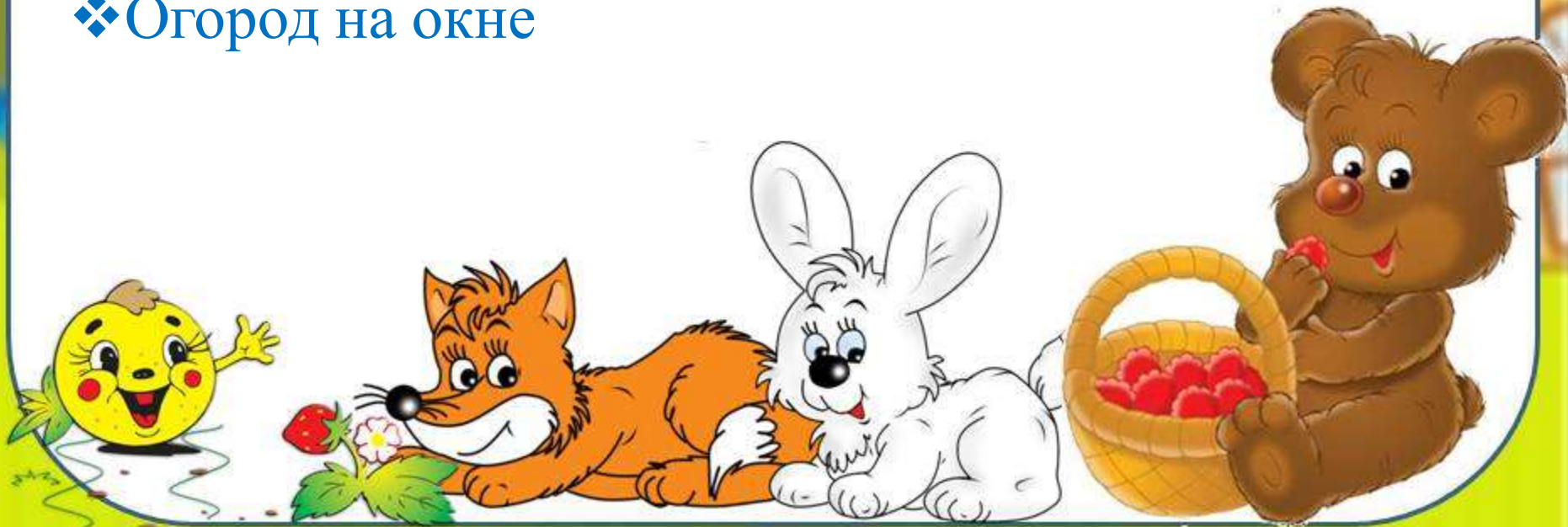
Предполагаемый результат:

- Сформировать у детей представление о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах.
- Родители обратят внимание на рацион детей, изменят их меню.
- Воспитатели в процессе реализации проекта расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдения и контроль за качеством питания детей в детском саду.



Реализация проекта

- ❖ Беседа: «Из чего состоит наша пища»,
«Чем полезен лук чеснок»,
«Мама, папа и я – спортивная семья»
- ❖ Альбом: «Витамины», «Витаминный кроссворд»,
- ❖ Огород на окне



- ❖ Беседы: «Здоровый образ жизни»,
«Для чего мы едим»
- ❖ Плакат: «Моем руки перед едой»
- ❖ Анкетирование родителей
- ❖ Дидактическая игра: «Составь меню»,
«Продуктовый магазин»
- ❖ Рисование: «Эти полезные продукты»,
Натюрморты



Чтение худ. литературы:

З. Александрова «Большая ложка»,
А. Кардашова «За ужином»,
С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,
К. Чуковский «Робин Бобин»,
Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»



Театрализованная деятельность

❖ Театр: «Репка», «Овощи», «Чипполино»

Сюжетно-ролевые игры

❖ «Кафе»

❖ «Семья»

❖ «Больница»

❖ «Продуктовый магазин»



Продуктивная деятельность

- ❖ Изготовление плакатов о ЗОЖ
- ❖ Создание коллекций
- ❖ Рисование



Полученный результат:

- ❖ У детей сформировано представление о том , что вредно и что полезно для здоровья , и об организации правильного и здорового питания.
- ❖ Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменили их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.
- ❖ Воспитатели в процессе реализации проекта с детьми расширили свои знания о правильном питании .



Заключение

Таким образом, мы выяснили, что питание должно быть умеренным, разнообразным, должен соблюдаться режим принятия пищи. Необходимо потреблять пищу богатую витаминами, минералами и микроэлементами.

**Соблюдая основы правильного
питания вы всегда будете
ЗДОРОВЫ!**

