

Проект «Здоровое питание»

Разработчик проекта воспитатель

Иневаткина Ирина Николаевна

МБДОУ «Детский сад с. Кариновка»

Проект : «Здоровое питание»

Тип проекта : познавательный

Продолжительность: краткосрочный

Возраст детей: 3-7 лет

Участники проекта : дети, воспитатель, родители.

Актуальность:

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. 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 здоровое питание из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое . Из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, рыбы, что ведет к заболеваниям ЖКТ.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, активной деятельности, отличного

настроения, важнейшее и неперенное условие нашего здоровья и долголетия.

Проблема: недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

Цель проекта : Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию.

Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи проекта :

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- Формировать умения использования и хранения лекарственных растений и ягод;
- 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.

Для родителей:

- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Продукт проекта :

Для детей: выставка детских работ; изготовление игры «Пирамида здоровья», приготовление овощных салатов, напитков и взваров из лекарственных трав.

Для родителей: создание книги «Рецепты здорового питания»; создание рекламы здоровой пищи.

Для педагога: картотека пословиц и поговорок о здоровом питании; консультация для родителей «Здоровое питание дошкольника»; подбор конспектов совместной деятельности.

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, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Этапы проекта :

1 этап: Подготовительный.

Подбор методической литературы, иллюстративного материала по данной теме.

- Разработка комплекса мероприятий по оздоровлению детей.
- Методические рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни детей.
- Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми, правильному питанию.

В ходе обсуждения мы предложили родителям совместную работу по формированию интереса у детей к правильному питанию.

2 этап: Выполнение проекта.

Чтение книг, журналов, детских энциклопедий.

Рассматривание картинок, открыток, постеров.

Настольно-печатные игры «Вредное-полезное», лото «Съедобное-не съедобное»

Д/И «Полезные и вредные продукты».

Беседы с родителями по данной теме.

ИЗО деятельность детей.

С/Р игры «На рынке», «Больница».

Системная паутинка по проекту «Здоровое питание»

Сервировка стола;

Рассуждалка «Что такое здоровое питание?»

Д/ И. «Правильно, правильно, совершенно верно»

Активизация словаря детей новыми словами (белки, жиры, углеводы, злаковые, названия органов человеческого организма).

3 этап: Результаты.

1) Результаты заключительного анкетирования.

2) Оформление материалов проекта.

3) Презентация проекта.

У детей развиты навыки: навыки правильного питания, здоровый образ жизни, правила гигиены, режима питания, работа с травами, ягодами.

Усвоены знания о вреде некоторых продуктов, безопасность питания :
недоедание и переедание.

Создание условий для самостоятельной деятельности:

1. Познание: альбом «Страна здоровья», Д. игра «Вредно – полезно», н. п. игра «Аскорбинка и её друзья», «Пирамида здоровья», «Валеология или здоровый малыш. Кожа. Питание. Сон», конструктор.

2. Социализация: с. р. игра «Рынок», «Больница».

3. Художественное творчество: листы, краски, карандаши, пластилин, дощечки для пластилина, салфетки, одноразовые тарелки, раскраски «Овощи и фрукты», обводки «Овощи и фрукты».

4. Физкультурный уголок: маски овощей и фруктов, набор игр. продуктов овощей и фруктов, корзинки, обручи, мяч большой.

5. Игротека: н. п. игра «Аскорбинка и её друзья», «Валеология или здоровый малыш. Кожа. Питание. Сон».

6. Театральный уголок: маски –ободки овощей и фруктов; грибов и ягод; костюм доктора.

Работа с родителями:

- Консультация для родителей «Основные принципы здорового питания»; предложить родителям завести дневник, где записывать самые полезные продукты, которые съел ребенок в течении дня, так ребенок привыкнет оценивать полезность своего ежедневного рациона;

- Оформление книги «Рецепты здорового питания»;

- Составление рекламы полезного продукта;

- Изготовление костюмов и масок к театрализованному представлению «Спор овощей».

4 этап: Обобщение опыта по оздоровлению детей через театрализованную деятельность «Спор овощей» Н. Семёнова.

Заключение: В результате проделанной работы цель достигнута. Дети усвоили нужность и важность здорового питания.

Литература:

1. В. А. Деркунская «Образовательная область «Здоровье»

2. В. И. Воробьёв «Капризка»

3. Е. А. Мартынова, И. М. Сучкова «Организация опытно-экспериментальной деятельности детей 2-7 лет»

4. Интернет ресурсы

5. Н. Ф. Виноградова «Воспитателю о работе с семьей»

6. С. И. Бекина «Праздники и развлечения в детском саду»

7. Физкультурные минутки –картотека здоровье сберегающих технологий.

Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

- Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста? _____

- Что предпочитает, есть ваш ребенок дома?

- Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть) каши (да\ нет); яйца (да\ нет); молочные и кисломолочные продукты (да\ нет); сладости (да\ нет); жареную пищу (да\ нет).

- Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок?

- Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)

- Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? (из продуктов) _____

- Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?

- Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? *Да\Нет*

И как вы к этому относитесь?

а) положительно; б) отрицательно; в) ни как.

- Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? *Да\Нет*

- Ест ли ребенок рыбные блюда? *Да\Нет*

Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? _____

- Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? *Да\Нет*

- Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? *Да\Нет*

- Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое?

Да\ В целом здоровое, но иногда бывают послабления\ Хотелось бы, что бы было здоровее\ Нет.

Беседа о вкусной, полезной и здоровой пище

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;

Д/ игры: «Собери урожай», «Варим компот и щи», «Разложи по корзиночкам»

Активизация словаря: полезные продукты, витамины, питательные вещества.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной, полезной и здоровой пище.

Как вы думаете, человек может прожить без еды?

Дети: Ответ детей.

Воспитатель: Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: ответ детей. (*Мясо, рыба, молоко, овощи*).

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, кто знает, что такое витамины?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Витамины это питательные вещества. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик, где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

(На доску выставляются картинки с продуктами питания. Воспитатель называет витамин – и говорит, в каких продуктах он существует).

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое, чипсы, газировку, поп-корн.

Дети: ответ детей (*Заболят зубы*).

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять здоровую и полезную пищу, Это называется *«полезными продуктами»* или *«здоровым питанием»*.

(дети рассматривают картинки –здоровая и вредная еда)

Ребята, хотите побольше узнать о полезных продуктах?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков. А отправимся мы с вами на *«поезде здоровья»*

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

В страну Здоровячков везут они ребят».

Воспитатель: Ну, вот и страна Здоровячков.

Первая станция *«Варилкина»*, д/и *«Свари щи и компот»*

Воспитатель:

Какую еду нам готовят повара в детском саду?

Ребята, нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, компоты, котлеты и щи.

Воспитатель: ребята знают, из каких овощей готовится щи и компот? Сейчас мы проверим. Дидактическая игра *«Свари щи и компот»*.

Наш поезд отправляется дальше.

Следующая станция *«Тарелкина»*

Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране Здоровячков. Сейчас мы с вами поиграем в дидактическую игру *«Полезные тарелочки»*.

Следующая станция *«Корзинкина»*, д/и *«Разложи по корзиночкам»*

Ну, молодцы ребята! Теперь я знаю, что вы будете правильно питаться есть только полезные продукты и сохраните свое здоровье надолго.

Малоподвижная игра *«Огуречик»*.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стране Здоровячков.

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко. сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

А сейчас нам пора отправляться в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут обратно в группу компанию ребят». Спасибо всем!

Беседа с детьми в средней группе «Овощи и фрукты — наши любимые, полезные продукты»

Цель беседы: формирование у детей представлений о пользе овощей и фруктов для здоровья человека.

Задачи беседы:

1. Познакомить детей с понятием "овощи" и "фрукты", их внешним видом и вкусовыми качествами.
2. Рассказать о пользе овощей и фруктов для организма человека.
3. Воспитывать у детей желание употреблять в пищу овощи и фрукты.

Воспитатель:

- Здравствуйте, дети! Сегодня у нас интересная и полезная беседа. Сегодня мы с вами будем говорить о самых вкусных и полезных продуктах. Вы знаете, какие продукты самые вкусные?

Дети:

- Конфеты!
- Пирожные!
- Мороженое!

Воспитатель:

- Нет, ребята, самые вкусные, полезные продукты - это овощи и фрукты. Они имеют свои особенные вкусовые качества и разный внешний вид.

Вы знаете, что такое овощи?

Дети:

- Это то, что растет на грядке.

Воспитатель:

- Правильно, это то, что растет в земле и на грядках. А что такое фрукты?

Дети:

- Фрукты растут на деревьях.

Воспитатель:

- Да, фрукты - это плоды деревьев.

Овощи и фрукты очень полезны для здоровья, потому что в них есть витамины. Витамины - это такие вещества, которые помогают нам расти сильными и здоровыми.

Воспитатель:

- А какие овощи и фрукты вы знаете?

Дети:

- Я знаю огурец.

- Я знаю яблоко.

- Я знаю морковку.

- Я знаю грушу.

Воспитатель:

Давайте подведем итог:

- Овощи и фрукты – это не только вкусные, но и очень полезные продукты. Они содержат много витаминов и минералов, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

- Овощи – это растения, которые мы едим. Они могут быть зелеными, как салат, или красными, как помидор. Овощи очень полезны для нашего здоровья, потому что они содержат много витаминов, минералов и других полезных веществ.

- Фрукты – это тоже растения, но они растут на деревьях. Фрукты бывают разных цветов и размеров. Они тоже очень полезны для нас, потому что содержат много витаминов и минералов.

- Важно помнить, что овощи и фрукты нужно есть каждый день, чтобы наш организм получал все необходимые витамины и минералы. Но не забывайте, что фрукты и овощи нужно мыть перед тем, как есть.

- Итак, сегодня мы узнали о том, что овощи и фрукты – это очень полезные продукты, которые нужно есть каждый день.

- Давайте теперь поиграем в игру «Угадай овощ или фрукт».

Я буду вам показывать картинки с овощами и фруктами, а вы должны будете называть их.

-Молодцы! С заданием справились.

-НЕ забывайте есть только полезные продукты.

- Да и важно: Овощи и фрукты хоть и являются важными и полезными продуктами, но их употребление должно быть в разумных пределах.

Беседа в старшей группе «Полезная и вредная еда»

Цель: Формировать представления детей о здоровом образе жизни, о правилах здорового питания.

Задачи:

Образовательные: расширять представления детей о вредной и полезной пище, и её необходимости для жизнедеятельности организма человека, формировать представление о правильном питании, познакомить с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».

Развивающие: развивать умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.

Воспитательные: воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своём здоровье, воспитывать положительное отношение к полезным и отрицательное отношение к вредным продуктам питания, воспитывать культуру питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Предварительная работа: рассматривание изображений продуктов питания; беседа на тему: «Какая еда полезна»; чтение пословиц о здоровье; чтение рассказов о еде.

Демонстрационный материал:

предметные картинки с изображением продуктов питания.

Раздаточный материал:

Картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания, сигналы зеленого и красного цвета, картинки с изображением детей с различными продуктами питания.

Отгадайте загадки:

1. Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и чёрный, он и белый, А бывает подгорелый. (Хлеб)

2. С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко — Это просто... (молоко).

3. С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин - Это спелый (апельсин).

- Как можно назвать все эти отгадки, что это? (*Продукты питания*).

- Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет.

Воспитатель: Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду (ответы детей).

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, заболит живот, и т.д.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите больше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Беседа

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей) Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины). Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание.

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи - фрукты и овощи - усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. В продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик, где они живут.

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Воспитатель: Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка.

Воспитатель: Ребята, давайте попробуем разобраться, что полезно для здоровья, а что нет.

Игра «Правильно-неправильно».

Слушайте внимательно,
Делайте старательно.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет
Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать (топают - нет, нет).

Предлагаю вам поиграть в игру «Светофорчик здоровья».

Я показываю картинки с изображением продуктов питания, если они вредные – поднимаете красный сигнал, а если полезные - зелёный.

Игра «Да-нет!»

Если я буду говорить про полезную еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «Да»;

если про неполезную - отвечайте «Нет».

- Каша - вкусная еда, это нам полезно?
- Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети?
- В луже грязная вода, пить ее полезно?
- Щи - отличная еда, щи - полезны детям?
- Мухоморный суп всегда, есть полезно детям?
- Фрукты - просто красота! это нам полезно?
- Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?
- Овощей растет грядка, овощи полезны?
- Сок, компот на обед, пить полезно детям?
- Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

Воспитатель: Лишь полезная еда, на столе у нас всегда!

А раз полезная еда - Будем мы здоровы? Дети (хором): Да!

- Предлагаю вам помочь Тане убрать вредные продукты, а Ване выбрать полезные продукты.

Игра «Помоги ребятам»

Дети обводят в кружок полезные продукты и зачёркивают вредные.

Физминутка

Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Наши ручки поднимайтесь
Выше. Выше, выше.
Наши ручки закружились,
Ниже опустились.
Завертелись, завертелись,
И остановились.

Воспитатель: Ребята, хотите быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго? Тогда отгадайте загадки и будете знать, чем нужно питаться, чтобы всегда оставаться здоровыми:

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (салат)
Будет строен и высок,
Тот, кто пьет фруктовый (сок)
Знай, корове нелегко,
Делать детям (молоко)
Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (сметану).
Знает твердо с детства Глеб,
На столе главней всех (хлеб).
Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи).
За окном зима иль лето,
На второе нам – (котлета).
Ждем обеденного часа,
Будет пареное (мясо).
Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (крупы).
Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (продукты).

Рефлексия

- Что понравилось сегодня на занятии?
- Что было самым интересным?
- Назовите пожалуйста «полезные» продукты для детского организма?
- Назови «вредные» продукты для детского организма?