



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

Краткосрочный проект
старшей группы
«Правильное питание – залог здоровья»

Выполнили
воспитатели
Брусняк В.Н.
Стенькина А.Н.

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

Вид проекта: познавательный, групповой.

Продолжительность: краткосрочный (неделя)

Участники проекта: воспитанники и воспитатели старшей группы.

Руководители проекта: воспитатели Брусняк В.Н., Стенькина А.Н.

Актуальность.

Будущее России — это дети, здоровье которых зависит от правильного и здорового питания. В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок. Тема правильного питания и здорового образа жизни особенно актуальна в наше время, так как мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение.

В ходе беседы с детьми мы выявили проблему о незнании детей о пользе витаминов, которые находятся в продуктах питания детского сада. Исходя из этой беседы мы обозначили цель и задачи нашего проекта.

Цель проекта: формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи проекта:

-расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;

- формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;
- Развивать творческие способности детей при создании аппликаций овощей и фруктов;
- Развивать разговорную речь детей при составлении рассказов о правильном питании;
- создание условий, способствующих улучшению качества организации питания;
- приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением.

Этапы реализации проекта

I.Подготовительный.

II.Основной.

III. Заключительный.

I. Подготовительный этап.

- подбор дидактических игр
- выбор сюжетно-ролевых игр
- подготовка методического обеспечения
- внесение пособий, дидактических игр

Беседа: «Правильное питание – залог здоровья».

II. Основной этап. Реализация проекта.

Познавательная деятельность детей.

Д/и «Полезное и вредное».

Д/и «Составь меню»

Д/И «Какой на вкус»

Опыты: «Вкусно – не всегда полезно»

Опыт 1: В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

Опыт 2

Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй.

Вывод: чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

Коммуникативная деятельность детей.

Беседы: «О пользе овощей и фруктов», «Правильное питание – залог здоровья»,
Беседа «Зачем нужен режим в питании?», «Правильное питание-залог здоровья», «Все ли вкусное полезно?»

Загадки, стихи, пословицы и поговорки о продуктах.

Просмотр презентации о витаминах.

Просмотр мультфильма о правильном питании

Смешарики: Азбука здоровья <https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k&t=1s>

Пересказ, рассказывание.

Составление описательного рассказа на тему продукты здорового питания.

Составления с детьми «Правил здорового питания».

Пальчиковая гимнастика

«Мы капусту рубим, рубим».

Чтение художественной литературы.

В.Ковальчук «Сказка о здоровом питании», Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду», Н.Чуприн «Где найти витамины весной», Чтение сказки Б. Гримм «Горшок каши».

Социально-коммуникативная деятельность детей.

С/ролевая игра «Магазин полезных продуктов»

С/ролевая игра «Пикник на природе»

Художественно-эстетическое развитие

Лепка: овощи и фрукты.

Рисование «Витамины в овощах»

Аппликация «Полезные, вредные продукты»

III. Заключительный.

Презентация - "Здоровое питание, залог здоровья!".

Викторина «Я хочу быть здоровым!»

Подведение итогов: в результате проведенных мероприятий дети научились различать полезные продукты от вредных, узнали откуда берутся витамины, почему нужно кушать в детском саду. Осознали, что правильное питание-залог будущего здоровья.









