

ГБОУ СОШ №10 СПДС «Аленушка»

Проект
для детей подготовительной к школе группы
на тему: «Как питаешься, так и улыбаешься»



Разработал воспитатель: Абдульмянова Ф.К.

Ноябрь, 2019 год

Тип проекта: информационный, краткосрочный.

Тема: «Как питаешься, так и улыбаешься»

Актуальность: очень важно уметь правильно организовывать свое питание. Человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в продуктах питания, о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Проблема: дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, так как постоянно смотрят рекламу чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т.д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Цель: способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека. Через систему разнообразных мероприятий показать детям, что их здоровье и хорошее настроение во многом зависит от правильного питания. Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

Задачи:

- Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны), отработать у детей умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.
- Уточнить знания о процессе приготовления различных полезных для здоровья блюд.
- Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят.
- Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы (анализ, синтез, умозаключения).

Обоснование гипотезы: отказ детей от полезных продуктов питания в детском саду, нарушение работы организма, однотипное меню в домашних условиях.

Ожидаемый результат: сформировать основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами по данной проблеме.

Этапы	Задачи этапа	Продолжительность	Содержание деятельности	Распределение обязанностей	Получаемый
Постановка проблемы	Выбрать форму проведения	Один час	- Обсуждение проблемы - Поиск решений поставленной проблемы	Задействованы все воспитанники и их семьи	Разработана форма реализации
Планирование	- Составить план предполагаемых мероприятий - Определить сроки реализации составленного плана - Соблюдение этапов поэтапного выполнения намеченных мероприятий	Один день	- Утвердить даты проведения планируемых мероприятий - Поиск и подбор необходимой информации	- Группа детей готовит информацию о правильном питании ЗОЖ (полезные и вредные продукты, польза правильного питания, витамины, рацион питания, культура поведения за столом, гигиена); - Группа детей готовит информацию из худ. литературы рекомендации о здоровом питании (стихи, сказки, рассказы); - Группа детей оформляет выставку фотографий «Кафе здорового питания»; - Группа учит пословицы и поговорки о здоровье о правильном питании, витаминах; - Группа детей оформляет «Коллаж из картинок продуктов правильного и неправильного питания» -Группа детей оформляет выставку рисунков «Где прячутся витамины?»	Составлен план-график
Поиск сбора информации	Создать группы по сбору информации	Две недели	- Информационный блог (обмен информацией по данной теме) - Слушание стихов, рассказов, загадок сказок о полезных продуктах; - Составление авторских сказок; - Оформление выставки рисунков «Меню на каждый день»; - Оформление коллажа «Коллаж из картинок продуктов правильного и неправильного питания»; -Рисунки на тему: «Где прячутся витамины?»	Участвуют все дети	Подведение итогов

Продукт	Подготовка к проведению развлечения «Здоровое питание-основа процветания».	Десять дней	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка конспекта мероприятия - Подготовка дидактического материала, видеофильмов, презентаций 	<p>Участвуют все дети</p> <p>Презентация готовых блюд, фотовыставка «Семейные рецепты», родители приносят картинки, фотографии полезных продуктов питания для здоровья, рассказ детей на тему «Полезные рецепты для здоровья». Показ родителями театрализованной деятельности Болдаревой «Спор овощей».</p> <p>Дегустация блюд.</p>	Готовность к развлечению. Демонстрация фотографий, дегустация блюд, выставка фотографий «Мое семейное, полезное блюдо».
Подготовка презентации	Обеспечить приглашение администрации сада и родителей	Два часа	Подготовить место для проведения развлечения, грамоты победителям и за активное участие.	Участвуют все дети группы и их родители.	Показали знания по ЗОЖ, разработали рецепты полезных семейных блюд, оформили альбом, коллаж полезные продукты для здоровья.

Вывод: данный тип проекта помогает глубже сформировать у детей потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. Помогает родителям решить проблему по организации здорового и разнообразного питания в домашних условиях.