

Детский сад «Сказка»
Разновозрастная группа

Проект «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»

Вид проекта групповой, творческий, краткосрочный (1 неделя).

Участники проекта – дети разновозрастной группы, их родители, воспитатели группы.

Цель проекта - формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи проекта:

1. Формировать у детей привычку вести здоровый образ жизни и серьезно относиться к собственному здоровью.
2. Уточнить знания детей о здоровом питании и пользе витаминов.
3. Формировать представления детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека.
4. Информировать родителей об особенностях организации питания в ДОО.
5. Расширять знания детей и родителей о принципах правильного питания, полезных для здоровья продуктах.
6. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.

Актуальность проекта: в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Особенно важна роль правильного питания в детском возрасте. Ошибки, допущенные в питании детей, могут сказываться на состоянии здоровья во все остальные возрастные периоды.

В начале своей работы я выделила следующие этапы предстоящей деятельности:

1. Составление плана совместной работы с детьми и родителями.
2. Подбор демонстрационного материала по теме проекта.
3. Изучение методической литературы по теме проекта.
4. Подбор атрибутов для сюжетно – ролевых и дидактических игр.
5. Подбор художественной литературы по теме проекта.
6. Разработка «домашнего задания» для родителей.

В ходе реализации проекта была проведена НОД по темам «Полезные продукты» и «Витамины в овощах и фруктах», проведены беседы, в ходе которых были поставлены проблемные вопросы «Что значит быть здоровым? », «Что такое правильное питание? », «Что такое полезные и вредные продукты? ». Были прочитаны следующие художественные произведения Ю. Тувим «Овощи», В. Сутеев «Мешок яблок», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушает», сказка братьев Гримм «Горшочек каши».

Детям нашей группы очень нравится дежурство по столовой. И мальчики, и девочки всегда спешат на помощь при подготовке к приёму пищи. В рамках проекта была проведена экскурсия на кухню, целью которой является расширение представлений детей о работе повара, о том, как и на чем готовят им завтрак, обед и полдник.



Свои знания и умения дети отразили в творческих работах. Были проведены занятия по рисованию на темы «Полезные продукты на нашем столе», «Наши любимые овощи и фрукты». Была организована выставка детских работ для родителей.

Детям были предложены следующие игры: Домино «Фрукты», Лото «Где найти витамины?», сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Овощи и фрукты», дидактические игры «Найди пару», «Что, где растёт?», «Вершки и корешки». Кроме того, с детьми проводились пальчиковые игры «Апельсин» и «Собираем мы в лукошко».

Работа с родителями. Для родителей были проведены следующие консультации по темам «Как укрепить здоровье дошкольника», «Роль витаминов в жизни ребенка». В рамках проекта родителям было предложено изготовить атрибуты для проведения Праздника витаминов. Были изготовлены фрукты, овощи и другие продукты питания.



Итоговым мероприятием моего проекта стал «Праздник витаминов», на котором дети показали и рассказали интересную историю

про овощи на огороде, спели частушки о пользе всех овощей и вреде чипсов и Колы для здоровья детей, обещали просить у родителей в магазине не сладости, а соки и фрукты.

Вывод: по результатам проекта можно сделать следующий вывод – проблема здорового питания весьма актуальна. И только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты и обеспечить восхождение дошкольника к культуре здоровья, а проектная деятельность в детском саду способствует эффективному привитию навыков ЗОЖ у дошкольников.