



«Азбука здорового питания»

Авторы проекта:

Денерд Т.Г.

воспитатель 1 кв. категории

Золотухина Л.П.

воспитатель 1 кв. категории

Кунц Н.В.

воспитатель 1 кв. категории

Черникова С.М.

воспитатель 1 кв. категории

2016г.

План содержания

1. Актуальность
2. Цель
3. Задачи,
4. Участники проекта, этапы
5. Предполагаемые результаты
6. Основные принципы проекта
7. Перспективно – тематическое планирование по работе с детьми
8. Перспективно – тематическое планирование по работе с родителями
9. Реализация проекта
10. Приложение

«Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
Самых юных лет уметь».

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.

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников государственного уровня, которая определена в нормативно – правовых документах, регламентирующих деятельность ОУ.

Федеральный закон «Об образовании» нацеливает:

«Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

Национальная доктрина образования указывает :

«Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» задачу охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей относит к основным задачам образовательного учреждения. В Уставе ДООУ, как и в образовательной программе нашего детского сада охраны и укрепления здоровья дошкольников, находится на первом месте.



Цель:

Сформировать

**представления у детей и
родителей о здоровой
пище и помочь им узнать
о влиянии правильного
питания на здоровье.**

Задачи:

1. Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
2. Уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты;
4. Воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Предполагаемые результаты :

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.
2. У родителей сформировано представление об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для дошкольников.
3. Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.
4. Воспитатели в процессе реализации мини – проектов с детьми расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдение и контроль за качеством питания детей в группах ДОУ.

Принципы проекта:

Научность: все сведения имеют научное обоснование и соответствует основным принципам и нормам рационального питания, поддерживаемым отечественной наукой.

Преимственность: предполагает элементарные знания должны поступать к ребенку с младшего возраста.

Доступность: предполагает соответствие учебного материала по возрасту.

Индивидуализация: предполагает такую организацию учебного процесса, при которой индивидуальный подход к дошкольнику и индивидуальная форма его обучения играют в образовательном процессе главную роль.

Комплексность и интегративность: решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

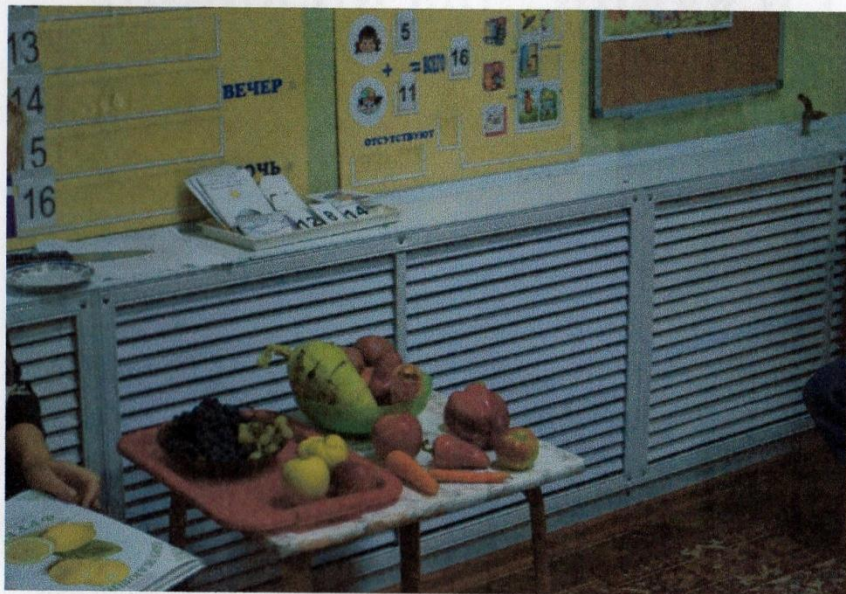
Перспективно – тематическое планирование по работе с родителями

Срок реализации, ответственные	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь воспитатели	*Анкетирование, *Беседы	*Анкетирование, *Беседы
Октябрь воспитатели, старшая медсестра	*Проведение круглого стола: «По проблеме детского питания», *Информационные стенды: «Как разнообразить детское питание».	*Проведение круглого стола: «По проблеме детского питания», *Информационные стенды: «Как разнообразить детское меню».
Ноябрь воспитатели, муз/руководитель	*Праздник «Урожая», *Изготовление книжек-малышек: «Витаминки с грядки», «Фруктовые вкусняшки», «Полезные продукты».	*Праздник «Осень в гости к нам пришла», *Викторина: «По питанию», *Конкурсы: «Дегустация», *Презентация «Любимого блюда».
Декабрь воспитатели, старшая медсестра	*Оформление информационного стенда: «Питание дошкольников в зимнее время», *Консультация: «Продукты на страже здоровья» (лук, чеснок, мед).	*Оформление информационного стенда: «Питание дошкольников в зимнее время», *Консультации: «Продукты на страже здоровья» (лук, чеснок, мед).

Январь воспитатели	*Делимся полезными рецептами: «Новогодний салат», *Показ кукольного театра: «Почему заболел Степашка» ?	*Делимся полезными рецептами «Новогодний салат», *Коллаж : «Украшение праздничного блюда», *КВН «Будь здоров».
Февраль воспитатели	*Развлечение: «Папа, мама, я - спортивная семья», - Изготовление десерта: «Для пап ».	*Развлечение: «Уроки Доктора Айболита», - Изготовление салатов : «Для мальчиков».
Март воспитатели	*Изготовление : «Бабушкино печенье», *Огород на подоконнике: «Выращивание лука, укропа».	*Изготовление: «Печенье для мам и девочек», *Огород на подоконнике: «Выращивание лука, петрушки». * «Кулинарный поединок»
Апрель воспитатели	*Беседа: «Чем полезно молоко?», *Опыт: «Где быстрее скиснет молоко?»(в тепле или на холоде) *Экскурсия: «На молокозавод», *Обсуждение правил и их оформлений: «Правильного питания»	*Беседа: «Какие продукты можно получить из молока?» *Опыт:«Превращение молока», «Как получить сливочное масло?», *Экскурсия: «На молокозавод», *Обсуждение правил и их оформлений: «Правильного питания».
Май воспитатели	*Изготовление книжек –малышек: «Загадки о продуктах», *Викторина: «Азбука здорового питания».	*Изготовление книжек: «Пословицы и поговорки о еде», *Викторина: «Азбука здорового питания».

Реализация проекта

Беседы: «Польза овощей», «Витамины и здоровье», «О правильном питании и пользе витаминов».



Театрализация: «Репка», «Спор овощей», «Чипполино» и другие.



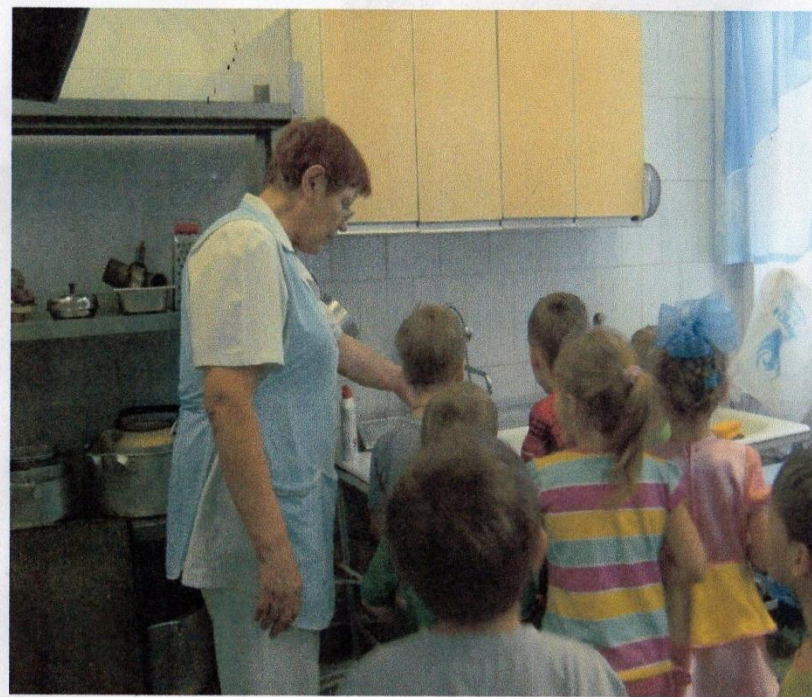
Встреча с интересными людьми:

- С медсестрой детского сада: Екатериной Александровной;
- С шеф-поваром ресторана:



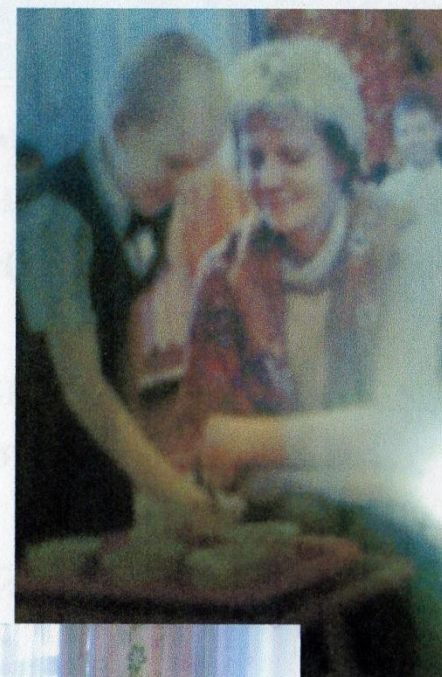
Экскурсии:

- «Осень в гости к нам пришла»;
- «На кухню детского сада»,
- «На хлебопекарню».



Развлечения

- «Осень в гости к нам пришла»;
- «Осень урожайная»;
- «День Матери»;
- «Уроки доктора Витаминкина».



Организация сюжетно-ролевых игр:

* «Кафе», «Семья», «Магазин», «Больница»,
«Пекарня».



Продуктивная деятельность:

- *Изготовление плакатов о здоровом образе жизни;
- *Создание книжек-малышек, альбомов;
- *Рисование натюрмортов;
- *Лепка из соленого теста;
- *Аппликация из сыпучих продуктов



Чтение художественной и научной литературы:

1. З. Александрова «Большая ложка»;
2. А. Кардашова «За ужином»;
3. С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;
4. Э. Успенский « Дети, которые плохо едят в детском саду»;
5. Е. Гуменюк, Н. Слисенко «Утренний концерт»;
6. К. Чуковский «Робин Бобин»;
7. С. Бреженер «Витамины в домашнем питании»;
8. Н. Галицина, С. Юдина, Е. Бухарова «Что такое аппетит»;
9. Р. Ротенберг «Расти здоровым» (энциклопедия).

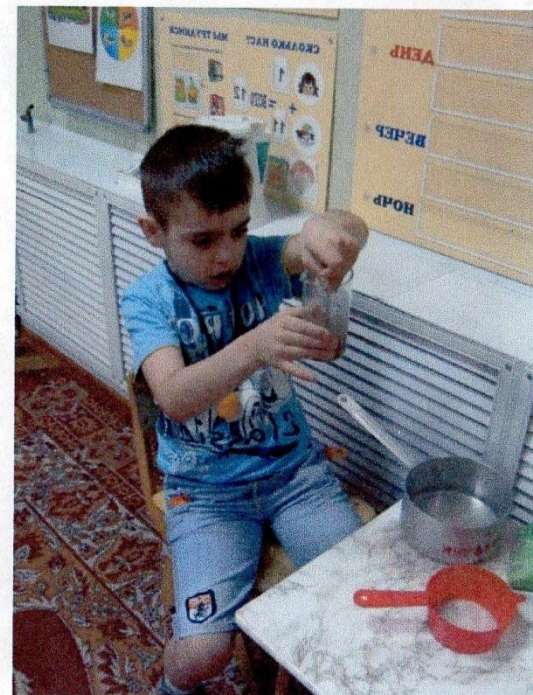
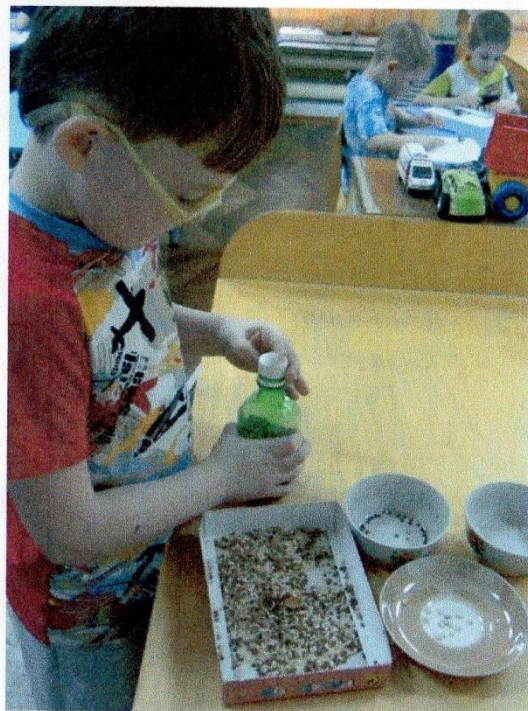
Дидактические игры:

- *«Овощи»,
- *«Вершки корешки»,
- *«Подбери картинку» и т.д.



Опыты и эксперименты:

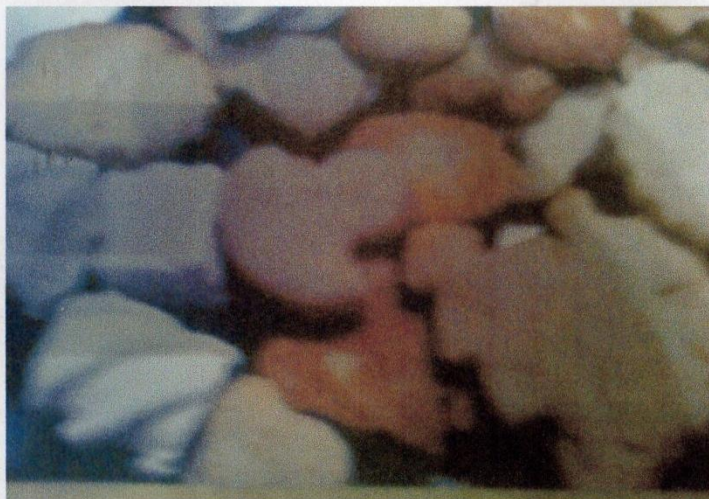
- Опыты: «Где быстрее скиснет молоко»;
«Выращивание грибов»;
«Самый сочный фрукт»;
«Почему темнеет яблоко»;
«Лаборатория доктора Витаминкина».



Опыты и эксперименты:

Готовим для мам угощение:

***Стряпаем и печем печенье, блины.**



Работа в центре кулинарии:

- *Приготовление витаминных салатов;
- *Оформление блюд;



Огород на подоконнике:

- *Выращивание лука,
- *Выращивание петрушки.



Полученный результат

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.
2. У родителей сформировано представление об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для дошкольников.
3. Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменили их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.
4. Воспитатели в процессе реализации мини – проектов с детьми расширили свои знания о правильном питании.

Вывод:

Наиболее перспективным путем обновления содержания работы по организации правильного питания, является создание единого информационного пространства для обучения основам здорового питания, формирование мотивации к нему как у детей, так и у родителей.