

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №5 «Цветик – семицветик»  
Города Новочебоксарска Чувашской Республики

# Проект «Разговор о правильном питании»



Подготовила  
Инструктор по физической культуре  
Иванова Ольга Ивановна

Вид проекта: краткосрочный.

Тип проекта: информационный, творческий, групповой.

Участники: дети 5 – 7 лет группы «Теремок» и «Солнышко», воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

**Сроки реализации:** две недели (22. 01. 15 г. – 5. 02. 15 г.)

### **Актуальность**

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье. Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладывается фундамент здоровья ребенка. А здоровье, как известно, зависит от питания. Рациональное и полноценное питание - залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей. По мнению учёных, здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детстве. Именно поэтому, задача сохранения и укрепления здоровья ребенка, как для семьи, так и образовательного учреждения, по-прежнему остается актуальной. Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. И у нас, и у родителей должна быть общая цель - вырастить ребенка здоровым. Работа дошкольного учреждения в вопросах организации питания детей может быть эффективной только при условии его сотрудничества с родителями.

**Цель:** сформировать у детей представление о важности правильного питания, как основе сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

- Познакомить детей и родителей с полезными и необходимыми продуктами.
- Научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Привлечь родителей к участию в образовательном процессе.
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- Консультировать родителей по вопросам рационального и правильного питания.
- Создать благоприятную развивающую среду для формирования культурно-гигиенических навыков и этикета приема пищи.

### **Предполагаемый результат**

- У детей расширятся представления о полезных продуктах.
- Узнают о разнообразии фруктов, овощей, каш и других полезных продуктов, познакомятся с их свойствами и значением для здоровья.

- Имеют представление о витаминах, их названиях и в каких продуктах они содержатся.
- Более грамотно относятся к выбору продуктов дома.
- Дети используют новые знания в игровой деятельности.

### **Этапы проекта**

#### **1. Подготовительный (22. 01. 15 г. – 29. 01. 15 г.)**

- Диагностика детей и родителей по выявлению уровня знаний о гигиене питания.
- Изучение и сбор информации по теме проекта.
- Определение цели и задач проекта.

#### **2. Основной (30. 01. 15 г. – 4. 02. 15 г.)**

- Деятельность в соответствии с тематическим планированием.
- Организация выставки в группе «Овощи и фрукты – полезные продукты».
- Консультации для педагогов и родителей по теме проекта.
- Создание в группах «Теремок», «Солнышко» условий для реализации проекта по правильному питанию.
- Конкурс плакатов «Полезные и вредные продукты».
- Создание дидактических игр по теме проекта.
- Создание коллажей «Разговор о правильном питании», «Полезные и вредные продукты»

#### **3. Заключительный (5. 02. 15 г.).**

- Анализ, обобщение результатов проекта.
- Разработка памятки для родителей «Советы родителям о правильном питании ребёнка - дошкольника».
- Показ мультимедийной сказки "Гуси -лебеди"

#### **Реализация проекта. Методы и приёмы работы.**

- Тематические беседы, ситуативный разговор.
- Чтение книг, загадок, пословиц, стихотворений. Обсуждение.
- Рассматривание иллюстраций с разными продуктами, овощами и фруктами.
- Дидактические игры: «На что похоже?», «Угадай на вкус», «Узнай по описанию», «Что лишнее?», «Съедобные цепочки слов», «Сосчитай», «Кто быстрее?», «Чудесный мешочек», «Едят или не едят?», «Магазин», «Угости друга», «Назови витамины», «Составь рассказ», «Зачем это нужно?», «Найди вкусное слово», «Что вокруг нас вкусное и полезное?», «Сочини загадку», «У кого больше?», «Нарисуй», «Кроссворды», «Составь алгоритм приготовления блюда».
- Создание раскрасок «Фрукты и овощи».
- Создание коллажей по теме проекта.

### ***Результативность проекта***

В результате проектной деятельности дети и родители проявили творческую активность. У детей повысился уровень знаний по данной теме, сформированы основы правильного поведения за столом, культуры правильного питания. Проект «Разговор о правильном питании» способствовал развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш, способствующих улучшению пищеварения. Большинство родителей пришли к выводу, что проект «Разговор о правильном питании» помогла им решить многие проблемы с организацией питания детей. Дети стали охотнее есть овощные и молочные блюда, полюбили супы, каши и кисели, освоили основные правила приема пищи, умение вести себя за столом, меньше стали болеть. У детей сформировалось позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания. Особой популярностью у детей пользовались беседы с участием родителей. Дети ждали родителей, участвовали в беседе с мамой, заучивали стихи, пословицы по теме проекта. Заключительный этап работы над проектом – мультимедийная сказка «Гуси – лебеди». Дети помогли Машеньке своими знаниями о полезных для здоровья продуктах спасти Ванечку от Бабы – Яги. Полученные в работе знания могут использоваться детьми в повседневной жизни. Таким образом, систематическая и целенаправленная работа с детьми помогла добиться определённых результатов:

- Дети узнали, какие продукты полезны для организма.
- Знают названия витаминов, в каких продуктах они содержатся.
- Умеют из разных продуктов выбирать самые полезные.
- Сформированы культурно – гигиенические навыки и навыки культурного поведения за столом.
- Сформированы основные принципы рационального питания.
- Умеют пользоваться полученными знаниями в игре.

## **Литература**

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании /методическое пособие. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
- Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью. Подготовительная группа. – М.: ЦГЛ, 2005
- Ковалева Т. Витамины и минералы - незаменимые компоненты питания. // Дошкольное воспитание № 3, 2006 - стр.96-103.
- Кокоткина О. Питание дошкольников. // Дошкольное воспитание № 10, 2004 - стр. 114 - 119.
- Меньшикова Л.А., Попова Н.Л. Здоровейка в гостях у малышей (обучение здоровому образу жизни детей в возрасте с 3 - 7 лет). Учебно - методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. - Издательство ПОНИЦАА, 2005.