Проект

«Правильное питание – залог здоровья!»

Правильное питание - это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия, которое формируется в детском возрасте. Именно поэтому, педагогами группы № 22 «Светлячок» был разработан педагогический проект «Правильное питание – залог здоровья!», целью которого стало формирование у детей первоначальных знаний о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Работу с детьми по реализации проекта мы начали с бесед: «Дает силы нам всегда витаминная еда», «Правильно питаться. Это как?», «Какие витамины живут в продуктах питания?», «Какие бывают витамины?» «Какую еду мы называем полезной?». «Что будет если питаться только сладкими продуктами?». Детям было рассказано, в доступной для них форме, о том, что такое правильное питание, о вредных и полезных продуктах, о необходимых для организма витаминов.

Во время дежурства мы закрепляли с детьми элементарные правила сервировки стола, обращали внимание на правила поведения за столом в процессе приёма пищи. Полученные представления дети могли применить в сюжетно-ролевых играх «Продуктовый магазин»,«Кафе», «Дружеское чаепитие», «Пекарня».

Организовывали с детьми свободную художественную деятельность, для закрепления знаний об овощах и фруктах, об их полезных свойствах для организма человека. Детям предлагалось рисовать, лепить и раскрашивать различные овощи и фрукты: «Вкусная сказка», «Витамины для здоровья»

Познакомили детей с такими произведениями как «Большая ложка» З. Александрова, «Дети, которые плохо едят в детском саду» Э. Успенский, «Расти здоровыми» Р. Ротенберг. «Горшок каши» Б.Гримм.

Записали видеоролик с участием детей «Полезные продукты».

Провели опыты и эксперименты: «Влияние кока-колы на предметы и продукты», «Полезны ли чипсы?».

Совместно с детьми изготовили настольную игру «Вредно или полезно?».

Составили фотоальбом «Готовим дома», где ребята делились секретами семейных полезных блюд.

Подготовили консультации для родителей на тему: «Здоровое питание детей дошкольного возраста», «Вредные и полезные продукты для детей». Памятку «Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка».

По результатам проекта мы можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания. В результате работы, при реализации данного проекта, у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах

овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков. Дети научились узнавать овощи и фрукты при помощи анализаторов (на вкус и запах). Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.

BOSS

Cola

Вредно или полезно
СТАРТ
ФИНИШ