

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №42» ИМОСК

Отчет на

Краткосрочный проект

Тема: «Мы за здоровое питание!»

Подготовительная группа



Воспитатель: Черняева Е.А

с. Московское

# «Мы за здоровое питание!»

## Творческий проект в подготовительной группе

### **Актуальность:**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы стали замечать, что дети начали приносить утром в группу жвачки, сухарики, чупа-чупсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Здоровое питание», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

### **Цель:**

Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию.

### **Задачи проекта:**

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

6. Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

**Участники:** воспитатели, родители и дети подготовительной группы.

**Срок реализации проекта:** краткосрочный (2 недели)

**Вид проекта:** познавательный – исследовательский.

**Методы работы:** беседы, подборка литературы, интернет, презентация.

**Форма работы:** игровая, познавательная, продуктивная, работа с родителями

### **Ожидаемый результат:**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях

### **Методы реализации проекта:**

- занятия;
- игры;
- наблюдения
- беседы;
- чтение литературы
- развлечения;
- выставки;
- проблемные ситуации;
- опыты, поисковая деятельность

### **1 этап - Подготовительный.**

- 1) Подбор детской художественной литературы для чтения детям;
- 2) Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;

- 3) Подбор материала для проведения опытов и экспериментов;
- 4) Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- 5) Анкетирование родителей о правильном питании;
- 6) Беседа с родителями;
- 7) Составление плана работы.

## **2 этап - Основной**

### ***Беседа:***

«Правильное питание- залог здоровья», «Вкусный и полезный сок?», «Что надо кушать, если хочешь быть здоровым», «Из чего варят кашу, как сделать каши вкусными», «Откуда берутся продукты питания»,

### ***Игровая деятельность:***

С/р игра «Продуктовый магазин», «Больница»:сюжет «На приеме у диетолога», «Кафе».

Д/игры « Волшебное блюдо», «Посмотри и назови», «Угадай на вкус», «Волшебный мешочек», «Что растет на огороде», «Пирамида питания».

### ***НОД***

- «Страна волшебная здоровье»
- «Продукты питания»
- «Как правильно вести себя за столом»
- «Совместимость напитков с некоторыми продуктами питания»
- Составление рецепта вкусной каши
- Составление меню для сказочного персонажа

### ***Экспериментальная деятельность***

«Кока кола и чипсы», «Кока кола и конфеты», «Кока кола и кириешки», «Чипсы».

### ***Просмотр видеофильмов***

«Пейте, дети, молоко - будете здоровы», «Продукты питания», «Напитки».

### ***Продуктивная деятельность:***

Лепка «Готовим полезный салат»

Аппликация «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Рисование «Натюрморт»

### ***Работа с родителями***

Консультации:

«Что нам мешает быть здоровыми»

«Еда без вреда»

«Наши друзья – витамины»

Подготовка выставки рисунков и поделок: совместное творчество родителей и детей,

### **3 этап-Заключительный**

Оформление выставки «Здоровое питание»

Проведение открытого итогового занятия на тему «Здорово жить здорово!»

### **Результат проектной деятельности**

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие задачи: 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.

# ФОТООТЧЕТ



