

Краткосрочный проект в средней группе «Правильное питание — залог здоровья»

Проблема: Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.

Актуальность: Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важным соблюдением принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, киришечек, чупа-чупсов, газводы и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Тип проекта: краткосрочный, познавательно-творческий, групповой

Возрастная категория проекта: дети среднего дошкольного возраста

Руководитель проекта: воспитатели

Цель проекта: создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах здорового питания.

Задачи проекта:

- 1) расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;
- 2) формировать у детей и родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития;
- 3) создание условий, способствующих улучшению качества организации питания;
- 4) приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением;
- 5) формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- 6) развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;
- 7) убеждение родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях; вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми.

1 этап. Организационный

- подбор дидактических игр
- выбор сюжетно-ролевых игр
- подготовка методического обеспечения
- внесение пособий, дидактических игр
- беседы с детьми о здоровье «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Полезные продукты», «Что такое витамины», «О пользе каши», «Польза овощей и фруктов».

2 этап. Основной. Реализация проекта.

Познавательное развитие

Цель: Продолжать знакомить детей с профессиями.

Рассказать о работе повара. Воспитывать интерес к труду взрослых, учить обращать внимания на трудовые действия повара и результат его работы. Продолжать знакомить детей с предметами окружающей обстановки, расширять словарный запас.

Расширять представления об овощных культурах.

Дежурство по столовой (сервировка стола), игровая ситуация «Самый аккуратный за столом»

Социально-коммуникативное развитие

Игры, дидактические игры

«Фрукты и овощи»,

«Волшебный мешочек»,

«Узнай по описанию»,

«Что где растет»,

«Где живут витамины»

Цель: рассказать детям в игровой форме о важности правильного питания

Сюжетно-ролевые игры

«Идем в магазин за полезными продуктами»,

«Маша обедает», «Помогите Мишке»

Цель: Закреплять знания детей о правилах гигиены:

убедить их в том, что здоровое сбалансированное питание – это вкусно, полезно и весело!

Продолжать учить детей мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и другие предметы, не предназначенные для еды. Закреплять знания детей о полезных продуктах.

Речевое развитие

Сказка «Маша обедает» Театрализованная деятельность

Цель: инсценировать сказку – стихотворение по ролям

Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру-инсценировку, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

Художественно-эстетическое развитие

Чтение художественной литературы, потешек и загадок о фруктах и овощах

Рисование «Продукты в которых есть витамины А»

Цель: Закрепить знание детей о витамине А, о продуктах в которых он находится. Развивать мелкую моторику рук.

Рисование «Чеснок»

Цель: дать знание о пользе чеснока. Закреплять умения работы с красками. Воспитывать аккуратность и умение слушать объяснение.

Лепка «Фрукты»

Цель: закрепить знания детей о пользе фруктов. Продолжать учить лепить предмет, состоящий из двух частей. Развивать моторику. Воспитывать усидчивость.

Раскрашивание овощей (свободная деятельность)

Цель: уточнить понятие овощи, учить называть и различать овощи. Учить при раскрашивании не заходить за контур.

Прслушивание песен «Пейте дети молоко...», «Песня Чипполино», «Песенка Винни-Пуха».

М/п игра с мячом: «Полезно — не полезно»

Физкультминутки

Цель: повышение и поддержание на должном уровне умственной активности и работоспособности ребенка во время занятий

Расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя. Закрепить знания детей об овощах и фруктах. Доставить удовольствие от игры.

Ожидаемый результат:

В конце проекта дети имеют представление о том, что такое здоровое питание. Различают полезные и вредные продукты питания. Знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья. Не отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.

Формы работы с родителями:

Информационные стенды для родителей;

- Папки – передвижки;
- Консультации, буклеты, памятки;
- Индивидуальное собеседование.