

Проект: «Пирамида здоровья» Тип проекта: познавательный Продолжительность: краткосрочный Возраст детей: 5-6 лет Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Актуальность:

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста.

Проблема: недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

Цель проекта: Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи проекта:

- ❖ Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания,
 пропагандировать только здоровые продукты;
- Формировать умения использования и хранения лекарственных растений и ягод;/
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- ❖• Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры желовека;
- ❖ Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.
- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Продукт проекта:

- Для детей: выставка детских работ.
- <u>Для родителей</u>: создание книги «Рецепты здорового питания»; создание рекламы здоровой пищи.
- Для педагога: картотека пословиц и поговорок о здоровом
- питании;
- консультация для родителей «Здоровое питание
- дошкольника»; подбор конспектов совместной деятельности.

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 здоровому питанию в семьях.

Этапы проекта:

- <u>1 этап</u>: Подготовительный.
- 1) Подбор детской художественной литературы для чтения детям;
- 2) Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- 3) Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- 4) Анкетирование родителей о правильном питании;
- 5) Беседа с родителями;

2 этап: Выполнение проекта.

- Данный этап включает в себя интеграцию образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Безопасность», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество».
- Образовательная деятельность в рамках проекта осуществляется:
- 1) в ходе режимных моментов;
- 2) в ходе самостоятельной деятельности детей;
- 3) проведение с детьми бесед по здоровому питанию;
- 4) проведение подвижных игр; дидактических, сюжетно-ролевых игр;
- 5) чтение художественной литературы детям (заучивание стихов, пословиц, поговорок, загадок по теме);
- 6) рассматривание картин, рисование рисунков;
- 7) проведение опытов, экспериментов.

Коммуникация Общение «Для чего мы едим?»; Общение «Что ты ел вчера на ужин? Полезно это или нет?»;

Рассуждалка «Что такое здоровое питание?»

Активизация словаря детей новыми словами (белки, жиры, углеводы, злаковые, названия органов человеческого организма.

Беседы «Этикет за столом», «Вкусное лекарство» (какими продуктами можно лечиться?).

Чтение художественной литературы Народная мудрость о питании (пословицы и поговорки о продуктах, еде, гостеприимстве).

Загадки о продуктах питания»;

«Людоед и этикет» А. Усачёв.



Социализация С. р. игра «Продуктовый магазин», «Кафе»; Сервировка стола; Конкурс: «Самый аккуратный за столом». Альбом «Лекарственные травы»; Презентация рекламы полезного продукта: «Полезные и вредные продукты» Опыт «Угадай на вкус»

Безопасность: правила поведения за столом, безопасное использование горячих, колющих и режущих предметов.

<u>Художественное творчество Рисование</u>: «Мой обед»; «Эти полезные фрукты»;

Аппликация: «Коллаж из этикеток продуктов правильного и неправильного питания»;

«Коллективная работа «Витаминное дерево»;

Лепка: «моё любимое блюдо».





Дидактическая игра «Расскажи о продукте»

Полезные и вредные продукты





Любимые рецепты



На столе мы стоим, за порядком следим



Настольно-печатная игра «Пирамида здоровья»

Сюжетно-ролевая игра





«Магазин»

«Кафе»

Рисование «Эти полезные фрукты»



Спасибо за внимание!