

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 76 «Куколка»

Проект для детей 3-4 лет

Область: познавательно-игровая

Тема:
«Правильное питание-залог здоровья»

Педагоги: Татьяна Александровна Тюрина
Алена Ивановна Чуракова

Участники проекта: дети 3-4 лет, родители и педагоги

Вид проекта: познавательно- игровой

Сроки проведения проекта: декабрь 2022 г - январь 2023 г

Проблема или идея (детская): одной из основных задач прописанных в ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья человека. Здоровый ребенок- это здоровая нация. Один из факторов здоровья человека- это его правильное питание. Тема питания всегда была актуальной, известно, что фундамент здорового человека закладывается в детском возрасте, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред здоровью. Мы заметили, что дети отдают предпочтения сладостям, чипсам, сухарикам и жвачкам. В связи с этим нами было решено разработать и реализовать проект «Питаемся правильно»

Цель, направление деятельности проекта: формировать у детей и их родителей представления о правильном питании, как необходимым условием для здоровья человека.

Ожидаемый результат:

Для детей: посредством разных форм работы с детьми будут сформированы основные понятия правильного питания, умение отличать полезные и вредные продукты. Понимание того, что только мы в ответе за свое здоровье.

Для родителей: повышение уровня знаний о полезном питании у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях. Сформировать сознательное отношение взрослых к проблеме правильного питания

Краткое описание реализации проекта:

Для решения проблем нами была выбрана проектная деятельность-как одна из эффективных образовательно-воспитательных методик, которая позволяет наиболее полно и содержательно раскрыть интересующую тему.

Проект состоял из 3 этапов: мотивационный, практический и итоговый.

На мотивационном этапе дети просмотрели мультфильм «Сладкий дом Малышариков», педагог организовала беседу по его сюжету, подвела детей к тому, какое же питание будет не только вкусным, но и полезным для организма.

С родителями воспитанников были проведены индивидуальные беседы о том, каким блюдам, продуктам они отдают предпочтения, как они понимают выражение «здоровое питание». Для ознакомления внесена папка-передвижка «Здоровое питание детей».

Проанализировав ответы детей и родителей, пришли к выводу об актуальности данной темы в группе.

Во время реализации практического этапа использовались различные виды деятельности детей:

- ✓ Коммуникативной- чтение стихотворений о здоровом питании, беседы по данной теме;
- ✓ Игровая- сюжетно-ролевые игры, пальчиковые упражнения;
- ✓ Двигательная – подвижные игры;
- ✓ Познавательная – дидактические игры, обсуждение, просмотр презентаций, ситуативный разговор;
- ✓ Изобразительная – лепка, рисование, аппликация

Родительское сообщество является активными участниками данного процесса- они оформляют демонстрационный материал, подбирают художественное слово по данной теме, организуют выставки рисунков, знакомятся с теоретическим материалом предложенным педагогами.

На итоговом этапе запланировано:

- ✓ Развлечение «Путешествие к Витаминке»
- ✓ Открытие центра «Здоровое питание- это здорово»
- ✓ Выпуск видеофильма «Уроки здорового питания»

Дата	Этапы проекта	Результат
Декабрь	Просмотр мультфильма «Сладкий дом Малышариков»	Уточнить представления детей о здоровом питании, замотивировать детей к изучению данной темы
1 неделя	Дидактическая игра «Полезно-вредно» Беседа «Наши друзья- витаминки» Стихотворение «Хозяйка однажды с базара пришла» Ситуация «Научим Ваню мыть руки»	Расширить представления детей и их родителей о разнообразии здорового питания Продолжить воспитывать культурно-гигиенические

	<p>Работа с родителями: Папка-передвижка «Здоровое питание детей»</p>	<p>навыки</p>
2 неделя	<p>Дидактическая игра «Угадай на вкус», «Какой бывает суп» Беседа «Что растет на огороде» Аппликация «Фруктовая тарелка»</p> <p>Работа с родителями: Выставка рисунков «Витамины с грядки» Консультация «Молоко полезно детям»</p>	<p>Способствовать появлению желания у детей употреблять в пищу овощи и фрукты</p>
3 неделя	<p>Дидактическая игра «Соберем урожай» Беседа «Молоко да каша-сила наша» Лепка «Овощи вкусные и полезные»</p> <p>Работа с родителями: Буклеты «Полезная и вредная пища» Создание альбома «Витамины»</p>	<p>Способствовать появлению желания у детей употреблять в пищу молочные продукты. Обратить внимание родителей на продукты, которые приносят вред детскому организму.</p>
4 неделя	<p>Дидактическая игра «Какая бывает каша» Стихотворение «Федорино горе» Сюжетно-ролевая игра «Накрываем на стол» Мультфильм «Фикси советы»</p> <p>Работа с родителями: Сборник рецептов</p>	<p>Указать детям на продукты, из которых готовят кашу. Продолжать воспитывать культуру поведения за столом.</p> <p>Внесение сборника рецептов «Вкусно и полезно»</p>
Январь 2 неделя	<p>Дидактическая игра «Какие бывают каши» Рассматривание картины «Мама варит обед» Подвижная игра «Съедобное-несъедобное»</p>	<p>Способствовать появлению желания у детей употреблять в пищу каши различных круп. Познакомить детей с правилами посадки и ухода</p>

	<p>Сюжетно-ролевая игра «Фруктовое кафе» Посадка и уход за луком</p> <p>Работа с родителями: Фото газета «Мой полезный завтрак»</p>	<p>лука. Обратить внимание на его пользу для иммунитета человека.</p> <p>Подвести родителей к ответственности за здоровье их детей через приготовление завтрака.</p>
3 неделя	<p>Беседа «Как правильно вести себя за столом» Дидактическая игра «Какой бывает сок» Рисование «Правильно питайся-здоровья набирайся» Мальчиковая игра «Мы делили апельсин»</p> <p>Работа с родителями: Медальон «Чесночек-здоровячок» Конкурс чтецов «Читаем о правильном питании»</p>	<p>Продолжать воспитывать культуру поведения за столом. Расширять представления детей о многообразии сока и вклинение его на организм человека</p> <p>Изготовление защитного средства от простудных заболеваний. Совместное заучивание родителей с детьми стихотворений о правильном питании</p>
4 неделя	<p>Ситуация «Как витамины вирус победили» Сюжетно-ролевая игра «Маша обедает» Раскрашивание фруктов Мультфильм «Азбука здоровья от Смешариков»</p> <p>Работа с родителями: Консультаций «Едим в меру»</p>	<p>Систематизировать представления детей о пользе здоровой пищи для здоровья человека, прививать желание употреблять правильные продукты.</p>

	Развлечение «Путешествие к Витаминке» Открытие центра «Здоровое питание- это здорово» Выпуск видеофильма «Уроки здорового питания»	
--	--	--

Реализовав все этапы проекта, достигаются цели и решаются все поставленные задачи. Для улучшения и закрепления результатов, пришли к выводу, что работа в данном направлении должна вестись систематически. Ввиду этого необходимо планировать в образовательную и совместную деятельность различные формы работы у детей и их семей по пропаганде здорового и правильного питания.