

Опубликовано:
«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Проект

«Полезные продукты питания»

в средней общеобразовательной группе

Руководитель проекта:
воспитатель **Грошева О.В.**

Тип проекта: познавательный, творческий

Длительность проекта: краткосрочный (2 недели)

Срок реализации проекта:

Участники проекта: Дети, воспитатель, родители.

Цель проекта: расширение знаний детей 4-5 лет о продуктах питания (описание продукта, его полезные свойства, способ или место его добывания, приготовление блюд из него).

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания о правилах здорового питания;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
- познакомить с группами витаминов ;
- учить самостоятельно добывать информацию из разных источников;

Развивающие:

- развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.

Воспитательные:

- формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.

Проблема проекта:

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

Актуальность проблемы:

- 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 важно соблюдение 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 пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Содержание проекта

Методы работы:

- словесный;
- практический;
- наглядный.

Реализация проекта предполагает:

- взаимодействие воспитателя с детьми;
- взаимодействие воспитателя с родителями;
- совместную деятельность родителей и детей;
- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги-дети-родители.

Формы реализации проекта:

- беседы;
- непосредственно образовательная деятельность;
- дидактические игры;
- чтение художественной литературы, отгадывание загадок;
- продуктивная деятельность.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап

- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.
- Подбор информационного материала для родителей.
- Разработка конспектов занятий для детей.

2. Основной этап

- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании.

- Реализация проекта через разные виды деятельности: проведение бесед с детьми, рассматривание пособий, художественно – творческая деятельность, проведение дидактических и настольных игр, разучивание стихов, потешек, отгадывание загадок по теме.

3. Заключительный

Обобщение опыта по оздоровлению детей через организацию:

- Выставки детско – родительских работ по теме «Здоровое питание».
- Оформление консультаций для родителей «Основные принципы здорового питания дошкольника».
- Коллективную работу «Овощи и фрукты – витаминные продукты».
- Участие в творческом конкурсе «Грани детства».

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 свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

-для детей:

- коллективная работа «Овощи и фрукты – витаминные продукты»;
- выставка детских работ по теме «Каша – здоровье наше».

-для родителей:

-информационная папка.

-для педагога:

- консультация для родителей «Здоровое питание дошкольника»;
- подбор конспектов совместной деятельности.

План мероприятий по осуществлению проекта

1.Подготовительный этап

1 день

Деятельность педагога: формулировка вопроса «Какие продукты питания мы знаем?» перед детьми 4-5 лет, постановка проблемы, беседа на тему «Где можно найти необходимую информацию о продуктах питания? (источники); рассматривание продуктов питания на плакате и в детских энциклопедиях.

Деятельность детей: ответы на поставленный вопрос, вхождение в проблемную ситуацию, участие в беседе, участие в рассматривание плаката и детских энциклопедий.

Деятельность родителей: помощь детям в создании и оформлении проектов, подготовка детей к защите проектов.

2 день.

Деятельность педагога: дидактическая игра (лото) «Фрукты и овощи».

Деятельность детей: участие в дидактической игре.

Деятельность родителей: помощь детям в создании и оформлении проектов, подготовка детей к защите проектов.

3 день.

Деятельность педагога: чтение статей о продуктах питания в энциклопедии, беседа на тему «Мои любимые продукты питания и блюда».

Деятельность детей: слушание статей, рассказы о своих любимых продуктах питания и блюдах.

Деятельность родителей: помощь детям в создании и оформлении проектов, подготовка детей к защите проектов.

4 день.

Деятельность педагога: дидактическая игра «Раздели продукты питания по группам» (фрукты, овощи, мясо, рыба, хлеб и другое), загадки о продуктах питания.

Деятельность детей: участие в дидактической игре, отгадывание загадок.

Деятельность родителей: помощь детям в создании и оформлении проектов, подготовка детей к защите проектов.

5 день.

Деятельность педагога: организация защиты (презентации) детских проектов «Полезные продукты питания», помощь детям при защите проектов.

Деятельность детей: защита (презентация) своих проектов.

Деятельность родителей: помощь детям в создании и оформлении проектов, подготовка детей к защите проектов.

Результаты краткосрочного проекта «Полезные продукты питания»

- Расширение знаний о продуктах питания у детей средней группы
- Формирование навыков и умений детей средней группы в проектной деятельности (развитие устной связной монологической и диалогической речи, развитие умения выступать перед сверстниками и слушать выступающих);

- Участие 17 детей в презентации своих семейных проектов на тему «Полезные продукты питания» (17 проектов).

Ход проекта.

НОД.

Познание.

Цель: Закреплять умение рассматривать, описывать и сравнивать продукты питания. Сформировать знания о витаминах, их пользе для человека.

Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

1. Тема: «Витамины».
2. Тема: презентация «Здоровое питание».
3. Тема: «Полезные и вредные продукты».

Общение.

Цель: Рассматривание, сравнение и описание предметов. Формулирование высказываний и самостоятельных суждений, составление предложений.

Эмоционально реагировать на рассказ, задавать вопросы.

1. Тема: беседа «Каша – здоровье наше».
2. Тема: чтение стихотворений о правильном питании.
3. Тема: отгадывание загадок про овощи и фрукты.
4. Тема: разучивание стихотворения с использованием мнемотехники «Хозяйка однажды с базара пришла».

Художественное творчество.

Цель: Рассматривание продуктов питания. Участие в беседе о цвете и форме.

Выполнение задания по образцу. Самостоятельный выбор цвета продукта питания. Развитие мелкой и крупной моторики рук.

1. Тема: «Овощи и фрукты» (раскрашивание карандашами по предложенному образцу). Раскраска по выбору детей.
 2. Тема: «Полезные продукты питания» (лепка из соленого теста, с последующим окрашиванием продуктов гуашью).
 3. Тема: «Горшочек каши» (аппликация с использованием крупы).
- Развивающие игры.

Цель: обогащать словарь детей. Развивать связную речь, внимание, мышление. Закрепить знания о здоровом питании.

1. Дидактические игры «Полезно – вредно», «О чем я говорю?», «Верно – неверно»
2. Сюж. –рол. игра «Продуктовый магазин»
3. Настольно – печатные игры