Проект по программе

«Разговор о правильном питании»

на тему:

*«Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты»*

Сентябрь- ноябрь 2015г

Алпатьева Надежда Николаевна

воспитатель первой

квалификационной категории

МБДОУ ДС КВ «Родничок»

р. п. Усть – Донецкий Ростовской области

улица Ленина, 20.

Е-Мail [ds\_rodnichok@mail.ru](mailto:ds_rodnichok@mail.ru)

8(86351)9-71-31

Участники проекта: дети 6- 7 лет

Ничто так не содействует успеху

нашей деятельности, как крепкое здоровье,

наоборот, слабое здоровье слишком мешает ей.

Ф. Бэкон

*Актуальность.*

Мы все знаем, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способность понимаю того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, хорошего настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание.

На протяжении многих лет проблема правильного питания продолжает оставаться актуальной. Сегодня она должна интересовать практически всех. Заинтересовала она и меня. Для решения этой проблемы, мною была выбрана образовательная программа «Разговор о правильном питании», разработанная специалистами института возрастной физиологии РАО. Я решила остановиться на теме «Овощи, ягоды, фрукты- для здоровья лучшие продукты».

*Проблема.*

Дети дошкольного возраста не понимают значимости полезных продуктов в развитии

организма человека, недостаточные знания о пользе витаминов, о важности использования в рационе овощей, фруктов и ягод.

***Цель:***

**-Привлечь внимание детей к своему здоровью с дошкольного возраста.**

**- Познакомить детей с разнообразием фруктов, овощей, ягод и их значением для организма человека.**

**- Расширять представления детей об овощах, фруктах и ягодах; развивать речь и познавательный интерес.**

Для решения цели были поставлены следующие

***задачи:***

- Создать условия для становления у детей ценностей здорового образа жизни; бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и полезно для здоровья;

**-Учить детей делать выбор в питании в пользу овощей, фруктов и ягод.**

- Формировать эмоционально – положительное отношение к еде.

- Обогащать познавательный опыт детей.

- Способствовать развитию навыков питания как составной части здорового образа жизни.

- Совершенствовать у родителей понимание важности и значение правильного питания, использования овощей, ягод и фруктов для здоровья ребенка и всей семьи.

*Срок реализации проекта* : сентябрь 2015г -ноябрь 2015 г

*Участники проекта*: воспитанники подготовительной группы, родители , медсестра, повара, воспитатели.

*Этапы реализации проекта:*

*1. Подготовительный:*

-Беседы с детьми с целью выявления знаний и представлений о полезных продуктах, витаминах, их значении.

- Подготовка методического материала.

- Сбор информации о полезных продуктах; об овощах, фруктах, ягодах.

- Создание развивающей среды.

- Подбор и изготовление дидактических игр.

- Подбор художественной литературы.

*2. Реализация проекта:*

- Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

-Использование художественного слова: сказки, стихи, загадки, потешки.

-Проведение дидактических и сюжетно- ролевых игр.

-Организация познавательно – исследовательской деятельности.

-Рассматривание иллюстраций, книг, энциклопедий, наглядного материала.

- Анкетирование родителей по данной теме.

-Консультации для родителей, воспитателей

3. Заключительный.

- Подведение итогов.

- Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями.

- Выставки фотографий, детских работ.

*Ожидаемые результаты.*

- Знания детей о значении правильного питания.

- Понимание дошкольниками значимости влияния овощей, фруктов и ягод и содержащихся в них витамин на здоровье.

- Создание в группе необходимых условий и необходимого материала по данной теме.

- Повышение интереса и знаний родителей о правильности питания.

- Сформированность сознательного отношения взрослых к данной проблеме.

*Практическая направленность работы по теме:*

Особый интерес у детей вызывает практическая и игровая деятельность. После специальных занятий по теме организуется работа в зонах практической деятельности ( приготовление салатов, посадка лука, приготовление свеже — выжатого сока и т.д.) А также проводятся сюжетно-ролевые и дидактические игры («Семья», «Кафе», «Магазин», «Юные поварята», «Весы», «Угадай на вкус», «Чудесный мешочек». ) В процессе игры и практической деятельности дети закрепляют полученные знания, у них формируется осознанное отношение к своему здоровью, усваиваются культурно — гигиенические навыки, дети упражняются в разных видах деятельности, например, составление рассказов, разыгрывание сценок, разгадывание кроссвордов и загадок, пение частушек , рисование, сочинение загадок и др.

*Сотрудничество с родителями.*

В своей работе я использую разнообразные формы сотрудничества с родителями по реализации содержания программы:

- Советы;

- Письменные консультации; памятки.

- Анкетирование;

-Оформление информационных стендов;

- Оформление уголков;

-Оформление папок — раскладок .

- Доклады на родительских собраниях.

Родители проявляют заинтересованность и готовность к сотрудничеству.

*Заключение.*

Педагогическую работу, связанную с внедрением и реализацией программы «Разговор о правильном питании», я начала проводить с детьми подготовительной к школе группе и их родителями в период с сентября по ноябрь 2015 учебного года, выбрав тему : «Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты». Занятия, игры, предлагаемые программой, интересны для детей. Разнообразная форма занятий, их вариативность способствовали лучшему освоению содержанию излагаемого в них познавательного материала.

Работая по программе «Разговор о правильном питании» и, реализуя выбранную мною тему, можно сделать вывод, что изучение данной программы необходимо, так как она интересна и полезна для детей, дает им возможность не только узнать что-то новое, но и самим принять активное участие в заботе о своем здоровье, сознательно выбрать наиболее полезные продукты и соблюдать основные правила рационального питания.

Данная программа нашла горячий отклик у детей, посещающих наш детский сад, их родителей и педагогов ДОУ. Она гармонично слилась с программой нашего ДОУ «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, в которой важное значение придается здоровому образу жизни, полноценному питанию, здоровьесбережению детей, их развитию, в том числе и физическому. А здоровье, как известно, зависит от питания. Работа по программе «Разговор о правильном питании», по теме : «Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты», способствует систематизации работы по данной проблеме, формировании познавательных знаний у детей, их осознанного отношения к питанию, как части культуры питания, просвещенности родителей и принятию ими значимости рационального питания не только в детском саду, но и дома. Эта программа позволила мне с детьми подготовительной группы добиться положительных результатов.

Проект «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» способствовал развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнали о витаминах, находящихся в овощах, фруктах и ягодах. В дальнейшем предполагаю для оздоровления и укрепления здоровья детей широко использовать фиточаи : зеленый чай, с шиповником, мятой, душицей, зверобоем, калиной, из листьев смородины и малины, каждый чай будем пить по 5 дней. В зимнее время года будем больше кушать лук и чеснок.

При организации питания в ДОУ и в семье больше внимания стало разнообразию и витаминизации блюд. Большинство родителей поняли, что правильная организация питания предусматривает достаточное обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам.

В результате проектной деятельности дети и родители проявили творческую активность. Ими нарисованы рисунки, собран фотоматериал, составлены кроссворды об овощах и фруктах, ягодах. У детей повысился уровень знаний по данной теме рам, в первую очередь к инфекционным заболеваниям.

Родителями взято на вооружение то, что рационально составленное меню должно содержать такой подбор блюд, который соответствует потребностям детей в основных пищевых веществах и калориях с учетом их возраста, состояния здоровья и условий жизнедеятельности.

Родители благодарны авторам программы за ее создание и интересное содержание. Игры (дидактические игры, игры-драматизации, конкурсы-викторины и др.) помогли детям легко и непринужденно освоить материал по данной теме, закрепить имеющиеся знания и умения.

Педагоги ДОУ присоединяются к мнению родителей и также говорят «Спасибо!» разработчикам данной программы о правильном питании. Мы планируем и в дальнейшем работать по данной программе.

План мероприятий по теме:

*«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»*

*Сентябрь:*

1.Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок».

2.Блиц-опрос детей «Что я знаю об овощах, фруктах и ягодах?».

3. Конкурс рисунков «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

4. Чтение «Как у бабушки на грядке» Л. Громова, р.н.с. «Мужик и медведь».

5. Дид .игры: «Доскажи словечко», «Попробуй и отгадай».

6. Папка- передвижка : «Витаминный калейдоскоп».

7. Чтение и заучивание стихов, пословиц, поговорок и загадок.

8. Доклад «Заготовка ягод, плодов, овощей».

9. Инсценировка «Сказки про репку».

*Октябрь:*

1.Анкетирование родителей «Овощи, ягоды и фрукты в жизни вашего ребенка».

2. Консультация для родителей «Роль витамин в росте и развитии детей».

3.Беседа с детьми «Витамины на грядке и в саду».

4.Выставка-дегустация: «Любимое овощное блюдо моей семьи».

5. Памятка для родителей «Как сохранить витамины в овощах?»

6.Чтение «Сказки о здоровом питании» В. И. Ковальчук; Н. Носов «Огурцы».

7. Дид. Игры: «В саду, поле, огороде», 4.”Фруктовое домино”.

8. Приготовление салатов из овощей.

9 Сюжетно – ролевая игра «Магазин овощей и фруктов».

10. Заучивание физминуток.

11.Апликация: «Натюрморт»

*Ноябрь:*

1. Доклад для родителей : «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

2.НОД : «Фрукты, овощи и ягоды".

3.Памятка для родителей «Ошибочные мнения об овощах, ягодах и фруктах».

4.Чтение Ю. Тувима «Овощи»; В. Коркин «Что растет на нашей грядке?»).

5. Лепка «Осенний урожай».

6.Дид .игры: «Готовим салат (компот) суп», « Что где растет?»

7. Приготовление соков из ягод, фруктов.

8. Заучивание пальчиковых гимнастик, считалок.

9. Доклад на педсовет «Витамины в жизни человека».



















