

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского района детский сад №29 «Сказка»

Проект

«Здоровое питание»

По доминирующей деятельности: познавательно-творческий

По количеству участников: групповой

Характер контактов: среди детей одной группы

По продолжительности: краткосрочный

Заявитель: дети средней группы

Автор проекта: Яковлева Надежда Петровна

2018 год

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 пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Объект проектной деятельности: Объектом нашего проекта стал образ жизни детей нашей группы, их режим питания.

Предмет проектной деятельности: Организация здорового питания натуральными продуктами детей дома и в детском саду.

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

Задачи проекта:

- 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 различных источников;
- Развивать творческие способности детей и умение работать сообща;
- Пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.

Гипотеза: Реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.

Ресурсы проекта:

- Учебно-методическая литература;
- Интернет;
- Аудио, видео проигрыватели;
- Материалы для детского творчества;
- Витаминные продукты;
- Работники пищеблока;
- Родители.

Этапы проекта:

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность детей	Взаимодействие с родителями
Организационный	Ставит проблему, ставит цель, определяет задачи для решения поставленной цели. Проводит методику «трёх вопросов», подбирает диагностический инструментарий.	Проявляют желание участвовать в решении проблемы.	Проявляют желание участвовать в реализации проекта.
Основной	Подбор и поиск информации для проведения бесед «Что такое здоровое питание», «Не полезные и полезные продукты питания». Подборка игр по теме проекта, пополнение развивающей среды в разных центрах активности. Чтение книг по теме, изготовление атрибутов для с/р игр и п /и. Подбор загадок, стихотворений, поговорок.	Участие в беседах, играх. Рассказывание по картинке о полезных продуктах. Изготовление дома с родителями масок, составление рассказа о любимом полезном продукте. Участие в приготовлении салата. Участие в индивидуальной и коллективной творческой деятельности.	Изготовление масок, поиск информации по теме. Предоставление необходимого материала. Составление рассказа с ребёнком о любимом полезном продукте. Участие в анкетировании.
Заключительный	Оформление выставок детско-родительских работ, презентация проекта.	Участие в презентации проекта.	Раздача памяток о полезном и правильном питании детей дошкольного возраста.

Образовательные области	Совместная образовательная деятельность педагога с детьми с учётом образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями
	Групповая, подгрупповая	Индивидуальная	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Социально-коммуникативное развитие	Д.и. «Полезное и вредное». С/р игра «Продуктовый магазин» «Кафе». Д/и «Волшебный мешочек». Д/и: «Что сажают в огороде». Приготовление салата «Винегрет».	Дежурство по столовой (сервировка стола)	Игровая ситуация «Самый аккуратный за столом». Беседа «Профессия повар».	Настольно-печатные игры; атрибуты для сюжетно-ролевых игр,	Изготовление масок «полезные продукты». Подборка дидактических игр по теме «Здоровое питание».
Речевое развитие	Р/и: «Угадай продукт по описанию». Общение «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин». «Полезно это или нет?». Чтение сказок «Петушок и бобовое зернышко», «Каша из топора».	Рассказ детьми о своём любимом продукте.	Беседа «Не полезные и полезные продукты питания». Пословицы и поговорки о продуктах. Загадывание загадок.	Иллюстрации с полезными продуктами; Художественная литература.	Подборка книг «Здоровое питание». Составление рассказа совместно с ребёнком о любимом полезном продукте.
Познавательное развитие	Беседа «Что такое здоровое питание». «Что едят в сыром виде, а что в вареном? ». Знакомство с группами витаминов «Где искать витамины».		Просмотр мультфильма о полезных продуктах. Экспериментирование «Влияние газированных напитков на организм человека».	Иллюстрации процесса приготовления пищи.	Консультирование «Здоровое питание детей дошкольного возраста».

Художественно-эстетическое развитие	Лепка «Витамины». ИЗО коллаж «Моё здоровье — в моих руках». Игра-хоровод «Кабачок».	Работа в уголке творчества с раскрасками, трафаретами, иллюстрациями.	Прослушивание песен «Пейте дети молоко...», «Песня Чипполино», «Песенка Винни-Пуха».	Пластилин, карандаши, мелки, краски, раскраски, трафареты. Натюрморты известных художников.	Создание альбома «Витамины».
Физическое развитие	Эстафета «Собери урожай». М/п игра с мячом: «Полезно — не полезно». П/и: «Удочка». Физкульт-минутка «Землянику ищем».		Утренняя гимнастика «Собираем урожай на даче». Ситуативная беседа при организации обеда. Гимнастика после сна «Поиграем с животиками». Пальчиковая гимнастика «Салат».	Мяч, маски, скакалка и другие атрибуты для подвижных игр.	

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.

Критерии оценки результатов по диагностике:

Низкий: Ребёнок затрудняется назвать блюда и продукты, которые полезны или не полезны для детского питания. Ребёнок называет вредные продукты в числе предпочитаемых. Употребляет полезные блюда и продукты только после уговоров, а некоторые вообще не употребляют. Не проявляет интереса к познанию к данной теме. Не может назвать группы витаминов.

Средний: Ребёнок может назвать некоторые блюда и продукты, которые полезны или не полезны для детского питания. Ребёнок не называет вредные продукты в числе предпочитаемых. Употребляет полезные блюда и продукты, нередко только после уговоров. Называет правильно некоторые группы витаминов с незначительной помощью взрослого. Проявляет

творческий и познавательный интерес, но только в групповой деятельности.

Высокий: Ребёнок называет до 10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Называет полезные продукты и блюда в числе предпочитаемых. Может самостоятельно назвать некоторые группы витаминов. Проявляет инициативу в познавательной и творческой деятельности.

Продукт проекта:

- Выставка детских работ «Витамины»;
- Коллаж «Моё здоровье — в моих руках»;
- Маски, изготовленные детьми и родителями;
- Папка — передвижка для родителей «Здоровое питание для дошкольников»;
- Памятки для родителей о здоровом питании;
- Анкеты для родителей;
- Альбом «Мой любимый полезный продукт», совместная работа детей и родителей.

Диагностика детей в начале проекта:

Ф.И ребёнка	Называет полезные и вредные продукты. Может соотнести продукты к некоторым группам витаминов. Принимает активное участие в беседах о пользе и вреде.	Знает о пользе полезных продуктов для здоровья. Знает о значении витаминов для растущего организма.	Активно участвует в творческой деятельности. С удовольствием включается в игровую деятельность.
Адеева К	С	С	С
Андрианова К	Н	С	Н
Ахметшина Э	В	В	С
Баранова Д	С	С	С
Бронников Р	С	С	Н
Булатов А	С	С	С
Дягина Э	В	В	С
Евстегнеева С	В	В	С
Жиринов Р	С	С	С
Забродина Д	С	С	С
Зыкова В	С	С	С
Иванов В	С	С	С
Казанцев Я	С	С	С
Марченко К	С	С	Н
Мамедова С	Н	Н	С
Озолин К	В	В	С
Сенкель И	С	С	С
Сидорова С	С	С	С
Хромина Л	С	С	С

Холопов Д	Н	С	С
Чалых С	С	С	С

Диагностика детей в конце проекта:

Ф.И ребёнка	Называет полезные и вредные продукты. Может соотнести продукты к некоторым группам витаминов. Принимает активное участие в беседах о пользе и вреде.	Знает о пользе полезных продуктов для здоровья. Знает о значении витаминов для растущего организма.	Активно участвует в творческой деятельности. С удовольствием включается в игровую деятельность.
Адеева К	С	С	С
Андрианова К	Н	С	С
Ахметшина Э	В	В	В
Баранова Д	С	С	С
Бронников Р	С	С	С
Булатов А	С	С	С
Дягина Э	В	В	В
Евстегнеева С	В	В	В
Жирянов Р	С	С	С
Забродина Д	В	В	В
Зыкова В	С	С	С
Иванов В	С	В	С
Казанцев Я	С	С	В
Марченко К	С	С	С
Мамедова С	С	С	С
Озолин К	В	В	В
Сенкель И	С	С	В
Сидорова С	В	В	В
Хромина Л	С	С	В
Холопов Д	С	С	С
Чалых С	С	С	С

Презентация проекта: Развлекательная программа «Витаминная семья».

Рефлексия: В результате работы проекта дети узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов. Познакомились с некоторыми группами витаминов. Стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов. Активно принимали участие в творческой деятельности. Даже малоактивные дети охотно участвовали и делали это довольно не плохо. Работа с родителями прошла плодотворна. Были изготовлены маски, составлены рассказы. Хочется отметить, что родители стали намного активнее. Также родители стали замечать, что дети указывают на вредные блюда, приготовленные дома и даже отказываются кушать.

Прогноз возможных негативных последствий, способы коррекции:

Негативные последствия	Способы коррекции
Некоторые дети продолжают употреблять вредные продукты	Продолжать пропагандировать полезные продукты. И периодически проводить консультацию о здоровом питании.
Неактивность родителей в реализации проекта.	Провести беседы, консультации о необходимости соблюдения правил здорового питания.
Недостаточно материала	Привлечь к подбору необходимого материала родителей .
У детей не появился интерес к теме проекта	Подобрать как можно больше разнообразных игр, учитывая то что больше всего интересуется детей.

Список использованной литературы:

- Н.С. Голицына ; «Конспекты комплексно-тематических занятий»
- Хрестоматия для маленьких
- Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Средняя группа/ авт.-сост. Н. Н. Гладышева, Ю. Б. Сержантова, Издательство «Учитель» 2013 год.
- Интернет — ресурсы
- Питание детей раннего и дошкольного возраста. Авт: В.Г. Кисляковская, Л.П. Васильева, Д.Б. Гурвич, 1983 год.
- Периодические издания