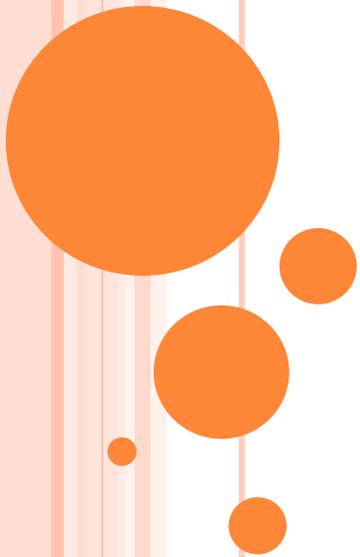


МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67 «Надежда»

Проект «Здоровое питание – основа процветания»

воспитатель Ахметзянова Е.В.



Актуальность проекта:

За последнее столетие, наш рацион сильно изменился. Пищу, которая попадает в наш желудок, всё труднее переварить. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, едим искусственное масло, хот-доги, чипсы и шоколадные батончики. И всё меньше мы употребляем здоровую пищу.

Вкусовые пристрастия и привычки у ребенка формируются с самого раннего детства. И в их формировании важнейшую роль играет семья. Поэтому, чтобы обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание, а также пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении, было принято решение проведения проекта «Здоровое питание – основа воспитания». Ведь правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения и долголетия.



Цель:

формировать навыки здорового образа жизни и правильного питания.

Задачи:

- формировать представления детей о правильном питании, о значении витаминов и влиянии их на организм человека;
- развивать любознательность, мышление, умение выделять правила здорового питания;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Ожидаемые результаты:

- у детей сформированы представления о здоровом образе жизни в целом и о здоровом питании в частности.



Подготовительный этап:

Выработка плана действий; подборка дидактических и сюжетно-ролевых игр; обогащение предметно-пространственной среды; подборка литературы для детей в книжном уголке.



Основной этап:

В ходе основного этапа были проведены:

- Беседы с детьми: «Правила личной гигиены», «Как организм человека перерабатывает пищу», «Таблетки растут на грядке», «Мои помощники», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Правильное питание – залог здоровья».
- Дидактические и сюжетно-ролевые игры: «Угощение», «Продуктовый магазин», «Кафе», «Полезно - вредно», «Фермеры», «Пора кушать», «Угадай-ка», и др.;
- Просмотр презентации «Где спрятались витамины?»;
- Опыты: «Выпечка или растительная пища», «Что скрывает Кока-кола?», «Чипсы, сухарики и вкусовые добавки»;
- Совместное с родителями открытое занятие «Здоровое питание – основа процветания»;
- Экскурсия на пищеблок ДООУ;
- Заслушивание тематических сообщений воспитанников «Это интересно!», подготовленных совместно с родителями.
- Проведение конкурсов рисунков, поделок и агитационных плакатов по теме «Здоровая пища – здоровый организм!», «Витамины - полезные невидимки».
- Консультации для родителей: «Здоровое питание», «А знаете ли Вы?», «Меню для непоседы», «Такие полезные соки», «Продукты полезные для зрения».



Заключительный этап:

Выставка рисунков, поделок и агитационных плакатов по теме «Здоровая пища – здоровый организм!»

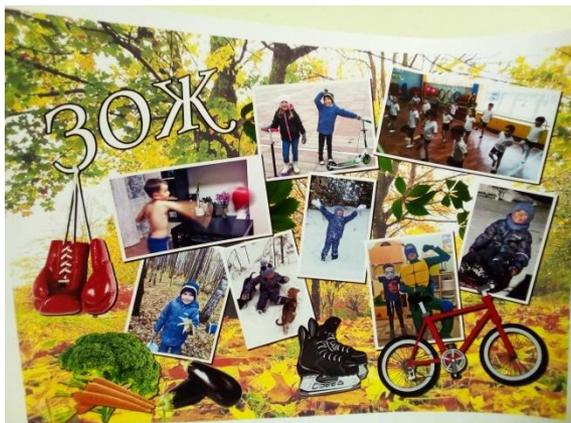
Вывод:

В ходе проекта дети узнали, что не вся пища является полезной. Некоторые продукты содержат много сахара и жира, множество химических и вкусовых добавок, красителей. Поэтому есть риск пищевых отравлений. Постоянное употребление фаст-фудов ведёт к ожирению, проблемам с зубами и болью в сердце.

Здоровая же пища-это пища, которая дает энергию, защищает организм, строит тело. Поэтому, чтобы быть здоровыми, сильными, энергичными и счастливыми, необходимо есть фрукты и овощи, зерновой хлеб и рыбу, пить молоко. Кроме того, нельзя пропускать приёмы пищи



Работы детей и родителей:



Открытое занятие с родителями:



Опыт «Ох уж этот фаст-фуд»:

