

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» п.г.т.
Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**ДЕТСКО – РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ
«ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ»**

Составила воспитатель:
Ельшова Екатерина Владимировна

п.г.т. Стройкерамика,
2017-18 учебный год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» п.г.т.
Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

ДЕТСКО – РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ»

«Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

М. Монтень

(французский писатель 16 века)

Правильным питанием является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Проблема здорового питания является актуальной для современного общества. Молодые родители не всегда имеют представление, как ребёнок – дошкольник должен питаться.

Исследования характера питания детей, вне стен детского сада, показывают излишнее потребление жиров и рафинированных углеводов, обуславливающие избыточную калорийность пищи и недостаточное – свежих или замороженных овощей, фруктов, зелени, рыбы.

Задача медиков и педагогов работающих с детьми и родителями, имеющих детей – дошкольников, объяснить необходимость правильного питания для здоровья подрастающего поколения и всей семьи в целом.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Тип проекта: коллективный, исследовательский.

Участники проекта: дети, воспитатели, педагоги детского сада, родители.

Продолжительность: краткосрочный.

Актуальность темы:

Выражение "здоровое питание" по-разному понимается в разных странах, людьми с разными культурными традициями. Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

Детям дошкольного возраста доступны следующие представления: для того, чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо; существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».

Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

Проект решает одну из важнейших задач: формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Дети должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Для этого необходимо активное участие в проекте воспитателей, родителей и самого ребенка.

Цель:

Формировать у старших дошкольников осознание важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.
- Познакомить детей с полезными продуктами.
- Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

Развивающие:

- Развивать представления старших детей о необходимости заботы о своем здоровье.
- Развивать умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Развивать и обогащать словарь по теме.

Воспитательные:

- Воспитывать желание правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты.

1. Расширены у детей знания о значении полезных продуктов для здоровья.
2. Умение применять полученные знания и делать выбор между вредными и полезными продуктами.
3. Сформированы представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.
4. Умение заботиться о себе.

Работа с родителями:

1. Анкетирование «Питание детей в семье». - Выявить знание родителей о правильном питании.
2. Консультация (индивидуальная) «Режим питания вашего ребёнка!»
3. Консультация для родителей «Здоровое питание - залог здоровья!»
4. Консультация старшей медсестры для родителей «Особенности питания детей дошкольного возраста»
5. Оформление информационного стенда для родителей «Полезные овощи в питании детей». - Формирование у родителей понимания того, что в меню ребенка должны присутствовать не только вкусные, но и полезные овощи.
6. Подготовка информационной папки «Любимые семейные рецепты». - Обмен опытом родителей в приготовлении и оформлении любимых семейных блюд.

Этапы реализации проекта.

Этап	Содержание деятельности
------	-------------------------

1. Поисковый	Проведение диагностики знаний детей; выявление интересов, сбор необходимой информации; выбор иллюстраций, музыкальных произведений, художественных произведений; подбор информационной литературы
2. Аналитический	Анализ имеющейся информации; поиск оптимального достижения цели проекта; пошаговое планирование работы.
3. Практический	Выполнение запланированных шагов.
4. Презентационный	Подготовка к проведению презентации; оформление стендов. Выставок работ родителей и детей «Будь здоровым – круглый год!»
5. Контрольный	Анализ результатов. Выбор новой темы. Выявление проблемы.

Предварительная работа.

Практическая работа:

- диагностика знаний детей;
- выявление интересов детей;
- анкетирование родителей «Питание детей в семье».

Теоретическая работа:

- постановка цели проекта;
- определение актуальности и значимости проекта;
- подбор методической литературы;

Подбор материала по теме проекта:

- наглядно-дидактический материал;
- музыкальные произведения;
- художественная литература;
- дидактические игры;
- разработка бесед с детьми.

Разработка:

- рекомендаций и консультаций для родителей;
- информационного стенда для родителей «Полезные овощи в питании детей»;
- информационной папки «Любимые семейные рецепты».

План работы над проектом

День недели	Содержание работы (мероприятия)	Цель	Форма регистрации результатов (кем регистрируется)
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	<p>- беседа «Продукты полезные и не полезные»;</p> <p>- чтение рассказа М. Безруких «Разговор о правильном питании»;</p> <p>- дидактическая игра «Разложи на тарелке полезные продукты»;</p> <p>- консультация для родителей «Здоровое питание - залог здоровья!»</p>	<p>- формировать у детей знания о «полезных и вредных» продуктах;</p> <p>- закреплять у детей знания о правильном питании;</p> <p>- закреплять знания о «полезных и вредных» продуктах;</p> <p>- совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания.</p>	<p>- оформление родительского уголка «Здоровое питание – залог здоровья!»</p> <p>(воспитатель)</p>
В Т О Р Н И К	<p>- беседа «Фрукты и овощи полезны взрослым и детям»;</p> <p>- дидактическая игра «Вершки и корешки»;</p> <p>- опытно-исследовательская деятельность «Определи продукт по вкусу»;</p> <p>- лепка «Хозяйка однажды с базара пришла»;</p> <p>- папка для родителей «Любимые семейные рецепты»</p>	<p>- закреплять знания у детей о пользе фруктов и овощей.</p> <p>- расширять знания детей об овощах.</p> <p>-развивать умение определять продукт по вкусу;</p> <p>-развивать мелкую моторику; закреплять умение лепить овощи и фрукты;</p> <p>- обмен опытом родителей в приготовлении и оформлении любимых семейных блюд</p>	<p>- оформление выставки поделок для родителей</p> <p>(воспитатель); информационная папка «Любимые семейные рецеп-ты»</p>

			(родители).
С Р Е Д А	<p>- беседа «Витамины и полезные продукты»</p> <p>- загадки об овощах и фруктах</p> <p>- рисование, аппликация «Овощи и фрукты»</p> <p>- чтение Г. Зайцева «Крепкие – крепкие зубы»</p>	<p>- уточнить знания детей о значении витаминов для здоровья;</p> <p>- развивать логическое мышление, воображение, память</p> <p>- создание альбома «загадки об овощах и фруктах»</p> <p>- формировать потребность о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>- оформить альбом «загадки об овощах и фруктах»</p> <p>(воспитатель, дети)</p>
Ч Е Т В Е Р Г	<p>- дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»;</p> <p>- опытно-исследовательская деятельность «Определи качество продукта»;</p> <p>- сюжетно-ролевая игра «Магазин продуктов»</p> <p>- консультация для родителей "Особенности питания детей дошкольного возраста"</p>	<p>- расширять знания детей о полезных и неполезных продуктах;</p> <p>- развивать умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;</p> <p>- развивать умение применять полученные знания»</p> <p>- познакомить родителей с особенностями питания детей дошкольного возраста.</p>	<p>- вложить консультацию для родителей в папку</p> <p>(воспитатель)</p>
П Я Т Н	<p>Детско – родительское мероприятие «В гостях у Витаминки».</p>	<p>- формировать у детей и родителей положительные эмоции от совместного мероприятия.</p>	<p>- создать фотоальбом «Папа, мама, я – здоровая семья!»</p> <p>(воспитатель)</p>

И			
Ц			
А			

Результаты проекта.

Подводя итоги проекта «Здоровое питание!», нужно отметить, что поставленные задачи и цели были реализованы. Проект оказался интересным, творческим, ярким, ребята многое узнали о витаминах и о полезных и о вредных продуктах.

Дети приобрели знания о том, как важно, в пищу употреблять качественные и полезные продукты для укрепления и поддержания своего здоровья.

Так же, не было лишним напомнить родителям об особенностях питания детей дошкольного возраста. Мамы и папы наших воспитанников пришли к пониманию, что от рациона питания ребёнка зависит его самочувствие в течение всего дня, у детей улучшились не только физическая выносливость, но и настроение, желание активно участвовать в жизни коллектива.

Педагогический коллектив, в свою очередь, отмечает, что активное участие родителей в реализации проектной деятельности, плодотворно сказывается на освоении материала детьми.

Проект подготовила и реализовала: Ельшова Е.В.