

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА
«ДЕТСКИЙ САД № 20 «ЗОЛУШКА»

ПРОЕКТ

«Мы- за здоровое питание»



**Подготовила воспитатель:
Ванжа Ирина Николаевна**

Нефтеюганск 2017

Тема проекта: «Мы- за здоровое питание»

Постановка проблемы:

Здоровье детей является приоритетной задачей государства в любых условиях, т.к. именно этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания в детском возрасте. Правильное питание – это фундамент здоровья и долголетия. Пища, неподходящая возрасту и особенностям организма ребенка, является одной из причин хронических заболеваний. Неправильное питание в раннем детстве может привести к болезням, которые дадут о себе знать в юном и зрелом возрасте.

Питание детей всегда являлось предметом неустанного внимания ученых, медиков, педагогов и психологов. Изучением особенностей питания дошкольников занимались Квитковская В.А., Матальгина О.А., Шашевская Н.А.; вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОУ рассматривались в работах Алексеевой А.С., Алямовской В.Г., Лещенко М.В. и др. Замечательный русский врач и ученый А.П. Зеленков писал в 1913 году: «Самозащита организма развивает свою силу только при условии чистоты крови и нормального состава тканей. Этот состав находится в прямой зависимости от материала, из которого кровь и ткани образуются и обновляются, т.е. от нашей пищи».

В контексте ФГОС ДО в образовательной области «Физическое развитие» одной из задач ставится становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Актуальность данного направления работы и обусловила выбор тематики разработанного исследовательско - творческого проекта «Мы- за здоровое питание».

Цель проекта: Способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.

Задачи проекта:

1. Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны), отработать у детей умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;
2. Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы (анализ, синтез, умозаключения), связную речь;
3. Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом

Целевая группа:

Дети старшей группы, родители(законные представители).

Планируемые этапы достижения цели в рамках проекта:

1.Подготовительный:

- Проведение беседы с детьми о полезных и вредных продуктах питания.
- Создание и обсуждение совместного плана работы с детьми и родителями (законными представителями), выбор возможных источников информации;
- Подбор наглядного и методического материала;
- Подбор научно-популярной и художественной литературы.

2.Основной этап:

Дата/неделя	Совместная деятельность педагога с детьми	Взаимодействие с семьей
<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>НОД «Путешествие в страну Витаминию»</p> <p>Экскурсия на пищеблок детского сада (цель: расширять знания детей о профессиях работников пищеблока, о содержании их труда и значимости для жизнедеятельности детей).</p> <p>Наблюдение и труд в уголке природы (посев и выращивание лука).</p> <p>«Веселые поварята» (приготовление фруктового салата)</p> <p>Восприятие художественной литературы и фольклора: В. Путилина «Теплый хлеб», рус. народная сказка «Каша из топора», чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодом не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем» и др.</p> <p>Дигры: «Азбука правильного питания» , «Витаминка»</p> <p>С/р игра «Магазин»</p>	<p>Информационный стенд: Консультации «Укрепление здоровья детей через здоровое питание.»</p>
<p>2 неделя</p>	<p>НОД «Королева Сладкоежка»</p> <p>Разучивание и исполнение детьми песни «Вредная еда».</p> <p>«Лаборатория правильного питания» (опыты):</p> <p>«О вреде кока-колы»</p> <p>ИЗО Рисование «Полезные продукты», «Вредные продукты»</p> <p>Д/И: «Кто из гостей ведет себя не правильно»</p> <p>Восприятие художественной литературы: Б. Гримм «Горшочек каши»</p>	<p>Помощь в оформлении альбома «Вкусные загадки».</p>
<p>3 неделя</p>	<p>НОД «Магазин полезных продуктов»</p> <p>Составление рассказов «Как в нашей семье готовят обед» (из личного опыта).</p> <p>Д/И «Отгадайка».</p> <p>Игра малой подвижности «Частушки из</p>	<p>«Пакет домашних заданий»: Поделиться интересными и полезными рецептами приготовления блюд, как для взрослых, так и для детей (рецепт</p>

	кадушки». С/Р «Аптека». Разучивание стихотворения В.Нищева «В магазин везут продукты». Аппликация «Корзина овощей и фруктов»	оформить на листе А-4 и приложить фото); Подготовка к викторине «Если хочешь быть здоров»: (совместное разучивание частушек)
4 неделя	НОД «Азбука здоровья» Д/И : «Да и нет», «Чем с другом нельзя делиться? » С/Р «В кафе». Экскурсия в мед.кабинет «Оздоровление фиточаем». Чтение стих-я С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»	Групповая фотовыставка «Здоровое питание в нашей семье».

Консультация для родителей

«Укрепление здоровья детей через здоровое питание.»

*Здоровье детей в руках взрослых:
...Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то,
оставить мир после себя чуть-чуть лучше,
хотя бы на одного здорового ребенка,
знать, что хотя бы одному человеку на Земле
стало легче дышать от того, что ты жил...*

Р. Эмесрсон

Чтобы не потерять здоровье еще одного поколения завтра, об этом нужно говорить сегодня. Чтобы изменить вкусовые пристрастия взрослого человека потребуется намного больше затрат, чем правильно воспитать подрастающее поколение.

Поэтому основная часть работы в этом направлении должна быть посвящена образованию детей. Именно педагоги и родители могут сделать больше, чем врачи. Только совместными усилиями можно попробовать противостоять губительному воздействию рекламы на детей, развивать устойчивые навыки здорового питания.

На Западе уже давно успешно действуют компании за здоровое питание детей, там запрещают рекламы нездоровой пищи, невзирая на бизнес-лонгирование. Наши же дети испытывают маркетинговую агрессию производителей нездоровой пищи. Для того чтобы у детей выработалось привыкание к здоровой еде, нужно приучать их к этому с самого раннего детства.

Как только это войдет в привычку, многие проблемы отпадут сами собой: привычная еда не будет казаться ребенку невкусной. Вы сами должны быть показательным примером: как можно чаще говорите с ним на тему здорового питания и о преимуществах здоровой еды. Но если ваш ребенок продолжает противиться, займите выжидающую позицию и переходите на долгосрочную тактику. А именно не давайте ребенку конфеты, замените их фруктами; причем фрукты должны быть самых разнообразных сортов и цветов – так дети смогут увидеть в этом не наказание, а элемент игры. Не пытайтесь давить на детей, так они станут еще более непослушными.

Изредка балуйте детей их излюбленными блюдами и сладостями. Главное - знать меру. Лучший способ приучить ребенка к здоровой пище – брать их с собой в магазин. Попросить их выбрать те фрукты, которые они любят. Если ваш ребенок выбрал что-то, это значит, что его организм требует именно этого продукта питания. Также для детей очень важно пить большое количество воды.

Многие дети игнорируют это «правило», поэтому вам следует поощрять частое питье воды. Молоко с низким содержанием жиров и фруктовый сок также должны быть включены в рацион и, напротив, желательно вообще исключить из рациона употребление сладких газированных напитков. Предложите своему ребенку рыбу вместо говяжьего или свиного мяса, поскольку рыба содержит жирные кислоты группы «Омега 3».

Не забывайте включать в ежедневный рацион ребенка свежие фрукты и хлеб из хороших сортов муки. Кроме всего этого, существует один очень эффективный способ, которым вы сможете привлечь всю семью в процесс «перехода на здоровую пищу». Помните: невозможно требовать чего-то, если сами не следуете этому предписанию. Принимая и выбирая здоровый образ жизни, станьте примером для подражания для всех членов вашей семьи. Старайтесь садиться за стол вместе: так дети постепенно последуют вашему примеру и, скорее всего, пронесут эту детскую привычку через всю жизнь.

6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1.«Считается каждый кусок»:

- Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.

2. «Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощение»:

- Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.

3. «Будьте упорны, а не настоятельны»:

- Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте на том, чтобы он доел до конца.

4. «Не нарушайте правила, которым следовали наши родители»:

- Если пища здоровая, и вы позволяете ребенку экспериментировать с ней не так уж часто, вы добьетесь того, что у вас не будет возникать проблемы с детьми из-за еды. Пусть ваш ребенок сам придумает себе блюдо из здоровых продуктов на его вкус.

5. «Каждому человеку нужен завтрак»:

- Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.

6. «Учитесь у своего ребенка»:

- Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!!!

