Негосударственное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад №246 открытого акционерного общества

“Российские железные дороги”

***Образовательный***

***проект***

***Проект разработала:***

*Воспитатель I категории*

*Мамалыга Татьяна Викторовна*

г. Уссурийск

***Возраст детей:***

Старший дошкольный возраст

***Срок* *проекта*:**

1 год

(июнь - май)

***Тип проекта:***

Информационно практико – ориентированный

***Проблема:***

Недостаточное знание родителей и детей о правильном питании, как основе здоровья

***Тема проекта:***

“Правильно ешь, правильно пей –

будешь умней, сильней, здоровей! ”

***Цель проекта:***

Научить детей принимать активное участие в заботе о своем здоровье, на состояние которого влияет один из факторов, как правильное питание, осознанно выбирая наиболее полезные продукты.

***Задачи проекта:***

1. Дополнить и закрепить знания детей и родителей о правильном питании, как важнейшем условии нормального роста и развития*;* о содержании тех или иных витаминов продуктах, их пользе для здоровья человека.
2. Углубить знания детей и родителей о ценностях продуктов питания, их способах хранения и приготовления. Научить детей готовить простейшие салаты, сервировать стол.
3. Обогащать и развивать активный словарь детей.
4. Вызывать у детей познавательную активность по теме “Что полезно и что вредно для здоровья” посредством игровой, трудовой и практической деятельности.
5. Воспитание КГН и желание быть здоровыми.

***Ожидаемые результаты:***

1.Дети узнали много нового о правильном питании, как важнейшем условии их нормального роста и развития.

2. Знают содержание в них определенных витаминов и их значение для здоровья организма. Дети умеют классифицировать продукты, выбирать наиболее полезные.

2. Получили практические навыки по приготовлению простейших блюд.

3.Родители грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

***Анализ целевых групп:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Группа*** | ***Что делает*** | ***Что получит*** |
| *Дети* | *1.Усваивают новые знания о ценности продуктов питания.*  *2.Действуют по указанию взрослых в специально созданных игровых (практических, тренировочных) ситуациях.* | *1.Практические умения правильного питания, приготовление простейших блюд.*  *2.Осознанное включение в рацион питания полезных продуктов.*  *3.Навыки гостеприимства.*  *4.Расширение словарного запаса.* |
| *Родители* | *1.Поощряют желание ребенка заботиться о своем здоровье, употребляя полезные продукты; привлекают его к совместному приготовлению блюд.*  *2.Осуществляют преемственность в работе с педагогом.* | *Здорового жизнерадостного ребенка.* |
| *Администрация* | *Методическая помощь.* | *Повышение рейтинга ДОУ.* |

***Этапы реализации проекта***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Этапы*** | ***Содержание работы*** | ***Срок*** |
| *1.Подготовительный этап* | *1.Диагностика*  *2.Подбор дидактических игр*  *3.Подбор сюжетно-ролевых игр.*  *4.Подготовка методического обеспечения.*    *5.Анкетирование родителей.* | *1 неделя*  *Месяц*  *В течении*  *месяца* |
| *2.Основной этап* | *Реализация плановых мероприятий.* | *В течении*  *1 года* |
| *3.Заключительный этап* | *1.Подведение итогов.*  *Итоговая диагностика.*  *2. Презентация проекта на педагогическом совете.* | *Май* |

***График проектных мероприятий:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды**  **деятельности** | **Мероприятия** | **Срок** |
| Практический  труд | 1.Уход за выращиванием овощных культур  на огороде.  2.Проведение занятий по приготовлению блюд (практикумы).  3.Посадка укропа, лука, петрушки на мини-огороде.  4.Подготовка зелени к обеду. | Июнь –  август  1 раз  в месяц  Ноябрь,  декабрь  Ежедневно |
| Непосредственно  образовательная  деятельность | 1. «У нас в гостях Айболит» 2. «Откуда к нам хлеб пришел» 3. «Здоровая пища» 4. «Хочу стать Неболейкой» 5. «Путешествие в страну Неболейка» 6. «Хлеб да капуста голод не подпустят» 7. «Витамины и здоровье» 8. «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусней» 9. «Как мы спасали Витаминку» | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май |
| Беседы | 1. «Самоанализ своего здоровья и забота о нем»  2. «Почему важен режим питания»  3. «Секреты здоровой еды»  4. «Чем не стоит делиться»  5. Составление рассказа «Вкусные истории»  6. «Объяснялки»  7. «На вкус и цвет товарищей нет» | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март |
| Наблюдения | 1.За ростом овощных культур на огороде летом.  2. За ростом укропа, лука, петрушки на мини – огороде зимой.  3. Ведение записей в альбоме наблюдений. | 1 раз в  неделю  1 раз в  неделю  1 раз в  неделю |
| Дидактические  игры  Игры –  соревнования  Динамическая  игра | 1. «Азбука правильного питания»  2. «Что нам нужно каждый день»  3. «Чудо – дерево»  4. «Приготовь блюдо»  5. «Отгадай название»  6. «Меню спортсмена»  7. «Составь алгоритм»  8. «Прогулка по улице Сезам»  1. «Знатоки молока»  2. «Поварята»  «Поезд с продуктами» | 1 раз в  неделю поочередно  Февраль  Март  1 раз в месяц |
| Сюжетно-  ролевые игры | «Магазин»  «Семья»  «Кафе»  «Поликлиника»  «День рождения»  «Веселые поварята» | Поочередно  1 раз в  неделю |
| Изобразительная  деятельность | 1.Рисование:  «Мои любимые продукты»  «Полезные продукты»  «Самый оригинальный салат»  2. Аппликация:  «Живая витаминка»  3. Лепка:  Из соленого теста «Хлебобулочных изделий» | Декабрь –  апрель |
| Художественная  деятельность | 1.Чтение сказок:  «Вершки и корешки»  «Каша из топора»  «Колосок»  «Горшочек каши» Бр. Гримм  Загадывание загадок о продуктах питания  Чтение и заучивание стихотворений о продуктах питания  Чтение пословиц и поговорок | Систематическая  работа в течении  года |
| Развлечения | 1. Монтаж-реклама «про витамины» 2. Театрализованная игра «Витаминная семья» 3. Викторина «Праздник каши» 4. Развлечение «Витаминиада» | Февраль  Март  Апрель  Май |

***Перспективный план работы***

***с родителями:***

***Июнь:***

1.Консультация: «Питание ребенка и его здоровье», «Как сохранить здоровье с детства».

2.Участие родителей в посадке огорода.

3.Анкетирование родителей.

***Июль:***

1.Консультация «Роль витаминов в детском питании».

2.Беседа: «Значение питания в предотвращении болезней зубов и десен» (книжки-памятки в стихах для детей).

3.Наглядная информация: «Режим питания» (меню полезных блюд).

***Август:***

1.Консультация «Вредность пищевых добавок и консервантов».

2.Конкурс фотографий и создание альбома «Летом на даче».

3.Наглядная информация: «Фрукты» (меню полезных блюд).

***Сентябрь:***

1.Родительское собрание «Основные принципы организации правильного питания детей».

2.Наглядная информация «Овощи», рецепты полезных блюд из овощей.

3.Участие родителей в выставке «Дары осени».

***Октябрь:***

1.Консультация «Питание ребенка, когда он нездоров».

2. Наглядная информация: «Можно ли заставить ребенка полюбить полезный продукт и надо ли это делать».

3. Создание клуба родителей «Едим дома».

***Ноябрь:***

1.Родительское собрание «Пищевая непереносимость детей» (что такое пищевая непереносимость и у каких детей она отмечается).

2.Индивидуальные беседы с родителями по изучению детских работ-рисунков «Полезные продукты».

3.Участие родителей в посадке зелени «Овощи на подоконнике».

***Декабрь:***

1.Консультация «Как повысить работоспособность мозга при правильном питании ребенка».

3.Наглядная информация: «Мучные изделия» (меню полезных блюд).

3.Конкурс: «Любимое блюдо семьи» (секрет приготовления).

***Январь:***

1.Консультация «Что мозгу на пользу» (витамины и минералы).

2.Игра совместно с родителями и детьми по составлению сказок «Вкусные истории».

3.Наглядная информация: «Молочные и кисломолочные продукты» (меню полезных блюд).

***Февраль:***

1.Консультация «Что полезно пить».

2.Меню полезных коктейлей.

3.Подготовка костюмов и атрибутов к развлечению «Витаминиада».

***Март:***

1.Консультация: «Что мозгу на пользу» (роль белков, жиров и углеводов).

2. Мамина пятиминутка «Волшебные продукты» (изготовление панно из макаронных изделий).

3.Наглядная информация: Кто сказал: «Каша – это пустяк»? (меню полезных блюд).

***Апрель:***

1.Консультация «Как сделать пищу наиболее безопасной и сохранить витамины».

2.Конкурс алгоритмов: «Самый оригинальный салат».

3.Организация альбома отзывов и благодарственных писем родителям.

***Май:***

1.Фотовыставка: «Деятельность детей и родителей в группе».

2.Развлечение «Витаминиада» с участием родителей и детей.

3.Анкетирование родителей.

***Монтаж – реклама про витамины:***



«Я – витаминка **А**,

Оранжевая голова.

Полюби морковь, петрушку,

Это полезно и очень вкусно».

«Хлеб ржаной почаще кушай,

Витамин ты **В** послушай,

Цветная капуста и лук зеленый

Ешь – и будешь ты веселый»!

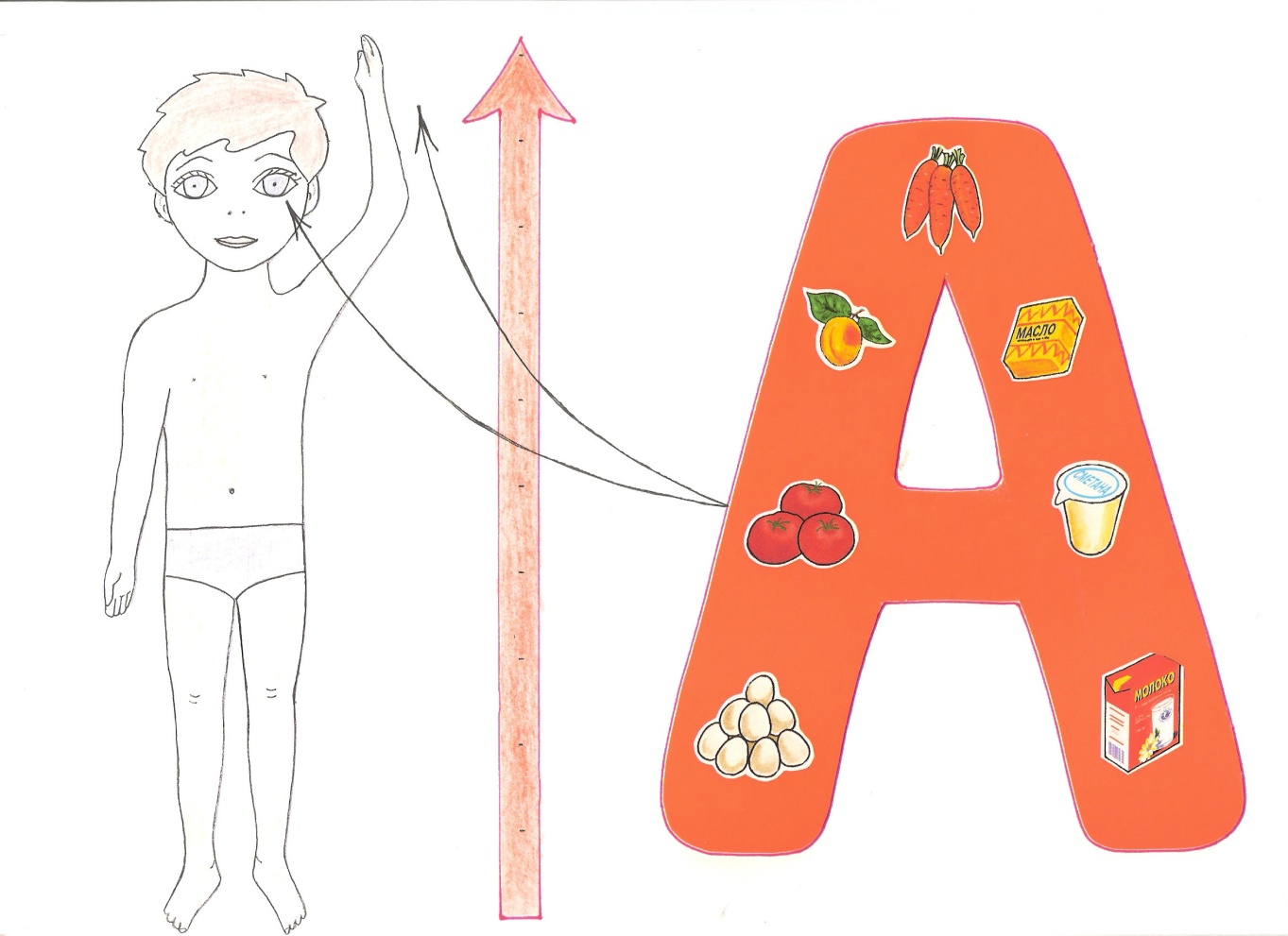
«Я – витамин **С**,

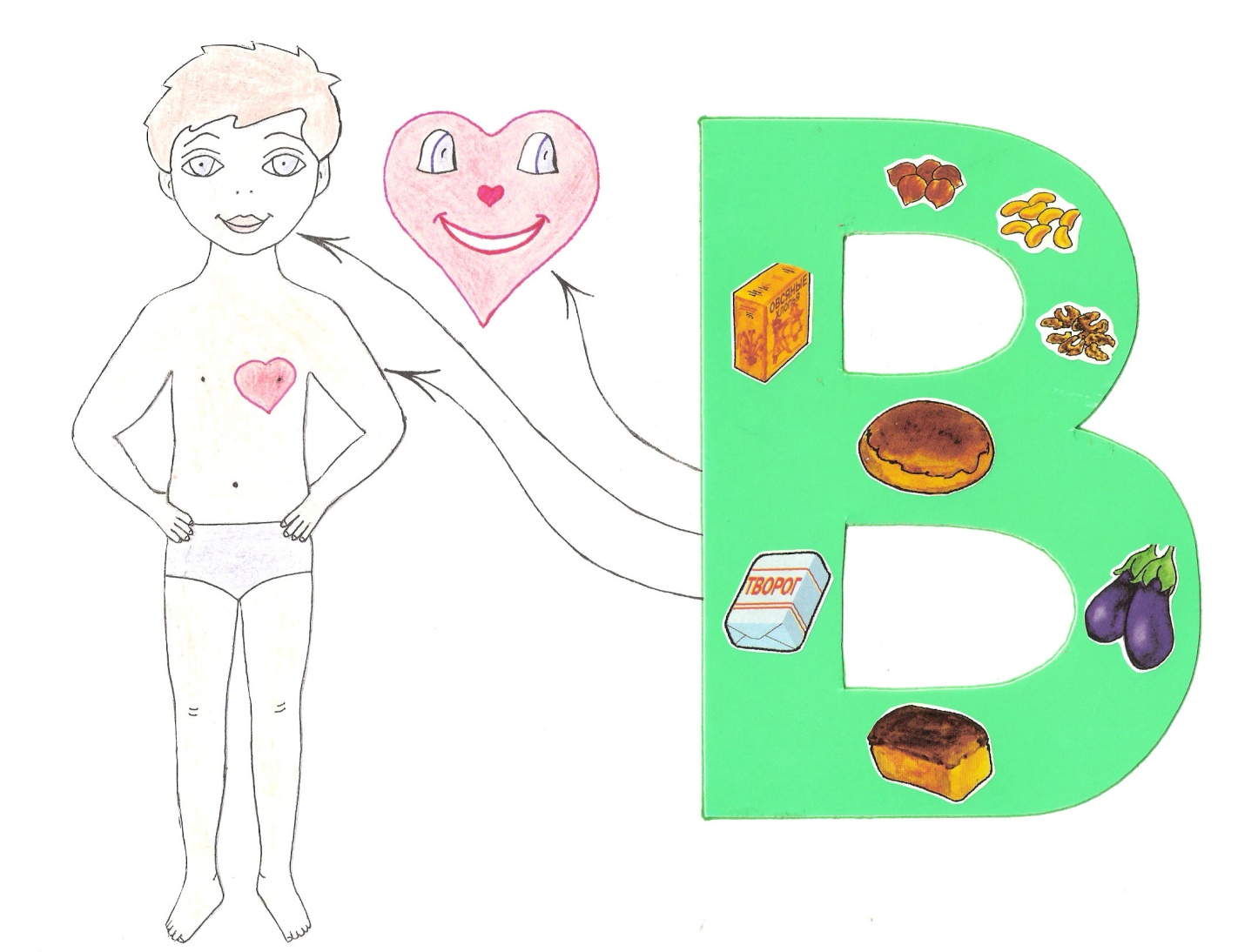
Люблю желтый цвет.

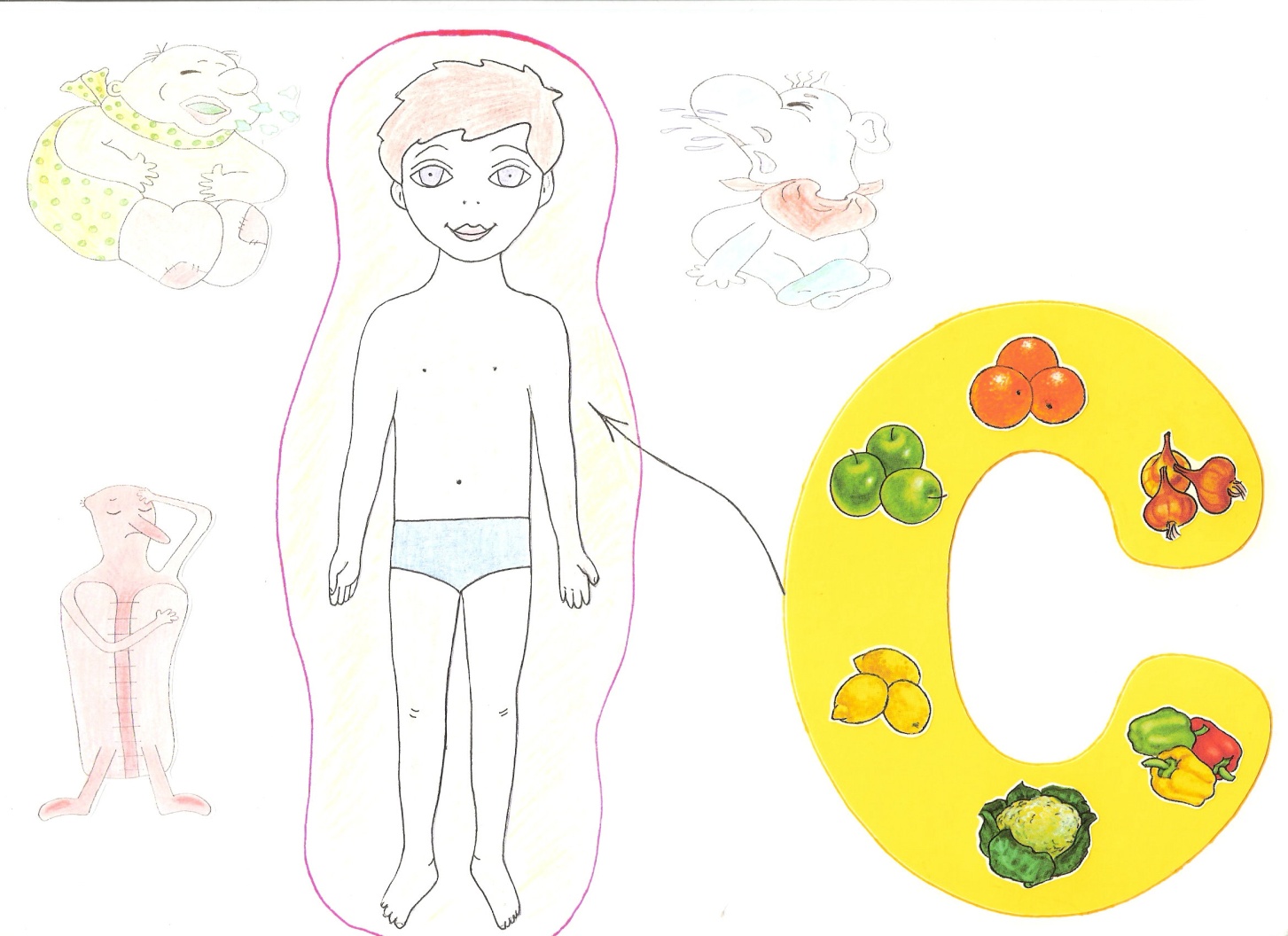
Ешь лимоны, апельсины –

Не видать тебе ангины».

***В стране витаминов:***









***Дидактическая игра***

***«Что нам нужно каждый день»***



***Родительский уголок «Здоровейка»***

******

***Список литературы:***

* «Детское меню от года до семи лет с советами педиатра» Иванов О.А.
* «Законы правильного питания» Сонькин В.Д.
* «Лечебное питание» Лифляндский В.Г., Закревский В.В.
* «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.
* «Пища для ума» Никола Грэймс
* «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.
* «Учимся правильно питаться» Климович В.П.
* «Дошкольное воспитание» 2004 - №2, №10;

2006 - №4