

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида детский сад № 45 «Солнышко» городского округа
Мытищи Московской области

Паспорт проекта «Здоровое питание »
Вид проекта: краткосрочный
Сроки реализации: 04.06-08.06.2022г

Подготовила и провела:
Бинштейн Р.Г.
воспитатель МБДОУ №45 «Солнышко»

г. Мытищи, 2022

Тема проекта: «Здоровое питание»

Актуальность проекта: В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Одним из самых эффективных средств развития и воспитания ребенка в младшем дошкольном возрасте является игровая деятельность. Через игру до сознания ребенка можно донести различную информацию. В этом возрасте еще дети не понимают, почему конфеты и газированная вода очень вредны. А такие продукты, как свекла, творог, молоко и т.п., очень полезные. Важно, чтобы дети сами с младшего возраста понимали, почему нельзя много есть конфет, а с утра, приходя в детский сад, жевать жвачку. Многие родители сами не осознают, какой вред наносят детскому организму своим халатным отношением к продуктам питания. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия. Поэтому вопрос о полезных и неполезных продуктах питания сейчас стоит очень остро. Закладывая «фундамент» здорового питания в младшем возрасте, мы способствуем развитию гармонично развитой и здоровой личности.

Тип проекта: познавательно-творческий.

Вид проекта: краткосрочный (неделя).

Участники проекта: дети младшей группы «Радуга», педагоги, родители.

Цель: приобщать детей к здоровой и полезной пище.

Задачи:

- 1.Познакомить детей с полезными и вредными продуктами питания;
- 2.Привлекать детей к совместной театрализованной деятельности;
- 3.Развивать речь, воображение и мышление.

Ожидаемый результат проекта:

1. дети должны научиться отличать полезный продукт питания от неполезного;
2. сформировать элементарные навыки сервировки стола: ставить на стол салфетницы, понимать, что для супа и каш мы используем глубокие тарелки, для второго блюда – неглубокие тарелки, под хлеб - маленькие тарелки, чашки и бокалы – для чая, компота;
3. закрепить культурно-гигиенические навыки перед, вовремя и после приема пищи.

Этапы проектной деятельности

1 этап - подготовительный

Определение целей, задач, изучение литературы, подбор оптимальных методов и приемов, составление плана деятельности.

2 этап - реализация проекта

Образовательные области	Формы работы с детьми
Познавательное развитие	Беседа «Секреты здорового питания». Беседа «Вредная еда»
Речевое развитие	Чтение сказок «Хлебушко», «Лисичкин хлеб», «Молоко для котика», «На грядке у бабушки».
Социально-коммуникативное развитие	Д/и : «Что сначала?», «Разложи по тарелкам», «Что лишнее?», «Варим борщ и компот», «Овощное лото», «Вредная и полезная еда».
Художественно-эстетическое развитие	Раскрашивание тематических раскрасок «Полезные овощи»
Физическое развитие	П/и «Солнышко и дождик» «Солнечные зайчики»

Мероприятия по работе с родителями:

консультация для родителей «Правила здорового питания для детей».

3 этап – заключительный

В результате реализации проекта дети расширили и обогатили свои знания о полезных продуктах. В ходе проекта дети вспомнили что вредно, а что полезно, у них расширился словарный запас.

Дидактическая игра «Вредная и полезная еда»



