

Педагогический проект «Правильное питание - залог здоровья»

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения является приоритетной задачей, стоящей перед педагогами МАДОУ – детский сад комбинированного вида № 25. Формирование здорового образа жизни у воспитанников должно начинаться в детском саду. В детском возрасте закладываются типологические особенности взрослого человека, формируется пищевой стереотип. Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Для того, чтобы сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и здоровом питании, создать устойчивую мотивацию, направленную на сохранение своего собственного здоровья и здоровья окружающих, необходимо организовать соответствующим образом социальную педагогическую среду. Как показал практический опыт, одной из самых эффективных форм образовательной работы является проектная деятельность, осуществляемая педагогами совместно с родителями и воспитанниками детского сада.

Автор проекта: Воспитатель **Название проекта:** «Правильное питание – залог здоровья»

Вид проекта: исследовательский

Длительность: 3 месяца (октябрь, ноябрь, декабрь 2023)

Участники проекта: дети младшей группы, педагоги, родители

Цель проекта:

Формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания воспитанников и семьи, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи проекта:

- формирование профессиональной компетентности педагогов в области здоровьесбережения, организации питания;
- развитие образовательной среды в МАДОУ, способствующей укреплению здоровья участников педагогического процесса;
- формирование представлений у детей о здоровом образе жизни и здоровом питании;
- гармонизация детско-родительских отношений;
- повышение уровня педагогической и психологической культуры родителей;
- развитие познавательной, творческой активности воспитанников, педагогов и родителей.

Ожидаемые результаты:

- повышение заинтересованности педагогов детского сада, родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- формирование у воспитанников и их родителей желания заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- знакомство с правилами здорового образа жизни, основами правильного питания;
- установление партнерских отношений с семьями воспитанников;
- вовлечение родителей в деятельность МАДОУ, совместная работа по обобщению опыта.

Условия реализации проекта:

- наличие теоретических и практических знаний у педагогов;
- накопление, систематизация материалов по здоровьесберегающей деятельности;
- активное сотрудничество с семьей и социумом.

Вопросы, направляющие проект: Что мы едим? Какие продукты полезны? Почему? Какие продукты вредные? Чем? Как готовится еда? Как сделать еду красивой, вкусной и полезной?

Основные этапы реализации проекта и мероприятия

Содержание проекта	Формы работы	Сроки	Исполнители
1. Подготовительный этап			
Выявление уровня знаний и интересов педагогов, родителей и детей по теме «О вкусной и здоровой пище» с помощью «метода трех вопросов»: 1. Что о пище и продуктах мы знаем? 2. Что хотим узнать? 3. Как мы можем об этом узнать?	- Анкетирование родителей, педагогов, беседы с детьми	Октябрь	воспитатель
Оснащение среды: - пополнение «библиотечного фонда» группы по теме (методические материалы, энциклопедии, научно – популярные журналы, плакатов); -приобретение предметов и материалов для организации продуктивной деятельности, дидактических и демонстрационных материалов; -наполнение материалами центра сюжетно – ролевой игры «Доктор», «Магазин», «Аптека», «Кухня»; - организация центра активности «Кулинария» (кухонный инвентарь, спецодежда, специи, элементарные книги с иллюстрациями о приготовлении пищи); -организация экскурсий в кухню детского сада и др.	Материальное оснащение развивающей среды в МАДОУ, группах	октябрь	воспитатель, педагоги, родители.
Организация питания в детском саду: - контроль за качеством приготовления пищи; -соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при организации питания в группах; - организация питания в группах.	Тематический контроль	октябрь	воспитатель
2 этап: исследовательский (информационный)			
Изучение с детьми темы «О	Совместная образовательная	ноябрь	Педагоги,

<p>вкусной и здоровой еде»: Что мы едим? Полезные продукты. Вредные продукты. Как готовиться еда? Как проверить пригодность продуктов? Как еду сделать «красивой» и аппетитной?</p>	<p>деятельность педагогов с детьми по изучению темы: познавательная-игровая деятельность с использованием технических средств обучения, беседы, чтение художественной литературы; изготовление муляжей фруктов, овощей и др. для сюжетно-ролевых игр, художественная деятельность детей, театрализация; сочинение загадок, сказок «Путешествие Витаминки», «Путешествие в страну Полезных продуктов»; развивающие игры: «Что, где растет?»; «Какой витамин спрятался в этих продуктах»; «Вредно – полезно»; «Витамины на грядке»; «Правильная покупка», «Угадай на вкус» и др.</p>		<p>Родители, дети.</p>
<p>Работа с родителями по теме: Правильное питание, здоровый образ жизни. Организация питания детей дома. Рацион детей, меню. Влияние питания на здоровье детей и взрослых (полезные и вредные продукты). Любимые блюда семьи.</p>	<p>Наглядная информация: «Здоровье на тарелке», Азбука здоровья", «Овощи и фрукты на вашем столе», фото-выставки «Чудо с огорода»; индивидуальные консультации, практикумы «Еда без вреда – питаемся правильно и вкусно»</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Педагоги.</p>
<p>Организация работы с педагогами: Организация питания детей в детском саду и дома. Рациональное питание. Полезные и вредные продукты. Секреты мастерства: как сделать еду привлекательной для детей?</p>	<p>Консультации для педагогов «Правильное питание – важный фактор сохранения здоровья»; практикум «Правильное питание – залог здоровья»; круглый стол с участием родителей «Организация питания детей в детском саду и дома»;</p>	<p>ноябрь</p>	<p>воспитатель, педагоги, родители.</p>
<p>3. внедренческий (практический)</p>			
<p>Систематизация полученных знаний в детском саду и дома</p>	<p>Совместная образовательная деятельность педагога с детьми, викторины «Путешествие в страну Здоровья», экспериментальная деятельность, например, с шипучими и газированными напитками «Вулкан», художественная деятельность «Портреты витаминов», «Будь здоров!»; оформление плакатов «Внимание</p>	<p>декабрь</p>	<p>Родители, воспитанники педагогов.</p>

	микробы!»; игровая деятельность «Сервировка стола», «Поход в магазин»; совместная деятельность детей с родителями: изготовление в домашних условиях любимых, полезных блюд семьи, оформление рецепта блюда (оформительская деятельность детей и родителей);		
Систематизация материалов проекта	Консультирование родителей; издательская, оформительская деятельность педагогов.	декабрь	воспитатель, педагоги,
Обобщение семейного опыта в организации здорового питания	Практикум с родителями «Еда без вреда- питаемся правильно и вкусно» (презентация, дегустация блюд), «Любимые блюда нашей семьи»; наглядная информация, папки «Любимые блюда нашей семьи» «Советуем приготовить», «Как накормить маленького ребенка?»	декабрь	воспитатель, педагоги, родители.
4. заключительный (презентация проекта)			
Создание книг «О вкусной и здоровой пище» всех групп МБДОУ, участвующих в проекте	Презентация книг «О вкусной и здоровой пище». Обмен опытом. Трансляция опыта работы.	декабрь	воспитатель, педагоги, родители ГБДОУ

Результаты осуществления исследовательского проекта :

- систематизация знаний воспитанников, родителей, педагогов по организации правильного питания;
- создание книг «О вкусной и здоровой пище» с рецептами полезных, вкусных блюд для практического использования в семьях воспитанников нашего детского сада;
- трансляция опыта исследовательского проекта через курсы открытые мероприятия, участие в районных конференциях;
- создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих;
- раскрытие потенциальных возможностей семьи в формировании представления о здоровом питании и развитии потребности в здоровом образе жизни у детей;
- обмен семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни;
- формирование положительной самооценки ребенка, устойчивой положительной «Я-концепции».

Технологии — оборудование, используемое в проекте: Фотоаппарат, USB, компьютер, принтер, проекционная система, DVD-проигрыватель, сканер, интерактивная доска.

Материалы на печатной основе: энциклопедическая и научно – популярная, методическая литература, детские познавательные журналы, методические пособия «Питание и здоровье», Демонстрационные материалы, развивающие игры, игровые наборы, принадлежности для занятий продуктивными видами деятельности, наборы для ручного труда, бросовые и природные материалы.