

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 40 «Снегурочка»

Творчески проект "СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ"



Разработчик:
Т.Е.Пильтина,
воспитатель

г. СУРГУТ

Информационная карта проекта

1.	Авторы проекта	Пильтина Татьяна Евгеньевна
2.	Тип и вид представляемого образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40 «Снегурочка»
4.	Целевая аудитория	Воспитанники группы «Клубничка» младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)
5.	Взаимодействие	Родители воспитанников
6.	Тип проекта	По продолжительности: -краткосрочный (1 неделя) По составу участников проекта: - групповой. По направленности деятельности проекта: - творческий.
7.	Тема:	«Семейная школа здорового питания»
8.	Проблема	Ослабленные физически дети, увеличение заболеваний дошкольников, нездоровое питание и снижение двигательной активности в домашних условиях.
9.	Цель	Привлечение внимания к вопросу важности здорового питания ребенка, используя разнообразные формы взаимодействия с семьями воспитанников.
10.	Задачи проекта	1.Формировать знания детей о здоровом питании. 2.Прививать детям интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания. 3.Дать представления о продуктах здорового и нездорового питания. 4. Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом питании детей.
11.	Ожидаемые результаты	-понимание детьми, как нужно правильно питаться; -привитие детям интереса к правилам здорового питания; -установление партнерских отношений педагогов и семьи, повышение активности родителей в педагогическом процессе МБДОУ; -повышение профессионального мастерства специалистов МБДОУ в работе с семьей; -трансляция педагогического опыта.

Пояснительная записка

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы стали замечать, что когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А детский сад в свою очередь, хочет обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Дети начали приносить утром в группу жевательную резинку, сухарики, чупа-чупсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Семейная школа здорового питания», целью которого стало привлечение внимания к вопросу важности здорового питания ребенка, используя разнообразные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Этапы и сроки реализации проекта

Включение родителей в развивающее педагогическое пространство, как равноправных субъектов приводит к изменению всех участников педагогического процесса: ребенка, педагогического коллектива, самих родителей.

Были разработаны этапы работы над проектом:

I этап – подготовительный, срок - 3 дня - разработка замысла, постановка цели и задач, предварительная работа с детьми и родителями. Выбор оборудования и материалов: работа с познавательной и художественной литературой (подбор иллюстраций, книг, сказок, рассказов, загадок, стихотворений по теме); оформление родительского уголка по здоровому питанию; подбор дидактических и подвижных, пальчиковых игр; разработка памяток и консультаций для родителей; проведение анкетирования.

II этап – основной, срок – 1 неделя- проведение НОД познавательного цикла, организация продуктивной деятельности детей (рисование, аппликация, лепка), игровой деятельности, чтение художественной литературы, рассматривание альбомов, картинок, альбома-эстафеты, оформление фотовыставки, работа с родителями.

Третий этап - заключительный, срок – 1 день - создание книги рецептов здорового питания "Кто как питается - так и улыбается", мастер - класс для родителей с детьми по лепке из цветного соленого теста

"Витаминки из корзинки".

Перспективный план проекта

Тематика	Форма работы	Участники
"В гости к Витаминке"	Образовательная область «Познавательное развитие» Занятие	Воспитатели, воспитанники
«Овощи и фрукты - здоровые продукты»	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» (рисование)	
"У медведя во бору"	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» (игра)	

Коллаж «Дает силы нам всегда витаминная еда»	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» (аппликация)	Воспитатели, воспитанники
«Огородная песенка»	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» (пение)	
«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»	Образовательная область «Познавательное развитие» (беседа)	Воспитатели, воспитанники
И. Токмакова "Ай да суп!"	Образовательная область «Речевое развитие» (чтение художественной литературы)	
«Полезная еда нам нужна всегда» (здоровые и нездоровые продукты)	рассматривание альбома, картинок	Воспитатели, воспитанники
"Что где растет?" "Машины помощники"	Дидактические игры	
«Овощи и фрукты - здоровые продукты»	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» (лепка)	
«Правильно питаемся - здоровья набираемся»	Рассматривание альбома-эстафеты	Воспитатели, воспитанники
«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»	Оформление фотовыставки	
"Питание вашего ребенка"	Анкетирование	Родители воспитанников
"Здоровое питание - основа процветания"	Консультация	Родители воспитанников
«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»	фотовыставка	Родители воспитанников, воспитатели
«Правильно питаемся - здоровья набираемся»	Альбом-эстафета (реклама здоровой пищи)	Родители воспитанники, воспитатели
«Кто как питается - так и улыбается»	книга рецептов здорового питания	Воспитатели, воспитанники
"Витаминки из корзинки"	Мастер - класс по лепке из соленого цветного теста	Воспитатели, родители, дети

Результаты реализации проекта

-разработан и опробован перспективный план работы с детьми и родителями;

-воспитанники группы понимают, как можно правильно питаться, появилось желание быть здоровыми.

-установлены партнерские отношения между педагогами и родителями воспитанников;

-повысилась активность родителей в участии в педагогическом процессе МБДОУ;

Перспективы дальнейшего развития проекта

Реализация данного проекта возможна в дошкольных группах образовательных учреждений любого типа. Данный проект подталкивает педагогов образовательных учреждений к поиску и внедрению проектной деятельности в образовательный процесс, к поиску новых форм сотрудничества с семьями воспитанников.

Список используемой литературы.

1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская — М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.-144 с.
2. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006. – 304 с.
3. Голубев В.В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.– с.
4. К.Ю.Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.- 64 с.
5. Медицинское обслуживание и организация питания в детском саду №10/октябрь 2011. Издатель: ЗАО «МЦФЭР».



Приложения

Анкета для родителей
«Питание вашего ребенка»

Уважаемые родители!

Предлагаем вам ответить на вопросы данной анкеты

1. Что на ваш взгляд означают слова «Здоровое питание» _____

2. Назовите любимое блюдо вашего ребенка _____

3. Какие овощные и молочные блюда Вы готовите вашему ребенку?

4. Часто ли и в каком количестве Вы даете ребенку сладости?

5. Какие фрукты и овощи преобладают в вашем домашнем меню?

6. Как часто Вы красиво оформляете детские, домашние блюда? _____

7. Какие блюда и напитки из меню детского сада Вы готовите дома? _____

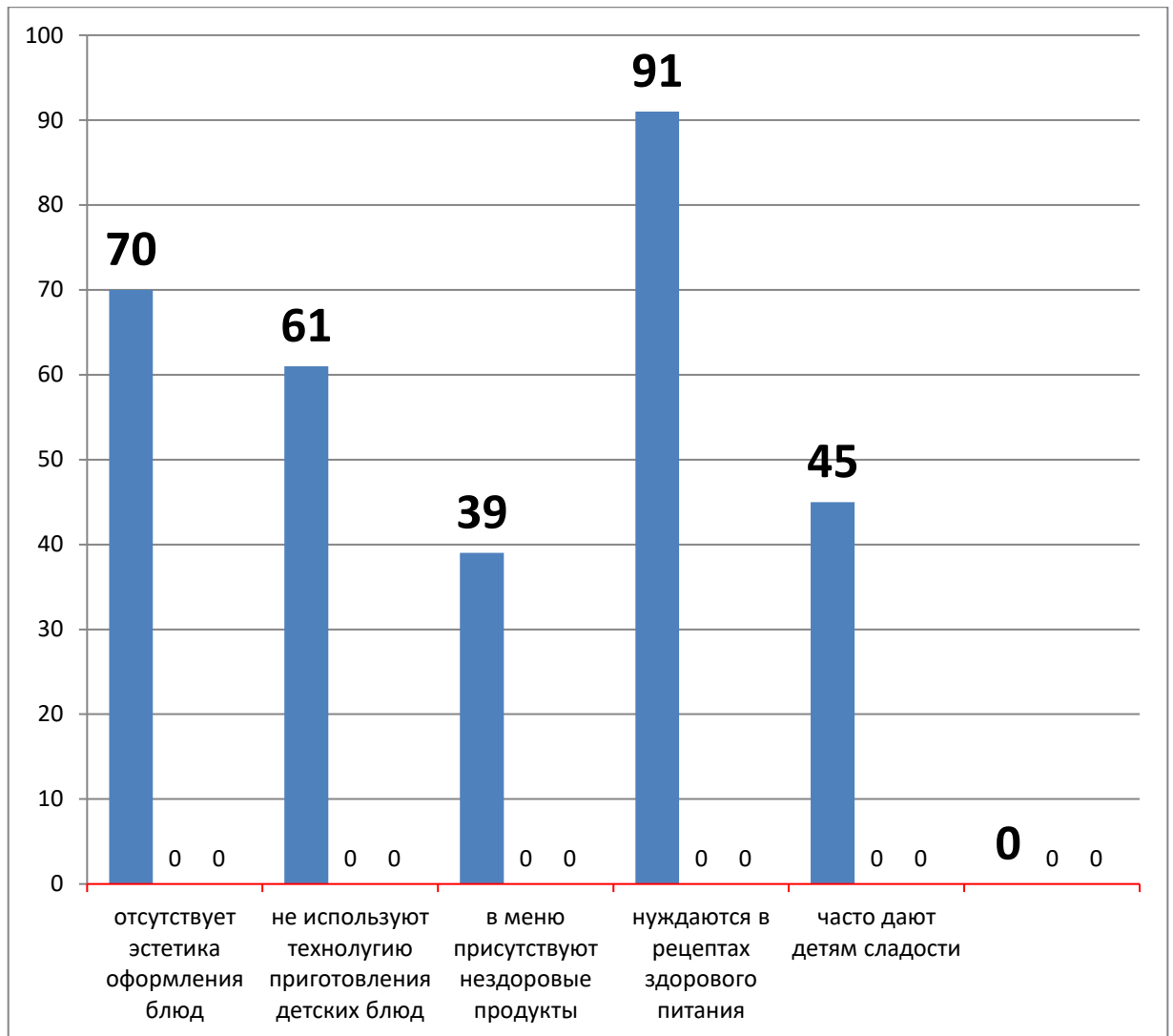
8. Что не любит есть ваш ребенок из меню детского сада? _____

9. Какие продукты просит купить ваш малыш, заходя с вами в магазин? _____

10. Хотели бы Вы, чтобы в уголке для родителей были размещены рецепты блюд, которые больше всего нравятся детям?

Спасибо за ваши ответы!

Анализ анкет для родителей «Питание вашего ребенка»



Консультация для родителей

"Здоровое питание - основа процветания"

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько **основных принципов здорового питания**:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Энергетическая "емкость" пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох - для сердца.

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина - от простуды.

Витамин Д – солнце, рыбий жир - для костей.

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

Мастер - класс для родителей "Витаминки из корзинки"

(рельефная лепка из соленого цветного теста)

Цель: ознакомление родителей и детей с рельефной лепкой из соленого цветного теста.

Задачи:

- научить использовать в лепке нестандартное оборудование: пресс для чеснока;
- побуждать создавать выразительные лепные образы, сочетая разные способы и приемы лепки;
- воспитывать интерес к вопросу о важности здорового питания ребенка, используя разнообразные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Предварительная работа:

с детьми: продуктивная деятельность - лепка и рисование овощей и фруктов, изготовление коллажа, беседы о здоровом питании;

с родителями: изготовление книги рецептов здорового питания, альбома - эстафеты рекламы здорового продукта, подготовки фотовыставки «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!».

Инструменты и оборудование:

- плотный картон с нарисованными корзиночками;
- соленое цветное тесто в контейнерах - желтого, оранжевого, красного, малинового, зеленого цветов;
- клей ПВА;
- кисти для клея;
- пресс для чеснока;
- стеки для лепки.

Ход мастер - класса:

- Уважаемые родители и дети! Сегодня мы с вами будем лепить из цветного соленого теста. Это экологически чистый материал, для его изготовления потребуется мелкая соль и мука, а для цвета - гуашь.

Сначала я покажу вам, как лепить овощи на примере моркови - раскатываем толстый валик из оранжевого теста, заостряем с одного конца, намазываем то место, куда вы хотите разместить морковку, клеим ПВА и прикладываем морковку, чуть прижав к основе. Репку и свеклу можно сделать из шара, чуть его приплюснуть и сделать острый носик.

Теперь нам понадобится пресс для чеснока - с помощью него мы можем сделать зеленый "хвост" для морковки, свеклы, репки, помидора. Для этого нам нужно взять кусочек зеленого теста, положить в пресс для чеснока, прижать и аккуратно срезать выдавленное тесто стекой для лепки. Намазать клеем то место, куда будем прикладывать "хвост".