

МАДОУ  
«Детский сад комбинированного вида №8»  
Планета детства



# Азбука здорового питания

Разработала: воспитатель  
Михаева С.Б., группа «Сказка»

Реутов, 2020

# Актуальность

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Только правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Именно в дошкольном возрасте мы должны заложить у детей понятия «правильное питание», «здоровое питание», «полезное питание», чтоб оградить наших детей от часто рекламируемых чипсов, шоколадок, гамбургеров и газировки.

Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Оно обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Питание оказывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

**Проблема** заключается в том, что дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточно употребляют в пищу натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья.

## Цель проекта:

Формировать у детей ценностного отношения к собственному здоровью, через освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

## Задачи проекта:

1. Формирование у дошкольников основ рационального питания.
2. Ознакомление детей с полезными продуктами.
3. Формирование представлений дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
4. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
5. Вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.
6. Обобщение и систематизация полученных знаний о здоровом питании.

## Ожидаемые результаты:

- Развивается познавательный интерес и любознательность, повышается активность.
- Дети учатся рассказывать о здоровом питании.
- Происходит обогащение знаний детей о здоровой еде и правильном питании, через беседы, чтение художественной литературы и просмотр мультфильмов.

# Системная паутинка по проекту «Азбука здорового питания»

## Познавательное развитие

- Беседы:
- «Вредные и полезные продукты»;
  - «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»;
  - «Профессия повар».
  - Просмотр презентаций «Азбука правильного питания», «Витамины».
  - Тематическая прогулка «Огород».

## Речевое развитие

- Чтение В.Сутеев «Мешок яблок», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», А. Усачёв «Капризка», В. И. Воробьёв «Людоед и этикет», С. Усов «Здоровая еда», Н. Павлова «Земляничка», Б. Гримм «Горшок каши».
- Составление детьми рассказа о своём любимом продукте.
- Рассказывание по картинке «Пирамида здорового питания».
- Дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Назови лишний продукт» и др.

## Художественно-эстетическое развитие

- Рисование
- «Овощи и фрукты»,
  - Пластиллинография «Тарелка фруктов»
  - Аппликация «Правильная тарелка здоровья», «Тыква».
  - Коллаж «Вредные и полезные продукты».
  - Рассматривание альбома «Здоровая еда».
  - Конструирование «Кафе».

## Социально-коммуникативное развитие

- Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Магазин», «Кофе».

## Физическое развитие

- Тематические физминутки.
- Хороводные игры: «Кабачок», «Урожай».
- Подвижные игры «Съедобное и несъедобное», «Собери урожай», эстафета «Овощи и фрукты».

## Взаимодействие с семьей

- Чтение литературы по теме проекта.

# Формы организации проекта:

- Непосредственная образовательная деятельность
- Чтение художественной литературы
- Рассматривание и изучение иллюстрационных материалов
- Участие в игровой деятельности
- Самостоятельная деятельность
- Проведение ситуативных бесед
- Продуктивная деятельность
- Музыкально – ритмические движения
- Заучивание стихов, песен
- Организация совместно выставки детских работ.

# Этапы реализации проекта:

*I этап – подготовительный:*

- Опрос детей по проблеме.
- Создание необходимых условий для реализации проекта.
- Выбор форм работы.
- Подбор наглядно-дидактических пособий, художественной литературы, необходимого методического и демонстрационного материала.
- Подготовка материала для художественно – творческой деятельности.
- Подбор двигательных упражнений и подвижных игр.
- Разработка плана работы с детьми по проекту в образовательной деятельности и режимных моментах.
- Опрос детей по проблеме «Что такое здоровое питание?»

*II этап – основной (практический)*

- Выставка «Азбука правильного питания».
- Изготовление атрибутов к с/р играм, п/играм.
- Рассматривание картин, иллюстраций, чтение х/литературы.
- Разучивание дидактических, подвижных, хороводных игр, заучивание песен.
- Заинтересованность родителей в сотрудничестве с ДООУ через реализацию проекта.

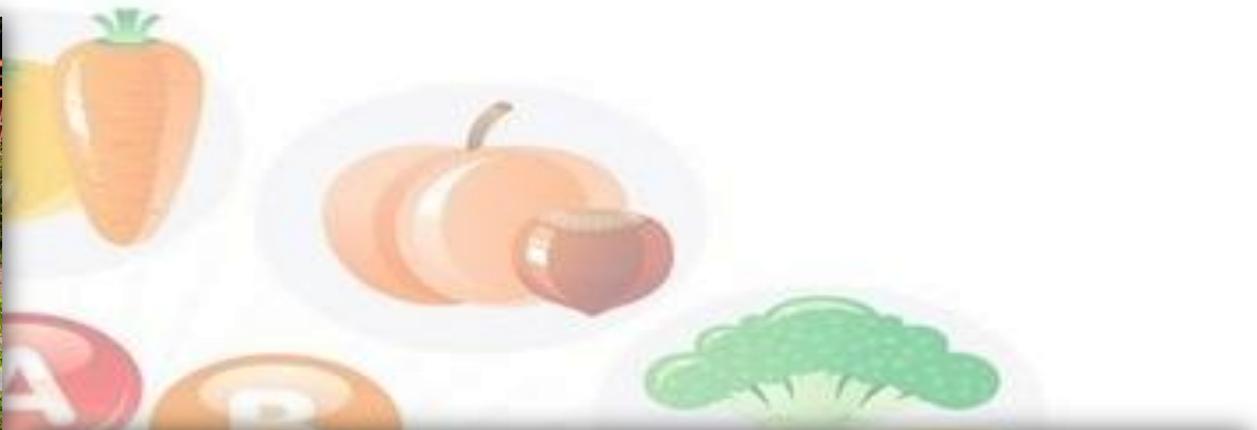


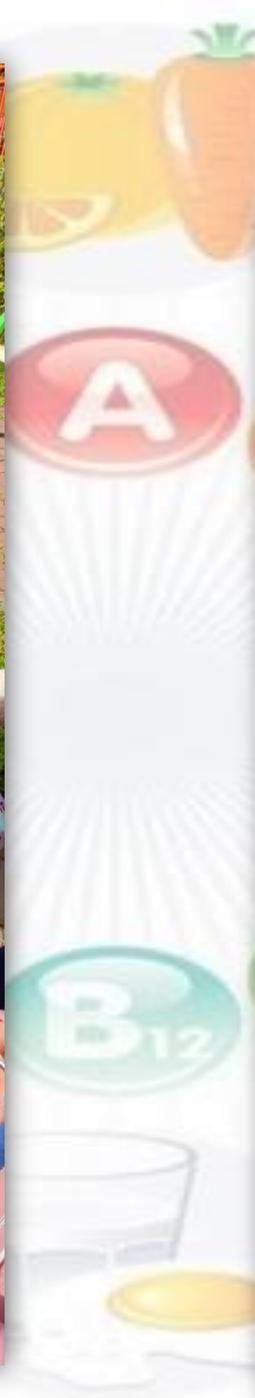
*II этап — заключительный:*

- Обработка результатов по реализации проекта
- Оформление родительского уголка: Консультации для родителей: «Здоровое питание дошкольника», «Полезная еда».
- Оформление выставки «Азбука правильного питания»

















Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!