

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 423**

**620137, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Академическая,
8 корпус а. +7(343) 374-33-36**

**«Значимость ЗОЖ в развитии современного
дошкольника»**

Проект: «Правильное питание – залог здоровья»

**Исполнители: команда «Спортики», руководитель
Маркова И.Г.**

Цели и задачи

Цель:

Узнать о влиянии вредных привычек и полезных продуктов на здоровье человека

Задачи:

- Закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма.
- Показать детям через практическую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит «Кока-кола» и чипсы.
- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым.
- Вызвать интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд из овощей и фруктов.
- Способствовать формированию полезных пищевых привычек.

Актуальность проекта:

С экранов телевизоров, рекламных проспектов на нас смотрят яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз, мы иногда с трудом можем отказаться от шипучей холодной «Кока-колы», батончика «Сникерса». А еще нередко становимся свидетелями душераздирающих сцен у прилавка между родителями и малышами, когда те требуют купить ту или иную вкуснятину. И больные зубы - это лишь капля тех проблем со здоровьем, с которыми столкнешься, если не научиться говорить «нет» вредным, но таким желанным продуктам.

Проблема:

Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.

Гипотеза:

Мы предполагаем, что вредят нашему здоровью: кока-кола; чипсы; леденцы; жевательные резинки.

Подготовительный этап

Беседы:

«Даёт силы нам всегда витаминная еда»

«Поговорим о правильном питании»

Обсуждение проблемных ситуаций:

«Что будет если питаться только сладкими
продуктами?»

«Как помочь другу правильно выбрать
продукты питания в магазине»

Художественная литература:

З.Александровна «Большая ложка»

Э.Успенский «Дети, которые плохо едят в
детском саду»

Р.Ротенберг «Расти здоровыми»



Практический этап

Просмотр видеофильмов, мультфильмов:

«Приключение Вани и Тани в стране продуктов»

О правилах питания детей

Пчёлка Умняша «О полезных и вредных продуктах»

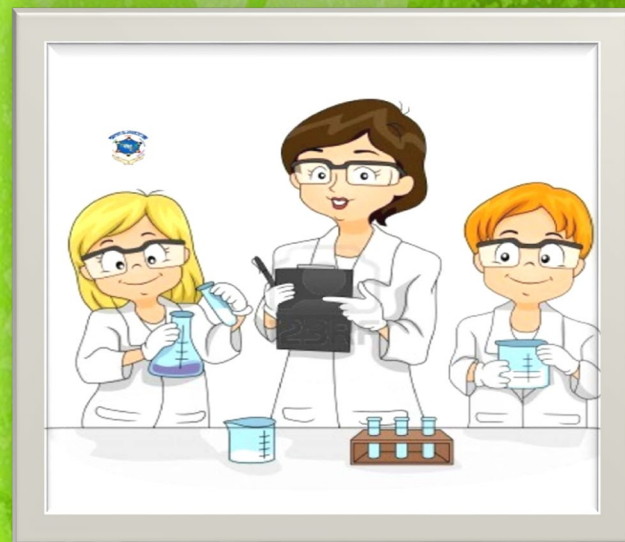


Продуктивная деятельность:

Создание папок

Приготовление витаминного салата

Посадка лука



Опыты и эксперименты:

Влияние «Кока-колы» на предметы и продукты»

«Полезны ли чипсы?»

Работа с родителями

Цели: повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей.

Анкетирование: «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

Оформление стенда для родителей: «Питание – дело серьезное».

Изготовление папки-передвижки «Как приучить ребёнка есть овощи и фрукты».

Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают «полезные рецепты», творческие работы «Витаминная семейка».



Заключительный этап

Дошкольники узнали о влиянии вредных привычек и полезных продуктов на здоровье человека.

Познакомились с основами рационального питания, осознали важность правильного питания.

У детей сформировалось умение отличать полезные продукты от вредных, а так же понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым.

Появился интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд из овощей и фруктов.

Сформировались навыки полезных пищевых привычек.



«Спортики» – питаемся правильно и вам советуем!