

Проект «Неделя здорового питания»

*Чтобы сделать ребёнка умным
и рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым
Руссо Жан Жак французский писатель,
мыслителей XVIII в.*

Цели проекта:

1. Формирование у дошкольников представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.
2. Вовлечение родителей в образовательное пространство детского сада.

Задачи проекта:

1. Развитие у детей интереса к познанию окружающего мира.
2. Ознакомление детей с полезными свойствами овощей, фруктов, витаминов и их значением для организма человека.
3. Создание условий для поощрения и поддержания детской инициативы, сотворчества детей и взрослых.
4. Способствовать формированию у родителей потребности в частом общении с детьми, оказывать им практическую помощь в организации знаний с детьми в кругу семьи, в развитии способности видеть мир глазами ребенка.

Участники: сотрудники учреждения, обучающиеся, родители.

Сроки проведения: 21.01.2019 – 01.02.2019 г.

Актуальность:

Питание детей – это одна из тем, которая всегда волновала родителей. Возвращается мама с дочкой или сынишкой из детского сада и в череде вопросов «Как? Что? Где?..» обязательно прозвучит: «А что ты сегодня ел на обед?»

Родители очень внимательно следят за тем, чем кормят детей в детском саду, дошкольное учреждение не меньше заботы и внимания уделяет питанию своих воспитанников.

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 дети начали приносить утром в группу жвачки, сухарики, чупа-чупсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат.

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов – это несоблюдение режима питания

детей дома. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать с семьи.

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.

В связи с этим был разработан проект «Неделя здорового питания», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильно- го здорового питания детей, пропаганда здорового питания среди детей и родителей и со- здание условий для формирования знаний о правилах правильного питания в нашем до- школьном образовательном учреждении.

Идея разработки и реализации проекта «Неделя здорового питания» есть следствие обсуждения с родителями меню дошкольников в ДОУ. Все совместные дела в ходе реализации проекта подчинены единой теме, работая над которой дети и родители активно включаются в творческий и познавательный процесс. В процессе работы над проектом родители являются непосредственными участниками образовательного процесса.

I этап – целеполагание – сроки проведения с 17.10 по 18.10.2022.

Воспитатель выносит проблему на обсуждение родителям. Самой обсуждаемой темой вызывающей большой общественный резонанс, является вопрос детского питания.

Форма: Родительское собрание «Здоровое питание: о чем волнуются родители?».

II этап – разработка совместного плана действия по подбору форм и методов достижения цели – сроки проведения с 18.10. – по 19.10.2022 г.

Форма:

Анкетирование родителей «Питание в семье».

Оформление памяток для родителей: «Это следует знать».

Проведение консультации на тему: «Организация детского питания».

Обогащение предметно-пространственной среды в группе.

III этап – практическая часть – сроки проведения с 20.10 по 23.10.2022 г.

Дата Общая тема	Темы мероприятий	Группа	Время проведение	Ответственные
Понедельник: <i>Все о хлебе</i>	Рассматривание хлебобулочных изделий.	1 мл. группы	9.00 9.30	Воспитатели
	Аппликация «Хлеб всему голова»	2 мл. гр.	9.25	Романова Т.А.
	Занятие «Хлеб - главный продукт»	Ст. гр.	9.00	Воспитатели старших групп
	Комплексное занятие «Откуда хлеб пришел»	Под.гр.	9.00	Воспитатели
	Консультация для воспитателей «Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте».		13.30	Старший воспитатель Беляева Ж.В.
	Рекомендации для взрослых и детей «Витамины каждый день»			Ответственны ы по питанию Бучака А.А.
	Сюжетно-ролевые игры,	все	вечернее	воспитатели

	рисование, лепка, аппликация по теме	группы	время	
Вторник: <i>Пейте, дети, молоко - будете здоровы!</i>	Занятие «Мы любим молочко»	мл. группы	9.00 9.30	воспитатели
	Тематический досуг Пейте, дети, молоко - будете здоровы!»	2 мл.гр.	9.00	воспитатели
	Интегрированное занятие «Лаборатория чудес» (о пользе молока и молочных продуктов)	Ст.гр	9.00	воспитатель
	Полезные коктейли - рецепты коктейлей из молока	Подг. гр.	15.30	воспитатели
	«Молочная продукция «Катарсис» - информационный стенд для родителей.			Ответственные по питанию Бучака А.А.
	Сюжетно-ролевые игры, рисование, лепка, аппликация по теме	все группы	вечернее время	воспитатели
Среда: Фрукты – любимые продукты	Мультфильм «Изучаем фрукты». Дидактическая игра «Узнай на вкус»	1 мл. группы	9.00 9.30	воспитатели
	Интегрированное занятие «Фрукты» с просмотром мультфильма «Мешок яблок»	2 мл. гр.	9.00	воспитатели
	Интерактивный кроссворд «Фрукты». Мастер-класс «Делаем полезный салат из фруктов»	Ст. гр. под. гр.	9.55 10.15	воспитатели
	Конкурс фруктовых рецептов для сотрудников		13.30	Ответственные по питанию Бучака А.А.
	Памятка для родителей «Какие фрукты наиболее полезны детям»			Медсестра
	Сюжетно-ролевые игры, рисование, лепка, аппликация по теме	все группы	вечернее время	воспитатели
Четверг: <i>О пользе овощей</i>	Мультфильм «Изучаем овощи на грядке». Аппликация «Грузовик с овощами».	1 мл.гр.	9.00 9.30	воспитатели
	Занятие: Презентация «Что растет на грядках». «Летбук «Есть у нас огород»	2 мл. гр.	9.00	воспитатели
	Мастер-класс «Рецепты овощных салатов»	Ст.гр.	9.00	воспитатели
	Развлечение «В гостях у Здоровячков и Хлюпиков»»	Под.гр.	15.30	Муз. руководители Воспитатели
	Рекомендации для родителей. «Лечит зеленый цвет»			Ответственные по питанию Бучака А.А.
	Консультация для родителей «Какие овощи нас лечат»		15.15	Медсестра
	Конкурс среди родителей и			Род. комитет ст.

	обучающихся «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны»»			и под. групп
	Сюжетно-ролевые игры, рисование, лепка, аппликация по теме	все группы	вечернее время	воспитатели
Пятница: О вкусном и полезном	Занятие «Каша – пища наша»	1 мл.гр.	9.00 9.30	воспитатели
	Комплексное занятие: «Вкусно и полезно всем»	2 мл. гр.	9.25	воспитатели
	Игра «Научился сам – научи другого» (по правилам поведения за столом)	Ст. гр.	9.00	воспитатели
	Физкультурный досуг «Эта вкусная картошка» - с участием родителей	под.гр.	10.20 9.40	Воспитатель по физической культуре
	Консультация для родителей «Все о правильном питании»			Медсестра
	Конкурс фоторабот «Вместе на кухне веселее»			Родители, воспитанников под.групп
	Сюжетно-ролевые игры, рисование, лепка, аппликация по теме	все группы	вечернее время	воспитатели

IV этап - Подведение итогов проекта. Сроки – 22.10 - 23.10. 2022 г.

1. Совещание при заведующем.

Проведение опроса родителей по вопросам их отношения к организации питания в детском саду, о режиме питания в семье, обсуждение вопросов детского рациона в семье и детском саду.

2. Планирование работы по данному направлению в следующем году с учетом полученных результатов.

Список 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. К.Ю.Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.- 64 с.
3. Медицинское обслуживание и организация питания в детском саду №10/октябрь 2011. Издатель: ЗАО «МЦФЭР».
4. Справочник руководителя Дошкольного учреждения №7 июль 2006.
5. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с.;
6. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. «Разговор о правильном питании», Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с.;
7. Доскин В.А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка». – М.: Просвещение, РОСМЕН, 2006г.;

8. Зверева О.Л. «Родительские собрания в ДОУ» методическое пособие – М.: Айрис – пресс, 2007г.;
9. Крылова Н.И. «Здоровье, сберегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги, занятия». – Волгоград 2006 г.;
10. Лидия Дружинина «Энциклопедия детского питания от рождения до школы»,
Издательство: ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир 2004 г.;