

Творческий проект «Здоровое питание – забота о здоровье»

Актуальность.

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.

Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы знакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы

За последнее 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. 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.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Цель проекта: Формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи проекта:

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

Тип проекта: Творческий.

Формы реализации проекта: Непосредственно образовательная деятельность (НОД), беседы, игры, сотрудничество с родителями.

Участники: ученики 5 класса и их родители

Сроки реализации: 1 месяц

Возраст детей: 10 -11 лет

Ожидаемый результат:

- Развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта;
- Создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;
- Обогащение детей знаниями о здоровом питании.

Реализация проекта:

Познание:

- Блиц опрос «Вкусная еда».
- Д/И «Полезна - не полезна».
- Д/И «Угадай на вкус».
- Пищевое лото «Пирамида здоровья»
- Викторина «Вкусные истории».
- Составление меню правильного питания на выходные.
- Рассматривание альбома с иллюстрациями «Каша - гордость наша», «Витамины».
- Экспериментирование «Влияние газированных напитков для организма».

Коммуникация:

- НОД «Здоровое питание – здоровая жизнь».
- Беседы: «Где прячется здоровье?»
- Копилка «Народная мудрость о питании».

Чтение художественной литературы:

- «Каша из топора», «Приключение овощей», «Горшок каши».

Художественное творчество:

- Выставка рисунков- скетчей «Полезный завтрак»
- Пластилиновография

Работа с родителями:

1. Анкетирование «Формирование у детей культуры здорового питания».
2. Информационные листы: «Организация питания ребенка», «Неполезные продукты питания».
3. Папка – передвижка «Правильное питание».
4. Консультация: «Здоровое питание дошкольников».

Вывод:

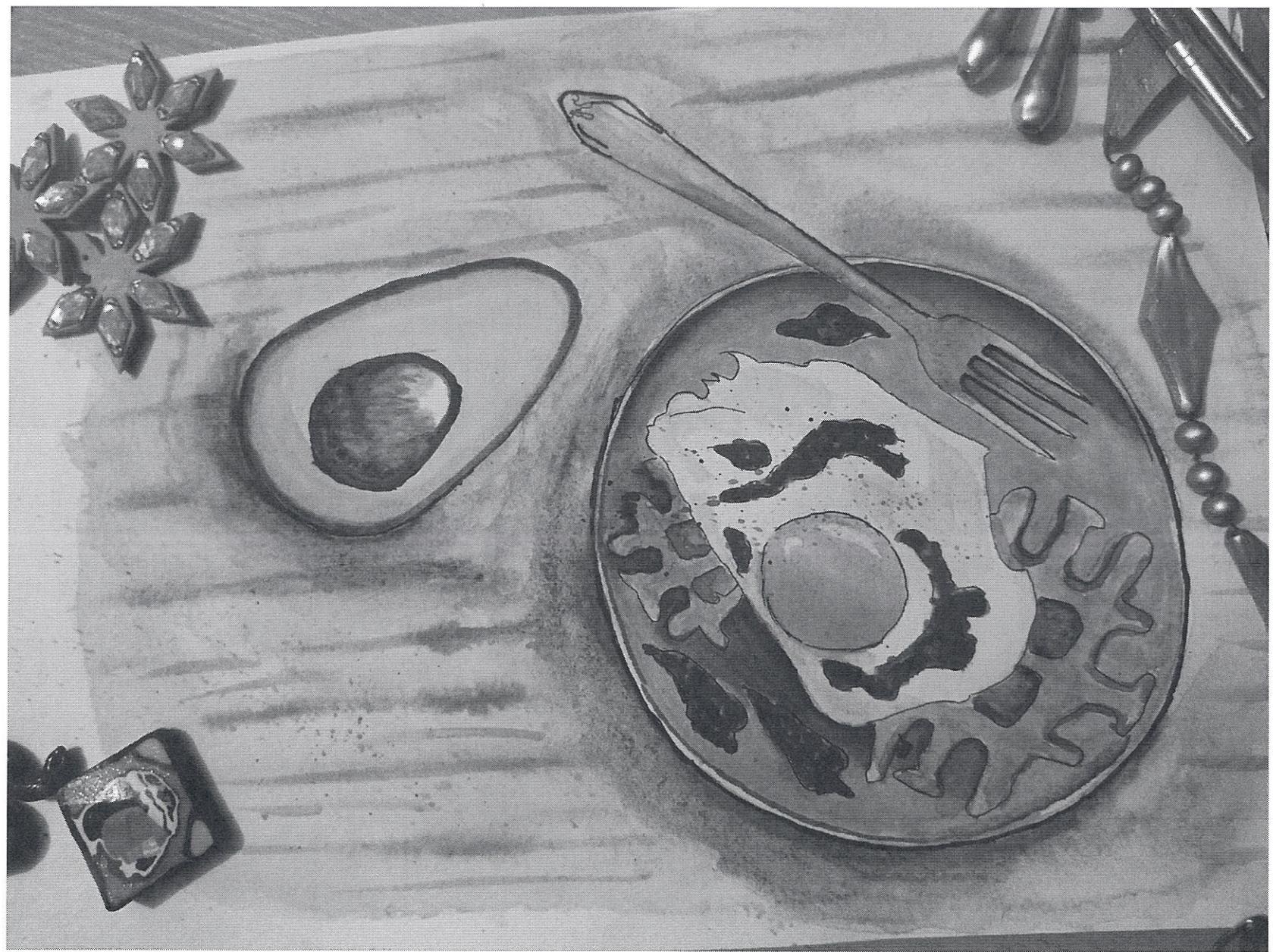
Когда мы реализовали этот проект, мы много говорили с детьми о здоровье, о продуктах питания. Проводили беседу «Где прячется здоровье?» Пришли к выводу, что каждый человек должен искать здоровье в самом себе. Здоровье поддерживается разными факторами, мы выделили 4 основных пунктов: Движение, Закаливание, Правильное питание и Хорошее настроение.

Литература:

1. Виноградова Н.А, Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.

3. «Здоровьесберегающее пространство » (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова Волгоград, 2009 г.
4. «Проектная деятельность старших дошкольников», составитель В.Н.Журавлева, Волгоград, 2009г.
5. «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения», составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова, Москва, 2010 г.
6. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская — М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.-144 с.







3 класс

Здоровое питание на ДО. Технология «Фруктовый завтрак»



