

# *Городской конкурс «Питание и здоровье»*

**Детский проект  
МКДОУ д/с № 165**

***«С детства  
просвещайся,  
правильно  
питайся»***

**г. Новосибирск, 2013**



# Проблема.

- В рамках работы по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни мы не первый год сталкиваемся с пониманием, насколько актуальным является разговор о правильном питании с выпускниками детского сада. К шести годам дети уже в состоянии воспринимать наши доводы относительно того, что многие вещи нужно и важно принимать независимо от того, нравится это нам или нет. Это касается и такого познавательного аспекта, как питание человека и зависимость от него состояния здоровья. Не секрет, что многие дети относятся к еде очень избирательно; отдадут предпочтение привычным блюдам, недоверчиво относятся к новым. Кто-то не ест рыбу, кто-то – творог, кто-то никак не соглашается пробовать вареные овощи и так далее. И все без исключения не могут остановиться перед искушением есть сладкое – чем больше, тем лучше! Кроме того, и родители часто не стремятся организовать домашнее питание рационально, с пользой для всех членов семьи, учитывая рекомендации врачей и диетологов. Поэтому систематическая работа с детьми и родителями по организации познавательной деятельности методом детских проектов – один из верных путей решения озвученной проблемы.

## Цель проекта:

- Организовать познавательную поисковую деятельность детей с целью сбора информации о правильном питании; вследствие чего сформировать у них правильное представление о нем.





## Цель обусловила задачи:

- собрать художественную, энциклопедическую литературу на интересующую тему;
- создать соответствующую видеотеку;
- обеспечить связь и координацию действий воспитателей, родителей и детей;
- ввести в программу непосредственно образовательной деятельности, совместной и самостоятельной деятельности разнообразные формы и методы ознакомления детей с основами культурного питания;
- организовать в группах уголки продуктивной деятельности по созданию альбомов, книг, стенгазет и т.д., отражающих ход поисковой деятельности;
- провести итоговую презентацию проекта.



## *1 этап:*

### *постановка проблемы.*

- В ежедневной работе с детьми мы составляли беседы о вкусной и полезной пище; о том, как важно питаться правильно. В беседах выявились моменты, говорящие о том, что у детей недостаточно информации, они не осознают истинных причин относиться к еде разумно. Выявилось это из вопросов детям в ходе бесед. Что такое белки, жиры и углеводы, как «выглядят» витамины, в каких продуктах они содержатся, что является причиной многих болезней человека, как от них защищаться и многие другие. На эти вопросы у детей ответов не было, и это не удивительно, поскольку, при отсутствии системы в подаче этой информации детям, у них не может быть необходимых знаний. Поэтому в одной из бесед детям помогли высказать пожелание узнать что-то новое и интересное о том, как нужно правильно питаться, и рассказать друг другу о новых знаниях.



## **Использование метода трех вопросов:**

- - что дети знают о значении питания в жизни человека;**
- - что еще нужно и хочется узнать, чтобы правильно питаться – с пользой для здоровья;**
- - как это сделать.**

**(Все высказывания и предложения детей фиксировались на больших листах бумаги, и в дальнейшем на всех этапах продолжалась такая же пошаговая фиксация фактической деятельности детей).**

**Далее воспитатель с детьми приняли общее решение работать над поставленной проблемой, и начался второй этап работы над проектом.**

## Примерное содержание «трех вопросов»:

Что знаем?	Что хотим узнать?	Как это сделать?
<p>Нужно есть все. Взрослые говорят, что нужно кушать. Нужно доедать, что дают. Нельзя жадно есть. Если объедаться, растолстеешь. Много жирного нельзя. Много сладкого нельзя. Если не кушать, заболеешь. Нужно мыть руки перед едой и продукты от микробов.</p>	<p>Почему от сладкого портятся зубы. Почему от еды иногда болит живот. Куда девается еда в животе. Почему, если не мыть продукты, можно заболеть. Разве бывают хорошие микробы? Какие продукты самые полезные? Почему? Что такое «полезные вещества»?</p>	<p>Почитать книги. Посмотреть в энциклопедии. Попросить рассказать маму или папу. Посмотреть по телевизору передачу про здоровье. Спросить у того, кто знает.</p>



## II этап: сбор сведений.

№ этапа	Роль воспитателей	Роль детей	Роль родителей
II	<p>Предлагают детям расспросить родителей и вспомнить самим, какие книжки, мультфильмы и т.д. есть у них дома; какие из них они смотрели, читали и что могут рассказать или показать другим.</p> <p>Нацеливают детей на создание библиотеки, видео- и фонотеки.</p> <p>Составляют план чтения, просмотра и бесед по содержанию.</p> <p>Предполагаемый список произведений:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Книги:</li><li>● Мультфильмы:</li></ul> <p>Читают, беседуют, смотрят фильмы.</p>	<p>Начинают расспрашивать родителей и других взрослых, где, как узнать о продуктах и их особенностях.</p> <p>Приносят в сад книги, диски.</p> <p>Слушают чтение, рассказы взрослых, смотрят фильмы.</p> <p>Пытаются рассказывать друг другу о том, что узнали.</p>	<p>Прислушиваются к просьбам детей.</p> <p>Идут с ними в библиотеку, разыскивают сведения через Интернет.</p> <p>Читают детям, смотрят с ними фильмы.</p> <p>Рассказывают, что удалось узнать.</p>

## III этап: выбор проектов.

№ этапа	Роль воспитателей	Роль детей	Роль родителей
III	<p>После того, как дети почерпнут достаточно информации на заданную тему, могут подводить их к идее закрепления и отражения своего отношения к узанному.</p> <p>Предлагают примерные формы продуктивных материалов, в создании которых дети могут участвовать по собственному выбору:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Изготовление настольно-дидактических игр: «Фруктовое лото», «Съедобное-несъедобное» и др..</li><li>2. Создание портретов и сюжетов с Биффи. Отражение в рисунках положительного настроения.</li><li>3. Создание альбомов иллюстраций к темам, обсуждаемым с воспитателем в группе.</li><li>4. Поделка куклы Биффи.</li><li>5. Презентация слайдов с комментариями по любой теме проекта.</li><li>6. Макеты, отображающие что-либо по теме проекта.</li><li>7. Рекламная акция плакатов «Пейте, дети, бифилин», «Здоровая еда».</li></ol> <p>Помогают детям определиться с выбором, в каком проекте участвовать.</p>	<p>Взвешивают свои интересы, выбирают сферу приложения усилий по созданию какого-либо продукта: книги, альбома, плаката и т.д.</p> <p>Расспрашивают взрослых, как это сделать, а главное – зачем; осознают цель предстоящей деятельности: рассказать другим, что интересного и полезного узнал сам, дать добрый совет.</p>	<p>Живо интересуются, как и что дети знают о правильном питании.</p> <p>Контактируют с воспитателями, узнавая о дальнейших планах и содействуя их выполнению: помогают определиться детям с выбором, продумывают и обсуждают с ребенком, что нужно приготовить для воплощения замысла (краски, бумагу, клей, картинки, слайд-программу и т.д.)</p>

## *IV этап:* реализация проектов.

№ этапа	Роль воспитателей	Роль детей	Роль родителей
<i>IV</i>	<p>Помогают готовить и проводить презентации индивидуальных проектов.</p> <p>Готовится сценарий итогового праздника-представления, на котором дети будут иметь возможность обобщить полученные знания, продемонстрировать и продукты проектной деятельности, и озвучить идеи здорового образа жизни, обусловленные правильным питанием.</p> <p>Содействуют оформлению презентации. Помогают детям сформулировать нормы и правила правильного питания и соблюдения их детьми в детском саду.</p> <p>Провозглашают эти правила на презентации.</p>	<p>Начинают работать в подгруппах, дома и в детском саду в выбранном проекте. Рассказывают, что и почему они выбрали.</p> <p>Задают вопросы о том, как лучше сделать то или иное изделие.</p> <p>Просят помощи у взрослых.</p>	<p>Активно участвуют в совместной работе. Стараются не делать все самим, подчеркивая, что это замысел ребенка и его задача.</p> <p>Поддерживают ребенка психологически, ограждая от разочарований и неверия в свои силы.</p> <p>Настраивают детей на то, что им вместе придется рассказывать всем о проделанной работе.</p>

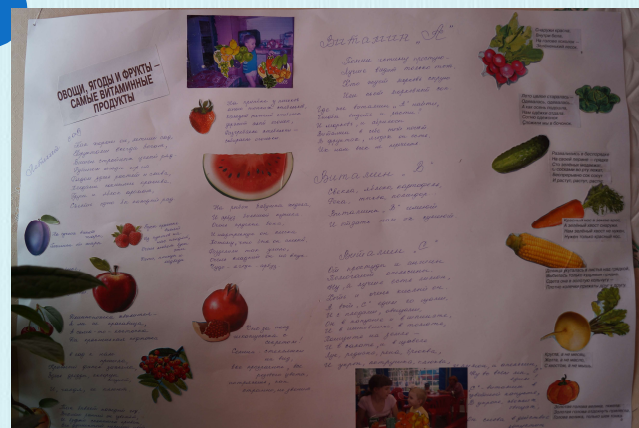


## ***V* этап: презентация проектов.**

<b>№ этапа</b>	<b>Роль воспитателей</b>	<b>Роль детей</b>	<b>Роль родителей</b>
<b><i>V</i></b>	<p>Помогают готовить и проводить презентации индивидуальных проектов.</p> <p>Готовится сценарий итогового праздника-представления, на котором дети будут иметь возможность обобщить полученные знания, продемонстрировать и продукты проектной деятельности, и озвучить идеи здорового образа жизни, обусловленные правильным питанием.</p> <p>Содействуют оформлению презентации. Помогают детям сформулировать нормы и правила правильного питания и соблюдения их детьми в детском саду.</p> <p>Провозглашают эти правила на презентации.</p>	<p>Готовятся к презентации.</p> <p>Советуются со взрослыми, как лучше это сделать.</p> <p>Учат тексты выступлений, осознают цель своих выступлений.</p> <p>Выступают на праздничной презентации.</p>	<p>Помогают детям готовить выступления.</p> <p>Обещают поддержку во время выступления-защиты.</p> <p>Выступают вместе с ребенком.</p>

# Результат.

- Желаемым результатом реализации проекта могут стать элементарные знания и представления детей:



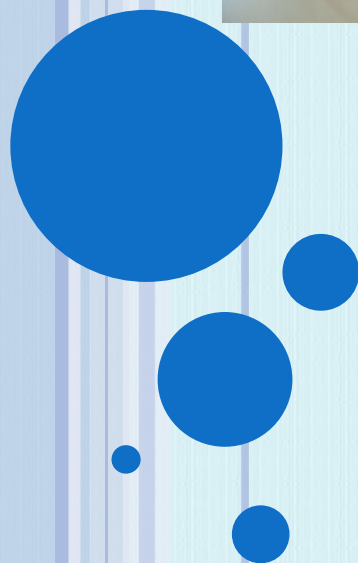


• о теле человека и устройстве организма (его основных органов и их функций);





•о полезных и вредных микроорганизмах, условиях их попадания в организм человека и способах борьбы или «дружбы» с ними;







• о содержании нутриентов (белков, жиров и углеводов),  
микроэлементов и витаминов в конкретных продуктах;





• о способах укрепления иммунитета, в том числе с помощью бифидобактерий, содержащихся в молочных продуктах, в частности, в продукции компании «Био-веста».



# Доброго вам здоровья!

