

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
МБДОУ ЦРР «Детский сад № 209 «Росток»

**Выступление о подведении итогов по познавательному проекту:
«Нужно правильно питаться, чтоб всегда здоровым быть»**

Составили
воспитатели старшей группы:

Кочан Татьяна Николаевна
(воспитатель первой категории)

Романюк Наталья Рейнгольдовна
(воспитатель первой категории)

Введение

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто из нас может утвердительно ответить на вопрос: «Правильно ли вы питаетесь?» Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда, каши? Как приготовить полезные блюда и напитки? Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

В основе правильного питания лежат 5 принципов. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы.

Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

Регулярность – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 5-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма.

У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что полезная еда может быть вкусной.

Адекватность восполнения энергозатрат организма – задача сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.

Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена,

насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании.

Основными формами работы являются игры, досуги, развлечения. Проблема, с которой мы столкнулись во время реализации проекта – несоблюдение режима питания дома. Родители, чтобы «задобрить» ребенка, давали ему в руки конфету, чупа-чупс, чипсы, а вечером, забирая ребенка из детского сада, опять же балуют чем-то сладким, забывая о том, что дома их ждет ужин. Поэтому, в процесс реализации проекта мы включили и родителей.

Актуальность

В нашем ДОО активно решаются вопросы по здоровью сберегающим технологиям и конечно же в основе здоровья ребенка большую роль играет и правильное питание детей. Работа по данному проекту позволяет частично реализовать решение этих вопросов.

Цель нашей работы - формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

1. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания;
2. Сформировать представления о том, какие продукты полезные, а какие не полезны для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное件лезно;
3. Дать понятие о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам;
4. Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи;
5. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную активность;
6. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию;
7. Объединить усилия родителей и педагогов в обеспечении детей рациональным питанием.

Ожидаемые результаты:

- Сформировать осознание необходимости рационального питания как составной части культуры здоровья;
- Наладить взаимодействие, сотрудничество родителей и педагогов в организации рационального питания детей.
- Организация особой предметно-развивающей среды;
- Подбор необходимых художественно-дидактических пособий.
- Знание детей о некоторых группах витаминов и их назначение для здоровья.

Диагностика (детям задаются следующие вопросы в начале и в конце проекта)

1. Сколько раз в день человек должен есть?
2. Нужно ли питаться в одно и то же время?
3. Вы с мамой пришли в магазин, что ты ее попросишь купить: чипсы или яблоко? Почему?
4. Знаешь ли ты для чего человеку нужны витамины?
5. Что полезнее: газировка или сок?

Работа с детьми в рамках реализации проекта «Надо правильно питаться, чтоб всегда здоровым быть» строится в процессе организации различных видов детской деятельности, большая часть которых носит коллективный характер.

С детьми организуются опытно-экспериментальная деятельность, различные игры, загадки, проведение валеологической викторины «Полезная еда».

- Сюжетно-ролевая игра «Кафе «Ромашка». «Магазин» , «Столовая»

Цель: обучение детей реализовывать и развивать сюжет игры. Закрепление знаний о функционировании Кафе, Магазина, Столовой, формирование навыков культурного поведения в общественных местах, приготовлении полезной пищи.

- **Дидактические игры:** «Волшебный сундучок», «Накроем стол для кукол», «Каждому овощу (фрукту) свое время», «Противоположности (полезный и не полезный) продукт».

- **Речевая игра:** «Угадай продукт по описанию».

Цель: Познакомить детей с разнообразием продуктов, их полезными и вредными свойствами для организма.

Чтение художественной литературы:

«Мишкина каша» Н.Носова, «Горшочек каши» Братья Гримм, «Яблоко» В. Сутоев, «Слава хлебу» С. Погореловский, «Дети, которые плохо едят в детском саду» Э. Успенская.

«Чипполино».

Цель: учить внимательно слушать, рассказать о пользе героев сказки, рассказа.

Взаимодействие с родителями:

-Размещении информации в родительском уголке:

а)консультации;

б) оформление папки передвижки «Основные принципы здорового питания»;

-оформление стенгазеты «Вестник здоровья».

- родительское собрание «Правильное питание залог здоровья»;

- анкетирование;
- участие в организации ПРС «Кафе «Ромашка»»).

Результат проекта.

В результате проекта работы дети узнали о пользе и вреде некоторых продуктов. Познакомились с группами витаминов необходимые для роста и здоровья человека. Стали понимать необходимость в приеме полезных блюд и продуктов.

Наблюдается хороший аппетит во время приема пищи в детском саду. По результатам опроса детей и анкетирования родителей в рационе питания детей больше стало фруктов и овощей, соков, молочных и мясных продуктов, дети, после прихода из детского сада и в выходные дни тоже употребляют в пищу здоровую и полезную еду, приготовленную дома.

За последние два месяца значительно снизился порог заболеваемости ГРИППА и ОРВИ. Дети находятся в хорошей физической форме, бодры, веселы и полны сил для того чтобы узнавать и открывать для себя что-то новое в Мире, котором мы живем!