

«Правильное питание-залог здоровья»

Педагогический проект

Авторы проекта: воспитатель Горбенко Н.А

Название проекта: «Правильное питание-залог здоровья»

Вид проекта: исследовательский

Участники проекта: воспитатели, родители, воспитанники подготовительной группы № 3 МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»

Цель проекта: формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания воспитанников в детском саду и семье, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих, создание кулинарной книги «Любимое блюдо семьи»

Задачи проекта:

- формирование представлений у детей о здоровом образе жизни и здоровом питании;
- гармонизация детско-родительских отношений;
- повышение уровня педагогической и психологической культуры родителей;
- развитие познавательной, творческой активности воспитанников и родителей.

Ожидаемые результаты:

- повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья воспитанников детского сада;
- формирование у воспитанников и их родителей желания заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- знакомство с правилами здорового образа жизни, основами правильного питания;
- установление партнерских отношений с семьями воспитанников;
- вовлечение родителей в создание кулинарной книги семьи.

Основные этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап

- выявление уровня знаний и интересов родителей и детей по теме «О вкусной и здоровой пище» с помощью устного опроса.
- организация экскурсии в кухню детского сада;
- организация питания в детском саду: контроль за качеством приготовления пищи, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при организации питания в группе.

2. Исследовательский

- изучение с детьми темы «О вкусной и здоровой еде»: Что мы едим? Полезные продукты. Вредные продукты. Как готовится еда? Как проверить пригодность продуктов? Как еду сделать «красивой» и аппетитной?
- работа с родителями по теме: правильное питание, здоровый образ жизни. Организация питания детей дома. Рацион детей, меню. Влияние

питания на здоровье детей и взрослых (полезные и вредные продукты).
Любимые блюда семьи.

3. ***Внедренческий (практический)***

- систематизация полученных знаний в детском саду и дома;
- совместная деятельность детей с родителями: оформление рецепта любимого блюда семьи;
- обобщение семейного опыта в организации здорового питания.

4. ***Заключительный***

- создание кулинарной книги «Любимое блюдо семьи» участниками проекта.

Результаты осуществления исследовательского проекта:

- систематизация знаний воспитанников, родителей по организации правильного питания;
- создание кулинарной книги «Любимое блюдо семьи» с рецептами полезных, вкусных блюд для практического использования в семьях воспитанников детского сада;
- обмен семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни.