

КОП «Еда – без вреда!»

Подготовительная группа

Участники КОП: дети подготовительных групп, воспитатель, учитель-логопед родители.

Вид КОП: информационный, творческий.

Срок реализации: 4 занятия, февраль, 2025 г.

Проблема:

Дети: почему не все продукты, которые продаются в магазинах, полезны?

Педагоги: недостаточная сформированность у детей старшего дошкольного возраста мотивов, понятий о необходимости правильного питания, как дома, так и в детском саду.

Актуальность:

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка в будущем. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Цель проекта: Способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.

Задачи КОП:

1. Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны), отработать у детей умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;

2. Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят;
3. Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы (анализ, синтез, умозаключения), связную речь;
4. Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.

I этап – разработка КОП

- Создание и обсуждение совместного плана работы с детьми и родителями, выбор возможных источников информации;
- Подбор наглядного и методического материала;
- Подбор научно-популярной и художественной литературы.

II этап – реализация КОП (3 занятия)

1. Занятие. «Путешествие в страну полезных продуктов» (задачи: уточнить представления детей о полезных и вредных продуктах; углубить знания о пользе овощей и фруктов для организма человека; учить детей противостоять телевизионной рекламе, закрепить умение различать полезные и вредные для здоровья продукты питания).

- «Питание и здоровье» (цель: дать детям представление о связи рациона питания здоровья человека, о высококалорийных продуктах питания);
- «Самые полезные продукты – овощи и фрукты» (цель: закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов);
- «Гигиена питания» (цель: закрепить у детей основные навыки гигиены питания, как основы здорового образа жизни);
- «Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?» (цель: показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад; закрепить названия и особенности труда данных профессий);

Овощевод, садовод водитель кладовщик овощехранилища

водитель кладовщик детского сада повар помощник воспитателя;

- «О режиме питания» (цель: формировать у детей понятие «режим питания», подвести воспитанников к пониманию о необходимости соблюдения режима питания, как в детском саду, так и дома);

- «Где взять витамины зимой?» (цель: дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему?);
- «Что такое консерванты?» (цель: познакомить детей с понятием «консерванты», подвести воспитанников к пониманию, что консервированные продукты содержат в себе недостаточное количество витаминов и минеральных веществ);
- «Ну а следом бутерброд подскочил – и прямо в рот» (цель: подвести воспитанников к пониманию, что еда «всухомятку» наносит вред органам пищеварения);
- «Пирамида питания» - старшая медсестра (цель: познакомить детей с пирамидальной схемой здорового питания).

2. Занятие (дидактические игры). Экскурсия в продуктовый магазин (цель: дать детям представление о многообразии продуктов питания, ее видах (молочная продукция, мучные изделия, продукты животного и растительного происхождения и др.); подвести к пониманию, что употребление продукта с истекшим сроком годности может привести к проблеме, связанной со здоровьем человека);

Экскурсия на пищеблок детского сада (цель: расширять знания детей о профессиях работников пищеблока, о содержании их труда и значимости для жизнедеятельности детей).

(цель: помочь детям в осознании функциональных связей трудового процесса (постановка цели, определяющей выбор продуктов, инструментов, трудовых действий при приготовлении блюда).

3. Занятие «Лаборатория правильного питания» (опыты):

- «О вреде кока-колы» (цель: познакомить детей с любимым детьми напитком, наглядно показать, какой вред он приносит нашему организму);
- «Когда мы питаемся «всухомятку»...» (цель: наглядно показать, какой вред приносит нашему организму употребление пищи без воды);
- «Как самим сделать натуральный сок?» (цель: наглядно показать детям, как можно в домашних условиях приготовить сок, сравнить по вкусу натуральный и концентрированный сок).

4. Занятие «Натюрморт из овощей и фруктов»

задачи: познакомить с жанром живописи – натюрмортом; формировать умение воспринимать различные средства выразительности (композиционный центр, расположение других предметов относительно центра, их форма, колорит, манера исполнения); учить точно передавать в лепке форму и другие особенности изображаемого предмета; закрепить приемы лепки; формировать умение вместе объединять вылепленные предметы в общую композицию – натюрморт, развивать эстетический вкус.

IV этап – Презентация проекта

- Викторина с детьми «Что мы знаем о правильном питании?» (цель: обобщить знания детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека; закрепить у детей умения различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, представления о пользе витаминов для здоровья человека, воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания);
- Книга рецептов;
- Фотовыставка «Здоровое питание в нашей семье».