

Здоровое питание дошкольника - залог здоровья



Подготовила:
воспитатель
высшей квалификационной категории
Русакова Наталья Станиславовна

Актуальность

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания.

Правильное питание - залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья.

Именно в младшем дошкольном возрасте важно формировать представления о разнообразии продуктов питания и здоровом питании. Направить ребенка на то, что здоровое питание и натуральные продукты, богатые витаминами, являются неотъемлемой частью повседневной жизни. И самую главную роль в формировании здорового образа жизни играет семья.



Цель: создавать условия для начального формирования основ здорового образа жизни в раннем возрасте

ЗАДАЧИ:

- ▶ Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни
- ▶ Расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека
- ▶ Развитие у детей культурно-гигиенических навыков
- ▶ Формирование у детей и родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать, какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития



- ▶ **Участники проекта:** дети 2 младшей группы(3-4 года), воспитатель и родители
- ▶ **Срок проекта:** краткосрочный: 1 неделя
- ▶ **Тип проекта:** познавательно-игровой

Этапы реализации прс

1. Подготовительный этап
2. Основной этап
3. Заключительный этап



I. Подготовительный этап



- ▶ Сбор и анализ литературы по данной теме.
- ▶ Разработка плана реализации проекта.
- ▶ Подборка иллюстративного материала.
- ▶ Подборка стихотворений, загадок и потешек по теме.
- ▶ Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.
- ▶ Подбор и разработка дидактических игр, пособий.
- ▶ Выбор сюжетно-ролевых игр.
- ▶ Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

II. Основной этап

1. Беседы с детьми о здоровье

- ▶ *«Полезная и вредная пища», «О здоровье и чистоте», «Полезность овощей и фруктов», «О пользе каши», «Правила личной гигиены», « Таблетки растут на грядке».*

2. Дидактические игры

- ▶ *«Фрукты и овощи», «Волшебный мешочек», «Узнай по описанию», «Что где растет», «Где живут витамины», «Мы сажаем огород», «Соберем урожай», «Собери картинку», «Борщ и компот»*

3. Сюжетно-ролевые игры

- ▶ *«Идем в магазин за полезными продуктами», « Напоим куклу чаем», «Поварята», «Что у нас на обед», «Накрываем на стол».*

4. Чтение художественной литературы

5. Художественно - эстетическое развитие

- ▶ *Лепка «Крендель», « Грибок», рисование «Соберем урожай», аппликация «Сварим компот»*

Чтение художественной литературы



Дидактические игры



Правильное питание - залог здоровья



Художественно-эстетическое развитие

Аппликация «Варим компот»



Лепка «Крендель»



Художественно-эстетическое развитие

Рисование «Соберем урожай»



Лепка «Грибок»



Сюжетно-ролевые игры

«Напоим куклу чаем»



«Овощной магазин»



«Доктор»



Здоровье - это здорово!

Физкультурное занятие



Прогулка



Культурно - гигиенические навыки



Развивающая предметно-пространственная среда

спортивный центр группы



МИНИ-ЭКСПОЗИЦИЯ
«Мойдодыр»



Взаимодействие с семьей

- ▶ Забота о здоровье человека всегда занимала приоритетные позиции. **Воспитание здорового ребенка** является главной и основной целью любого дошкольного учреждения.
- ▶ **Дошкольный возраст** - время интенсивного развития ребенка, когда приобретаются базовые физические качества, вырабатываются привычки, черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни. Никакие знания не дадут положительного результата, если взрослый сам не будет показывать, своим примером, что забота о здоровье в первую очередь идет от семьи.

Взаимодействие с родителями

- ▶ папка-передвижка «Здоровое питание детей»
- ▶ буклеты для родителей на темы: «Полезная и вредная пища», «Несколько советов по питанию дошкольников»
- ▶ памятки «Питание в детском саду», «В каких продуктах «живут» витамины»
- ▶ Книжки -малышки «Овощи и фрукты»



ЗОЖ в семье



Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуй это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!



Спасибо за внимание

