

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7 пристра и оздоровления
города Тюмени

Проект

« Здоровое питание в нашем детском саду »

Инструктор по физической культуре:

Чистякова Лилия Сайфулловна

Воспитатель:

Фешенко Светлана Владимировна

г.Тюмень, 2018г.

Актуальность

Здоровье детей – это будущее страны. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям здоровое питание из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Да и современному ребёнку в торговых центрах предоставлен большой спектр вредных продуктов: чипсы, кола, хот-доги, кириешки, которые он с радостью употребляет. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок, что ведёт к заболеваниям ЖКТ.

Важно создать у детей как можно раньше привычки к здоровому полноценному питанию.

«Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину», - Пифагор.

Проблема:

Анализируя результаты медицинского осмотра подготовительной группы детского сада, выявили: большой процент детей, болеющих простудными заболеваниями.

Решение:

Рассматривая различные технологии по профилактике заболеваний, решили внедрить их в реализацию нового проекта «Здоровое питание в нашем детском саду».

Гипотеза:

Пропагандируя нетрадиционные технологии оздоровления, а именно внедрение образовательно – оздоровительной программы «Питание и здоровье», употребление кислородного коктейля и напитков из лечебных трав (фиточаи), витаминизация блюд, старшие дошкольники будут иметь представление о здоровом питании, что поспособствует развитию желания у детей соблюдать правила здорового питания.

Тип проекта: детско-родительский, долгосрочный

По содержанию: познавательно-оздоровительный

Ведущие виды деятельности: познавательная

Участники проекта: дети подготовительных групп и родители

Срок реализации: с 01.11.2017 по 01.02.2018г.

Тема: «Здоровое питание в нашем детском саду»

Цель проекта: Обогащение представлений у детей 6 – 7 лет о здоровом питании.

Задачи проекта:

- Создать атмосферу для активного познания.
- Обогащать представления детей о здоровом питании.
- Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию.

Предполагаемый результат:

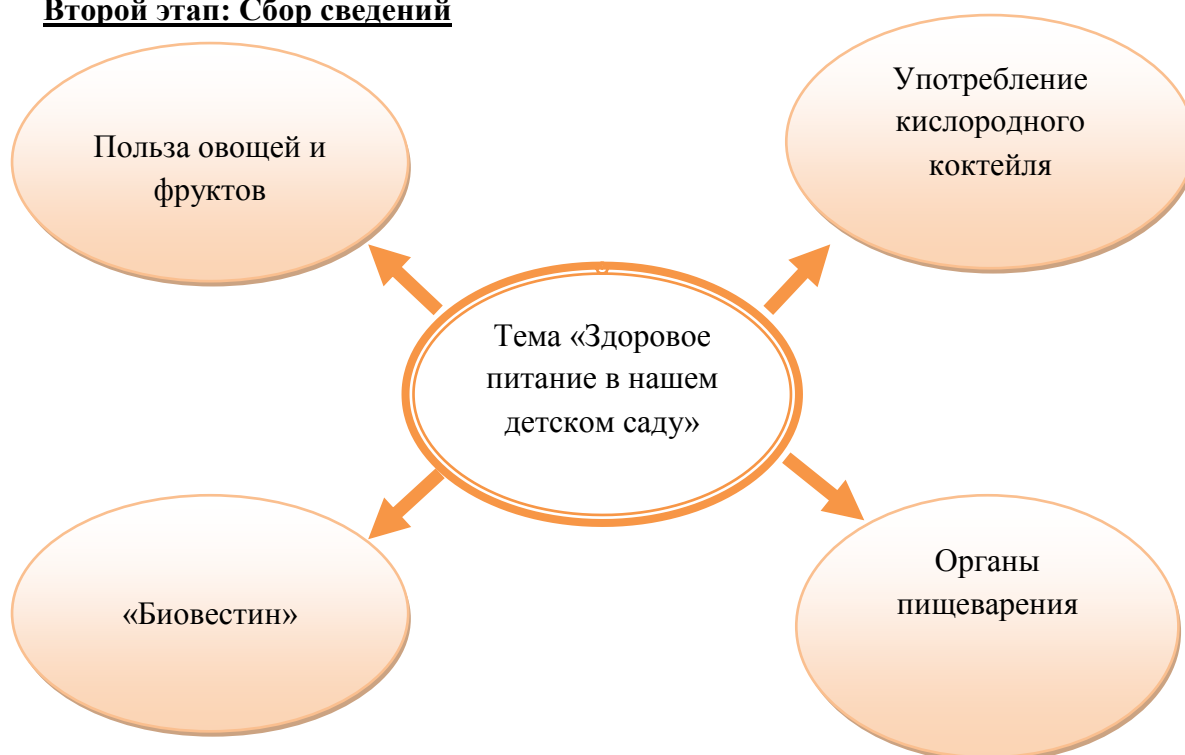
- Обогащение представлений о здоровом питании у детей старшего дошкольного возраста.
- Появление осознанного отношения у детей к соблюдению правил здорового питания.
- Пропаганда здорового питания среди родительской общественности.

Этапы проекта

Первый этап: Выбор темы

Что знаем?	Что еще хотим узнать?	Как можем найти ответы на наши вопросы?
1. Кислородный коктейль 2. Биовестин 3. Соки 4. Фрукты и овощи 5. Где и как растут овощи и фрукты	1. Из чего состоит биовестин? 2. Для чего его надо пить? 3. Как помогает кислородный коктейль? Как его получают? 4. Какие витамины есть в овощах и фруктах? 5. В чем польза витаминов, минералов? 6. Что будет, если не употреблять продукты с витаминами? 7. Какие мы вырастим, если будем употреблять здоровую пищу?	1. В книгах 2. Посмотреть видеофильмы 3. Посмотреть и спросить у поваров на кухне. 4. Задать вопросы медицинской сестре или врачу детского сада. Спросить у родителей. Узнать в интернете.

Второй этап: Сбор сведений



Третий этап: Выбор проектов

«Здоровое питание в нашем детском саду»

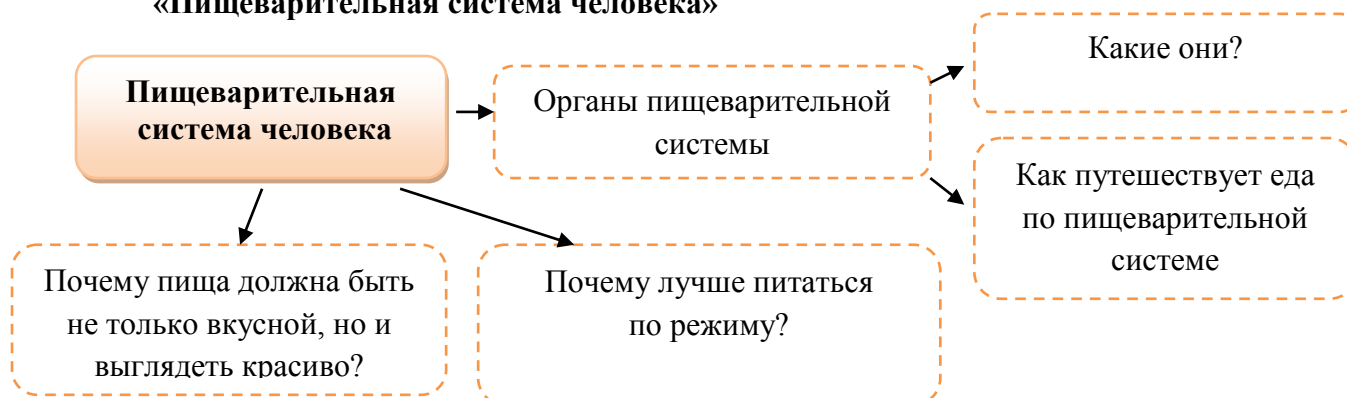
- Пищеварительная система человека
- Витамины во фруктах и овощах
- Чудо-меню
- Бифидум и мы
- Кислородный коктейль

Четвертый этап: Реализация

Источники информации:

книги, интернет ресурс, рассказ родителей и педагогов, рассматривание иллюстраций, консультации со специалистами (медицинские сестры, врач).

«Пищеварительная система человека»



Деятельность детей: рассматривание иллюстраций, эксперименты (Куда делась вода? Сыпучие – не сыпучие. Чем пахнет крупа, образовательная деятельность «Для чего люди едят?») и «Строение человека», сюжетно – ролевая игра «Поварята».

Работа с родителями:

Консультация «Здоровое питание – здоровый ребенок»

«Витамины во фруктах и овощах»

Детская деятельность: Аппликация «Ваза с овощами», Рисование «Полезные овощи» дидактические игры «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке», «Что растет в саду, что в огороде?», сюжетно – ролевая игра «Продуктовый магазин», развлечение «Осенняя ярмарка», поделки из природного материала, стенгазета «Путешествие витаминки», чтение книг Н.Носов «Огурцы», в обр. Елисеевой «Чудесное яблочко» и др., инсценировка «Спор овощей», экспериментальная игра «Узнай по запаху, вкусу».

Работа с родителями:

Презентация «Какие витамины содержатся в овощах и фруктах?», лепка «Витамины в корзине», дидактическая игра «Вредно – полезно», выставка детско-родительских поделок «Дары осени»

«Чудо-меню»

Детская деятельность: дидактическая игра «Составь меню», сюжетно – ролевая игра «День рождения», беседа «Как здоровье человека зависит от питания», экскурсия на кухню детского сада «Как готовят еду в детском саду», экскурсия на продуктовый склад детского сада «Как хранят овощи и фрукты и разные продукты», викторина «Что мы знаем о полезном питании в детском саду», чтение книг: сказка «Каша из топора».

Работа с родителями:

Изготовление книжек- малышек «Про кашу», «Полезная еда»;

Ширма «Ешьте кашу по утрам – не пойдете к докторам»

Стенды «О пользе молока!» и «Почему нужно кушать рыбу»

Дегустация блюд меню детского сада «В саду попробуй – дома приготовь!»

«Бифидум и мы»

Детская деятельность:

Рисование «Биффи – моя подружка»

Работа с родителями:

Изготовление книжек- малышек «Кисломолочные продукты»

«Кислородный коктейль»

Детская деятельность: Встреча с медицинской сестрой детского сада «Как готовится кислородный коктейль», наблюдение «Получение кислородного коктейля».

Работа с родителями: Памятки «Чудо – коктейль», презентация «Кислородный коктейль».

Пятый этап: Презентация



Ожидаемый результат:

- Обогащение представлений о здоровом питании у детей старшего дошкольного возраста.
- Повышенный интерес у детей организации питания.
- Активная деятельность родителей, детей и сотрудников ДОУ

Приложение №1

«Витаминизация пищи»

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации».

Витаминизация в детском саду отображается в специальном журнале, куда данные заносит медицинский работник.

«Биовестин»

Показания к применению;

- после лечения антибактериальными препаратами;
- при кишечных расстройствах;
- при пищевой аллергии;
- для профилактики и лечения респираторных инфекций;
- при витаминдефицитных и железодефицитных состояниях;
- при дисбактериозах разного происхождения.

Биовестин Лакто и Биовестин принимают таким образом, чтобы поступление добавки в кишечник из желудка происходило максимально быстро. Для этого препарат принимают спустя 30-60 мин. после еды либо за полчаса до нее.

«Кислородный коктейль»

Состав

- В составе кислородного коктейля присутствует три группы ингредиентов:
- жидкая часть (вода, молоко, сиропы, соки, отвары и экстракты лечебных трав и плодов);
- пенообразующие компоненты (раствор желатина, сироп корня солодки или яичный белок);
- кислород, составляющий до 95 % воздушной смеси.

Сколько и когда можно пить?

Хотя переборщить с кислородным коктейлем трудно, существуют возрастные дозировки приема:

- порция детям дошкольного возраста (3-6 лет) не должна превышать 150 мл;
- младшим школьникам – 200 мл;
- подросткам (11-14 лет) – 250 мл.

Детям дают пить коктейль один раз в день курсами по 10-15 дней. После перерыва 1-2 месяца курс можно повторить.

«Напитки из лечебных трав (фиточаи)»

Полезные свойства

- Любые чаи, базирующиеся на растительной основе, имеют ряд конкретных для каждого вида положительных свойств, позволяющих целенаправленно применять их для профилактических целей или организации комплексного лечения детей.
- Некоторые травяные чаи готовятся из растений с успокаивающим действием: шалфей, мелисса, душица.
- Есть и другие группы растительного сырья, пригодного для приготовления чаев, обладающих определенными полезными свойствами.

Если готовится чай из трав с целью поднятия иммунитета ребенка, то принимать его целесообразно курсами в межсезонье, когда погода очень переменчивая и требуется укрепить организм.

