Проект «Экология и здоровье дошкольников»

Реализация основного этапа проекта.

3 этап проекта «Правильное питание»

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Цель: Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи:

- Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека.
- Закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления.
- Расширять знания детей о продуктах здорового питания.
- Расширять знания, где живут и чем полезны витамины.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

С экранов телевизоров, рекламных проспектов на нас смотрят яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз, мы иногда с трудом можем отказаться от шипучей холодной «Кока-колы», батончика «Сникерса». А еще нередко становимся свидетелями душераздирающих сцен у прилавка между родителями и малышами, когда те требуют купить ту или иную вкуснятину. И больные зубы - это лишь капля тех проблем со здоровьем, с которыми столкнешься, если не научиться говорить «нет» вредным, но таким желанным продуктам.

Наша жизнь не может существовать без такого обыкновенного процесса, такого как питания. Казалось, что тут такого? Человек ест то, что ему хочется, для удовлетворения чувства голода. Но всегда ли выбор пищи человека правилен? И не нанесёт ли, как, по мнению многих, обыкновенная и повседневная в нашем обществе еда, вред нашему здоровью? И как это питание отразится на дальнейшее будущее детей – в дальнейшем подростков и «фундамент» нашей страны.

В последнее время изменился рацион детей. Стали популярны чипсы, газированные напитки, фаст-фуд, сухарики, жвачки и многое другое. Вместо фруктов нынешние дети перекусывают бутербродами, запивая при этом огромным количеством газированных напитков. А в магазинах продаются в красочных упаковках вышеперечисленные продукты, причём по доступной цене.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, кириешек, и т.д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания 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. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Работа с детьми: Рассматривание иллюстраций «Виды магазинов».

Изготовление постеров «Полезные и вредные продукты»

Сюжетно-ролевая игра «»Магазин»

Дидактические игры: Сортер «Овощи»

«Полезная и вредная еда»

«Угадай на ощупь»

Продуктивная деятельность: Рисование: «Полезные и вредные продукты»

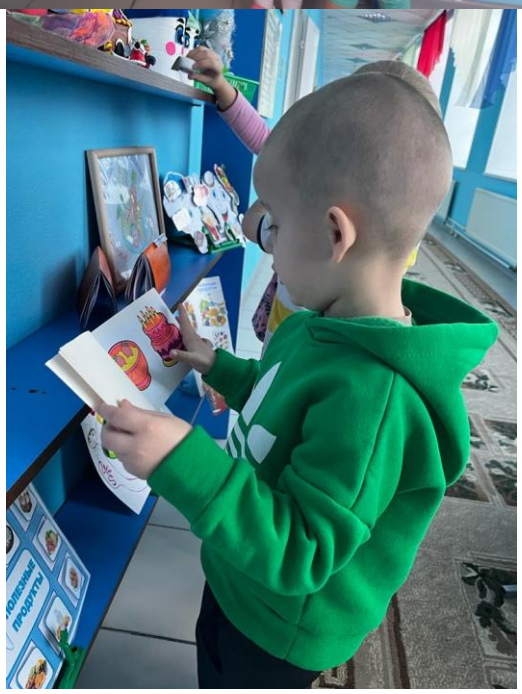
Раскрашивание: «Витамины для здоровья».

Организация дежурства «Красиво сервируем стол»

Экскурсия в пищеблок «Приготовление витаминизированного напитка»

«Кислородные коктейли в детском саду»

Выставка «Здоровое питание»



Совместное творчество родителей и детей: Изготовление книжек малышек: «Полезные и вредные продукты», Лепка «Вкусная сказка»

Изготовление постеров «Витамишки-ребятишкам», «Мы выбираем здоровое питание».

Домашнее задание «Полезные рецепты»:
Семья Чернышевых «Полезный завтрак – завтрак с кашей»

Семья Алексеевых «Полезные коктейли»

Семья Лебедевых «Фруктовый салат»

Семья Поп «Готовлю салат с витаминами»

Семья Волковых «Ужин с витаминами»

Для родителей были изготовлены:

- Буклеты и памятки о правильном питании.
- Консультации для родителей «Здоровое питание дошкольника».

БУДЬ ЗДОРОВ

БУДЬ ЗДОРОВ

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!

«СОХРАНИМ ПЛАНЕТУ – СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ»
Природа. Экология. Будущее
«Здоровью научить нельзя – надо воспитывать быть здоровым»