Проект «О вкусной и полезной пище»

Рацион питания в детском саду сбалансирован и богат блюдами из свежих, тушеных, отварных овощей, фруктов, молочных, мясных продуктов, меню разнообразно. Повар готовит очень вкусные блюда. Не во всех семьях наших воспитанников такое меню. Дети 3 – 4 лет, как правило, едят ту пищу, к которой привыкли дома. Возникла проблема полноценного питания некоторых детей в дошкольном учреждении. Дети находятся в детском саду 8 – 12 часов ежедневно и мы, конечно, хотим, чтобы малыши ели с удовольствием ту полезную и вкусную пищу, которую предлагает детский сад.

Для решения этой задачи был разработан комплекс мероприятий, объединенных в один проект «О вкусной и полезной пище», который был реализован с октября по февраль 2013 – 2014 года.

Основные цели этой проектной деятельности были следующие:

- научить детей вкусно и правильно питаться ;

-воспитывать культуру здоровья, стремление к ЗОЖ (здоровому образу жизни);

-научить получать удовольствие от здорового образа жизни.

План реализации проекта выглядел так:

Этап 1: сотрудничество с родителями

Этап 2: создание игровой среды, подбор необходимого материала

Этап 3: предварительная работа с детьми

Этап 4: открытие кафе «Апельсин»

На основании первичной диагностики питания детей в группе были проведены укрупненные мероприятия. Прежде всего, провели анкетирование родителей «Питание детей в семье». На основании результатов подобраны статьи о вкусном, правильном питании и размещены: в библиотеке группы, на сайте детского сада, ns-портале. А так же проведен цикл устных консультаций для родителей. На стенах столовой разместили привлекательные постеры с изображением полезных и вкусных продуктов питания. В познавательно – речевом центре подобран иллюстративный материал с изображением основных полезных продуктов питания и блюд из них, детские произведения о здоровом образе жизни, о питании, культуре поведения в процессе еды. С детьми проведены беседы: «Чтобы не болеть,надо…», «Где живет Витамин?», «В огороде», «У нас в саду» и другие с использованием иллюстраций , потешек, загадок, мультимедийных средств; чтение книг. Дети играли в игры : дидактические «Собери картинку», «Кто, что ест?», «Профессии», «Чего не хватает?» ; подвижные «Мы делили апельсин», «Вежливые слова» с мячом, «Угостим друга» , сюжетно – ролевые «Семья», «Магазин». Дети играли в игры : дидактические «Собери картинку», «Кто, что ест?», «Профессии», «Чего не хватает?» ; подвижные «Мы делили апельсин», «Вежливые слова» с мячом, «Угостим друга» , сюжетно – ролевые «Семья», «Магазин». Проведена выставка совместных творческих работ детей и родителей «Мы едем, едем, едем…» - изготовление «транспорта» из овощей и фруктов. Несколько работ были отправлены на интернет – конкурс. Получены дипломы. Изготовлена фотогазета о домашнем творческом процессе из фотографий, представленных родителями. Все участники выставки получили поощрительные призы. Детям давались домашние задания: «Из каких продуктов мама готовит полезную и вкусную пищу?», «Сделаем салат», «Приготовим вкусный десерт из фруктов». Дети не только наблюдали за процессом приготовления пищи, но и участвовали в нем, начиная с покупки продуктов и заканчивая совместным семейным обедом. Из фотографий, переданных нам родителями, был сделан фоторепортаж. Проведена экскурсия на кухню детского сада, где повар показала как и из каких продуктов готовится обед , который дети едят в столовой группы.

Решили вместе с детьми открыть свое игрушечное кафе с названием «Апельсин». Была показана презентация «В кафе». Некоторые дети с родителями побывали в кафе в выходной день, затем дети поделились своими впечатлениями. Вместе придумали меню, состоящее из вкусной и полезной еды и напитков, которые будут продаваться в кафе. В процессе непосредственно образовательной деятельности дети лепили печение, конфеты для сюжетно – ролевой игры «Кафе», принимали коллективное участие в изготовлении вывески для кафе, рисовали картинки для меню. Вместе с детьми подобрали посуду, приборы, игрушки – заместители, которые можно использовать в игре: детали конструктора - вафли, морские камешки – кусочки фруктов, каштаны - конфеты, прозрачные пластиковые стаканы с цветной бумагой внутри – фруктовый сок. Придумали форму для официанта: зеленый жилет с аппликацией «апельсин» на груди.

Для родителей вместе с детьми был проведен мастеркласс по изготовлению поделок из соленого теста с использованием презентации. Изготовлены «кондитерские изделия» для сюжетно – ролевой игры «Кафе», «Магазин», «Семья». Позже, затвердевшие изделия раскрасили вместе с детьми. На прогулке с детьми учились приготовлению вкусных блюд из различного природного материала (песок, камешки, веточки), красивой сервировке стола. Параллельно с сюжетно – ролевыми играми «Семья», «Магазин», в процессе проектной деятельности дети постепенно овладевали игровыми навыками, необходимыми для сюжетно – ролевой игры «Кафе».

Состоялось открытие кафе «Апельсин»! Дети творчески с удовольствием стали играть в эту игру. На родительском собрании состоялся показ сюжетно - ролевой игры «Кафе ». Удовольствие получили все – и дети, и взрослые.

По моему мнению, основные задачи проекта «О вкусной и полезной пище» решены:

- у детей, а так же их родителей возник интерес к здоровому питанию, появилась потребность в ЗОЖ ;

- проведение комплекса мероприятий положительно отразилось на развитии личности детей.