

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ
№119 «КРОХА»



ПРОЕКТ «СТАРТ В НАУКУ»

«ПРОФЕССИЯ ДИЕТОЛОГ»



***Подготовила:
воспитатель 1 кв. категории
Хисамутдинова А.И***

г.Набережные Челны

Аннотация проекта

Проект направлен на формирование у детей дошкольного возраста представлений о профессии диетолог. Воспитание у детей интереса к данной профессии, интерес к здоровому образу жизни.

Структура проекта предполагает проведение ряда исследований в совместной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Содержание проекта: познавательная, речевая, экспериментальная, игровая, художественно-творческая деятельность детей.

Результат проекта: Лэпбук «Профессия «Диетолог», дидактическая игра «Собери пирамиду питания».

Актуальность проекта

Диетология — прикладной раздел медицины, посвящённый организации рационального питания.

Первое, что приходит в голову при слове «диета» — это **похудание**. Действительно, диетологи занимаются этой проблемой. Тем более что избыток в килограммах плохо отражается на самочувствии. Когда на приём приходит человек с лишним весом, диетолог его взвешивает, определяет процентное содержание воды, мышечной и жировой массы в организме (современное оборудование позволяет это сделать). Обязательно выясняет, какие заболевания есть у пациента, какую еду он предпочитает, какого режима придерживается, работает ли физически, нет ли аллергии на какие-либо продукты. Когда ответы на все вопросы получены, врач назначает диету, помогающую сбросить вес.

Если нужный вес достигнут, врач-диетолог разрабатывает программу, которая позволяет поддерживать результат как можно дольше.

Но существуют и другие проблемы здоровья. Как считают диетологи, большинство из них можно облегчить и даже свести на нет, если придерживаться правильного рациона.

А что же такое «Здоровое, правильное питание»?

Правильное питание основывается на соблюдении режима, соблюдении калорийности рациона, соотношении белков, жиров, углеводов, покрытии потребности организма в основных веществах (вода, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты).

Зная, что пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, возникает множество вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно питаться, как разобраться во всём этом многообразии продуктов без ущерба своему здоровью. Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что очень часто уже в дошкольном возрасте у детей болят животы, желудки, рано портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают слабость. Обсуждая данную проблему, мы поняли, что если мы хотим вырастить здоровыми, то необходимо как можно больше знать о здоровом питании, ну и, конечно же, следовать ему.

Проблема: Недостаточная информированность детей о профессии диетолога, а также незнание основных правил ЗОЖ.

Паспорт проекта

Тип проекта: познавательный-поисковый, творческий, информационный, игровой.

Продолжительность: долгосрочный

Образовательные области: - социально-коммуникативное развитие; - познавательное развитие; - речевое развитие; - физическое развитие.

Категория участников: дети подготовительной группы, педагоги, родители.

Цель проекта: способствовать формированию целостных представлений детей о профессии диетолог.

Задачи проекта для педагога:

- Создать условия для организации видов деятельности способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения, детского творчества и обогащения игрового опыта;

- Вовлечь родителей в совместную проектную деятельность;

- Способствовать проявлению творчества участников проекта через индивидуальный подход.

Задачи для детей:

-Формировать первичные представления о профессии диетолог, его трудовых действиях, закрепить знания о витаминах, правильном питании, питательных веществах;

-Развивать умение, на основе имеющихся знаний, совместно со взрослым, а затем самостоятельно организовывать элементы сюжетно – ролевой игры;

-Развивать любознательность и интерес к данной профессии;

-Воспитывать уважение к труду взрослых.

Задачи для родителей:

-Активно участвовать в проектной деятельности, выполняя рекомендации педагога и проявляя свою креативность;

-Создать в семье благоприятные условия для развития личности ребёнка, учитывая возраст и опыт детей, приобретённый в детском саду.

Ожидаемый результат:

1. Знание детьми информации о профессии диетолог.

2. Понимание детьми значимости данной профессии.

3. Умение организовать сюжетно – ролевые игры на основе имеющихся знаний.

4. Проявление интереса к своему здоровью, понимание значимости ЗОЖ.

5. Обогащение П.П. среды дидактическими играми по теме диетолог.

6. Повысится компетентность родителей в вопросах развития и образования детей.

Этапы реализации проекта:

1 этап – Подготовительный

Предложить детям темы для изучения, наиболее интересные для них

Создать развивающую среду:

- пополнить уголок «ЗОЖ» - внести демонстрационный материал по теме «Тело человека», «Продукты питания», «Пищевая пирамида»; набор сюжетных картинок для составления рассказа; макет часов для составления и объяснения понятия «Режим питания»;
- внести дидактические и настольные игры:
- Дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья»;
- Дидактическая игра «Составь меню»;
- Дидактическая игра «Витамины»;
- Дидактическая игра «Идем в супермаркет»;
- Дидактическая игра «Каша какая?»;
- полезные загадки (загадки о молоке и молочных продуктах; интересные факты о молоке);
- Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» (лото);
- Дидактическая игра «Вредно и полезно»;
- разрезные картинки по теме «Витамины» (паззлы);
- атрибуты, необходимые для профессии «Диетолог»;

Взаимодействие с родителями (поиск информации)

2 этап – Основной (практический)

Формы работы

Содержание

1.Организованная образовательная деятельность

1. Речевое развитие. Знакомство с профессией «Диетолог»: дать определение профессии «Диетолог», познакомить с задачами и направлениями работы диетолога, что должен знать и учитывать диетолог (Приложение №1)

2. Познавательное развитие – ООД «Пищеварительная система» (опыты, презентация) (Приложение №2)

2.Совместная деятельность с детьми в режимных моментах

1. Дидактические и настольные игры «Аскорбинка и ее друзья»; «Составь меню»; «Витамины»; «Идем в супермаркет»; «Каша какая?»; «Полезные и вредные продукты» (лото); «Вредно и полезно».

2. Просматривание видеоролика «Режим питания» (Приложение №3)

3. Доклад по теме «Каша – матушка наша» (Приложение №4)

4. Экскурсия на кухню детского сада (Приложение №5)

5. Чтение художественной литературы В. Маяковский «Кем быть?», Б. Заходер «Все работы хороши».

6. Отгадывание загадок об овощах, фруктах, витаминах, по теме ЗОЖ. (Приложение №6)

7. Пальчиковые игры «Салат», «Компот», «Апельсин» (Приложение №7)

8. Выступление по теме «Рыба и мясо» (презентация) (Приложение №8)

9. Составление коллажа «Польза рыбы» (Приложение №9)

10. Опытнo-экспериментальная деятельность «Вода и ее значение для человека» (Приложение №10)

11. Доклад на тему «Орехи»

12. Проектная деятельность детей «Молоко и молочные продукты» (Приложение №11)

13. Выступление на тему «Витамины» (Приложение №12)

14. Беседа на тему «Витамин А» (Приложение №13)

15. Беседа на тему «Витамин Д» (презентация) (Приложение №14)

16. Выступление на тему «Жиры» (Приложение №15)

17. Выступление на тему «Углеводы» (Приложение №16)

18. Проектная деятельность детей «Витамин С» (Приложение №17)

19. Беседа на тему «Сладости: польза или вред?» (Приложение №18)

20. Опытнo-экспериментальная деятельность «Газированные напитки» (Приложение №19)

21. Выступление на тему «Аллергия и диета» (опыты) (Приложение №20)

22. Беседа на тему «Вредная еда», изготовление стенгазеты (Приложение №21)

23. Опытнo-экспериментальная деятельность «Заболевания ЖКТ и диета» (Приложение №22)

24. Беседа на тему «ЗОЖ»

25. Беседа на тему «Овощи и фрукты» (Приложение №22, 23)

26. Создание игры «Собери пирамиду питания» (Приложение №24)

**3. Самостоятельная
деятельность**

1. Раскрашивание раскрасок по теме
2. Настольные и дидактические игры по теме
3. Сюжетно-ролевая игра «Я - диетолог»

**4. Взаимодействие с
семьей**

1. Пополнить уголок «ЗОЖ» атрибутами для игры «Я – диетолог».
2. Поиск информации, проектная деятельность детей.
3. Подборка художественных произведений по теме.

3 этап - Заключительный

- анализ полученных результатов;
- выставка «Атрибуты для игры «Я - диетолог»;
- беседа с детьми о профессии диетолог;
- сюжетно – ролевая игра «Я - диетолог»;
- создание ЛЭПБУКа «Профессия «Диетолог».

Вывод

В процессе работы развился интерес к профессии «Диетолог», к здоровому образу жизни, познавательная активность. Дети стали чаще использовать в сюжетно-ролевых играх предметы-заместители. Дети стали понимать значимость труда диетолога, а также ЗОЖ. Изучение темы «Диетолог» в ходе проектной деятельности, вполне оправдывает себя, доставляя удовольствие от совместной деятельности не только детям, воспитателям, но и родителям.