

Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад №73
620144, г. Екатеринбург, ул.Уктусская, д.31-А, т.(343) 257-74-00
e.mail: mbdou73@yandex.ru

«Здоровье малышей: вкусно, полезно и интересно!»



**Исполнители: воспитатели
средней группы
Филинкова А.В.,
Ершова ГН.**

Актуальность проекта



Здоровое питание является основой гармоничного развития ребенка. Именно в раннем возрасте закладываются привычки питания, влияющие на здоровье организма на протяжении всей жизни. Удовлетворение потребностей детского организма витаминами, минералами и полезными веществами способствует правильному развитию нервной системы, органов пищеварения, иммунитета и общей сопротивляемости заболеваниям.

Дети четырех лет находятся в стадии активного роста и формирования когнитивных функций, и сбалансированное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья, хорошего самочувствия и способности усваивать знания.

Таким образом, формирование правильного отношения к пище и развитие полезных привычек здорового образа жизни актуально именно в дошкольном периоде, способствуя улучшению физического состояния и познавательной активности детей.



Цели проекта

Целью проекта является формирование у детей основ культуры питания и навыков рационального употребления пищи направленных на сохранение и укрепление здоровья.



Задачи проекта

Для достижения поставленной цели реализуются следующие задачи:

Обучающие задачи:

- Формирование представлений о разнообразии продуктов питания и пользе каждого продукта.
- Ознакомление с правилами приема пищи и культурой поведения за столом.
- Развитие навыков выбора здоровых блюд и напитков.

Развивающие задачи:

- Расширение кругозора детей посредством знакомства с новыми вкусовыми ощущениями и кулинарными традициями.
- Стимулирование творческих способностей путем участия в мероприятиях, связанных с пищей.
- Повышение уровня самостоятельности и ответственности у детей относительно собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Привлечение внимания родителей к вопросам организации правильного питания дома.
- Поддержание интереса детей к продуктам питания и пищевым традициям разных народов.
- Создание условий для усвоения детьми ценностей заботы о своем здоровье и благополучии окружающих.

Подготовительный этап

Мероприятия:

- Консультации педагогов с родителями воспитанников по вопросам организации режима питания.
- Изучение предпочтений детей в еде и выявление основных проблем пищевого поведения.
- Подготовка наглядных материалов и раздаточных пособий для занятий.



Основной этап

Мероприятия основного этапа включают ряд мероприятий, направленных на обучение и воспитание детей в области здорового питания.

Мероприятие: Познакомить детей с историей русской деревянной ложки. Роспись ложек по мотивам зимних сказок.

Цель: развитие мелкой моторики рук и эстетического восприятия красоты традиционных узоров.

Мастерство и традиции изготовления

Изготовление деревянной ложки – это целое ремесло, которое передавалось из поколения в поколение. Мастера учитывали свойства древесины, её плотность, структуру и влажность.

Чаще всего использовали:

- липу – мягкую, лёгкую в обработке, с однородной структурой;
- берёзу – прочную и долговечную;
- осину – устойчивую к влаге.

Древесину заготавливали зимой, когда сокодвижение прекращалось. Это позволяло избежать растрескивания изделия.

Процесс включал несколько последовательных этапов:

- Заготовка чурбака нужного размера.
- Грубая вырезка формы топором или ножом.
- Выдалбливание углубления специальным инструментом – теслом.
- Тщательная сушка.
- Шлифовка поверхности.

Декоративная обработка.

В старину существовало даже разделение труда: мастера вырезали форму, другие занимались отделкой и росписью.



«СУНДУЧОК» для воспитателей и родителей

Деревянная ложка – привычный и простой предмет, который есть почти в каждом доме. Однако за этой скромной вещью скрывается многовековая история, традиции народных мастеров и культурные особенности русского быта.

Для ребёнка знакомство с деревянной ложкой – это первый шаг к пониманию того, как жили люди раньше, какие материалы использовали, как трудились и создавали красоту в повседневных предметах. Через изучение истории обычной ложки дети получают возможность прикоснуться к народной культуре, расширить кругозор и почувствовать связь с прошлым своей страны.

Происхождение ложки: от древности к Руси

Ложка – один из древнейших столовых приборов в истории человечества. Археологические находки подтверждают, что ещё в древности люди использовали выдолбленные кусочки дерева, кости и глины для приёма пищи.

На территории Древней Руси деревянные ложки появились более тысячи лет назад. В летописях упоминается, что уже в X–XI веках жители пользовались деревянной посудой. Металл был дорогим, поэтому деревянная ложка стала доступным и удобным предметом в каждом доме.

Интересно, что на Руси ложка считалась личной вещью. Человек носил её с собой, отправляясь в дорогу или в гости. Отсюда пошло выражение «со своей ложкой».



«СУНДУЧОК» для воспитателей и родителей



Для детей знакомство с ложками как музыкальным инструментом очень полезно. Игра на ложках развивает:

- чувство ритма;
- слуховое восприятие;
- координацию движений;
- умение работать в коллективе.

28 февраля - Праздник деревянной ложки

28 февраля в России отмечают День деревянной ложки. Этот праздник посвящён народным промыслам и сохранению традиций ремесла.

День деревянной ложки – это не только праздник, но и возможность вспомнить о ценности ручного труда, о том, как важно сохранять традиции и передавать их будущим поколениям. Пусть каждая ложка, созданная с любовью и заботой, станет символом тепла и уюта в каждом доме!

**Деревянная подружка,
Без неё мы, как без рук.
На досуге – веселушка,
И накормит всех вокруг.**

«СУНДУЧОК» для воспитателей и родителей

Мастерство и традиции изготовления

Художественная роспись

Особое место занимает хохломская роспись, возникшая в XVII веке в Нижегородском крае. Для неё характерны:

- золотистый фон (без использования настоящего золота);
- ягоды рябины и земляники;
- завитки и травяные орнаменты.

Для хохломы уникальна: дерево покрывали глиняной смесью, затем олифой и металлишком, после чего изделие обжигали в печи. В результате поверхность приобретала характерный «золотой» оттенок.

В то время ложка становилась не только предметом быта, но и художественным произведением.



Ложка в культуре и быту

В русской семье у каждого члена семьи была своя ложка. Её хранили в специальной полке – ложнице. Потеки считались плохой приметой, а дарить её – дурным знаком.

Деревянная ложка использовалась не только для еды, но и как музыкальный инструмент. В старину её использовали для игры на ложках, что давало задорное звучание.

«СУНДУЧОК» для воспитателей и родителей



А у нас есть ложка
Волшебная немножко.
На тарелочке – еда.
Не оставит и следа!
Кликнем ложку нашу –
Подберет всю кашу!





Мероприятие : Широкая масленица
Цель: ознакомление с русской народной кухней и традициями празднования.



Масленицу любят дети,
Ведь вкусней всего на свете
Ароматные блины.
Их готовим дома мы.



Мероприятие: Конкурс "Читай, мечтай и пей какао!"

Цель: привлечение детей к чтению книг о здоровой пище и развитию воображения.

Я скажу вам без труда,
Слушайте, ребята,
Для детей важна еда,
Кушать детям надо.



Мероприятие: Игра "Собери овощи и фрукты"
Цель: закрепление знаний о продуктах растительного происхождения и их значимости

Ешьте овощи и фрукты – для здоровья.
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

