

МКУ Управления образования Ковдорского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Ковдорского района детский сад №29 «Сказка»

Муниципальный семинар-практикум  
для педагогов дошкольных учреждений

**«Жить здОрОво!»**

в рамках работы региональной стажировочной площадки  
«Приобщение детей дошкольного возраста к культуре здорового и  
безопасного образа жизни в соответствии с ФГОС ДО»

Сообщение

**«Проект «Здоровое питание»**

Подготовила:  
воспитатель  
Яковлева Н.П.

март 2018

# Проект «Здоровое питание»

**По доминирующей деятельности:** познавательно-творческий

**По количеству участников:** групповой

**Характер контактов:** среди детей одной группы

**По продолжительности:** краткосрочный

**Заявитель:** дети средней группы

**Авторы проекта:** Яковлева Надежда Петровна, Швецова Татьяна Петровна

**Актуальность:** Здоровье детей в любом обществе является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания (особенно в детском возрасте). На фоне небывалого роста «болезней цивилизации», для того что бы быть здоровым необходимо научиться правильно питаться. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время рекламы чипсов, чупа-чупсов, газированных напитков у детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, для формирования принципов правильного питания.

**Объект проектной деятельности:** Объектом нашего проекта стало формирование вкусовых пристрастий воспитанников, так как дети, не привыкшие к здоровой пище, отказывались от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

**Предмет проектной деятельности:** Организация здорового питания натуральными продуктами детей дома.

**Цель проекта:** Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах здорового питания.

### ***Задачи проекта:***

- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
- Закреплять представление о полезной и вредной пище.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, молочных и других полезных продуктов.
- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
- Развивать творческие способности детей и умение работать сообща.

### **Для родителей:**

- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

***Гипотеза:*** Реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы в части ознакомления их с принципами здорового питания.

### **Ресурсы проекта:**

- Учебно-методическая литература;
- Интернет;
- Аудио, видео проигрыватели;
- Материалы для детского творчества;
- Витаминные продукты;
- Работники пищеблока;
- Родители.

### **Этапы проекта:**

Первый этап проекта был организационный :

- Дидактическое и методическое оснащение проекта
- Подбор детской художественной литературы для чтения детям;
- Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- Анкетирование родителей «Что такое правильное питание?»;
- Беседа с родителями;
- Составление плана работы.

Прежде, чем начать работу по реализации проекта, мы провели анкетирование родителей на тему «Что такое правильное питание?», в котором приняли участие семнадцать семей (85%) и выявили следующие проблемы:

- 71% родителей не дают определение понятию «сбалансированный рацион»,

29% из числа опрошенных дают не совсем правильное определение понятию «сбалансированный рацион»;

- 59% родителей не знают принципов здорового питания, 41%- называют только один, два принципа;
- в 50% семей молочные и овощные блюда готовят редко и однообразно.

Поставленные задачи мы решали через специальные познавательные занятия, беседы, экскурсии, образовательную деятельность в ходе режимных моментов и свободную деятельность. В играх, продуктивной деятельности закрепляли навыки и умения, полученные на занятии.

Темы проведенных занятий с детьми: «Если хочешь быть здоровым», «Из чего варят каши и как сделать каши вкусными», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Самые полезные продукты», «Как правильно накрыть на стол», «Как правильно вести себя за столом» и другие.

Работу с детьми мы начали с беседы «О правильном питании и пользе витаминов», где рассказали о том, что такое правильное питание, о вредных и полезных продуктах, о необходимых для организма витаминах, о пользе молочных продуктов.

С детьми мы провели ряд занятий по ознакомлению с окружающим миром:

- «Фрукты на прилавках магазинов»;
- «Что для чего?» (мы помогаем маме готовить);
- «Где искать витамины?».
- «Откуда овощи в магазине».

В вечернее время организовывали с детьми свободную художественную деятельность, для закрепления знаний об овощах и фруктах, об их полезных свойствах для организма человека. Разыгрывали инсценировки («Витаминный ряд», «День рождения в лесу»), дети рисовали, лепили и различные овощи и фрукты, раскрашивали картинки в альбомах-раскрасках. Все занятия проводили в игровой форме. В гости к детям приходили сказочные герои – Айболит, Степашка, Забелейкин, Витаминка. Эти персонажи обращались к ребятам за помощью или просили научить тому, чего не знают. Обычно занятия старались превратить в увлекательное путешествие или в приятную беседу. На занятиях старались затронуть все стороны и принципы правильного питания.

Очень большой интерес у детей вызвала экскурсия на пищеблок детского сада. Дети ближе познакомились с теми, кто готовит им вкусные каши, полезные салаты и компоты.

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

Познакомили детей с такими произведениями как «Вредные советы» (Б. Заходер). «Мойдодыр», «Федорино горе» Чуковский К. И «Яблоко» В.Сутеев, «Слава хлебу!» Сергей Погореловский.

По данной теме для разучивания с детьми нами были подобраны пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи», «Мы делили апельсин».

Оформлена картотека загадок, стихотворений, поговорок о продуктах питания.

Игра – это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Правила наших игр были особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Широко использовали кулинарные и сенсорные игры: например «приготовь овощной или фруктовый салат», «варим компот», «угадай по вкусу», «угадай по запаху». Эти игры знакомили детей с процессом приготовления блюд, помогали оценить полезность продукта, вызывали вкусовой интерес к блюдам. В сюжетно-ролевых играх «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин» дети отражали свой жизненный опыт и представление о правильном питании.

Во время дежурства мы закрепляли с детьми элементарные правила сервировки стола, обращали внимание на правила поведения за столом в процессе приёма пищи.

Организовывали трудовую деятельность на мини-огороде (дети сами сажали и выращивали лук, затем ели «витамины с грядки»).

Были продуманы и проведены разнообразные формы работы с родителями по решению данной проблемы. Из цикла бесед родители узнали о пользе молочных продуктов, о том стоит ли включать в рацион ребёнка сладости и какие. Об использовании фруктовых напитков с целью повышения иммунитета у детей родители узнали из информационных буклетов.

О том, как важно для полноценного развития детского растущего организма, использовать в рационе питания все группы продуктов, как правильно составить меню для ребёнка, родители смогли узнать из папки передвижки «Сбалансированный рацион питания» «Азбука витаминов». Рекомендовали родителям ежедневно и внимательно просматривать меню детского сада. Вместе с родителями и детьми мы оформили яркий красочный плакат «Здоровое питание – основа процветания!» Родители вместе с детьми получили возможность проявить свои творческие способности при изготовлении масок для инсценировок, сочинении «Весёлых сказок о здоровом питании».

Проект «Здоровое питание» был реализован с 5 марта 2018 года по 16 марта 2018 года. В проекте приняло участие 25 родителей и 17 детей группы.

По результатам проекта мы можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания. Родители перестали давать детям в детский сад сладости, жевательную резинку, сухарики и чипсы.

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие задачи: у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков, о некоторых витаминах. Стали понимать необходимость приема полезных блюд и продуктов.

Дети научились узнавать овощи и фрукты при помощи анализаторов (на вкус и запах). Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства.

Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях, родители стали более активно участвовать в мероприятиях группы. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной, и мы достигли ожидаемого результата.

**И вашему вниманию я предлагаю посмотреть небольшой фрагмент развлечения по данной теме**