

**Муниципальное казённое учреждение Управление образования
Ковдорского муниципального округа**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 5 «Теремок»**

**муниципальный заочный семинар:
«Формирование здорового и безопасного образа жизни дошкольников в
условиях ДОО и семьи»**

**Проект по здоровьесбережению в старшей группе
по здоровому питанию
"Азбука здорового питания"**

Воспитатели
Дороничева Л.В.
Форофонова Н.А.

Апрель 2022, г. Ковдор

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

Визитная карточка проекта

Вид проекта - информационно-познавательный.

По продолжительности - краткосрочный.

Срок реализации - март 2022 года.

Участники проекта: педагоги, воспитанники старшей группы, их родители.

Форма проведения: групповая.

Цель: формирование у детей дошкольного возраста ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, расширить и уточнить представление у детей об организации правильного здорового питания.

Задачи:

1. Расширять знания детей о продуктах, о здоровом и нездоровом питании. Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).
2. Уточнить и обогатить знания детей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.
3. Формировать у детей и родителей интерес и готовность к соблюдению правильного, рационального и здорового питания.
4. Способствовать развитию творческих способностей детей и родителей.
5. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

Проблема: работая в детском саду и наблюдая за детьми. Мы заметили, что большинство детей отдает предпочтение "вредной" пище.

Актуальность темы

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь питание является одним из главных составляющих здоровьесберегающих технологий. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы - то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде. Создается основа для его гармонического развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, заметила, что большинство детей отдает предпочтение "вредной" пище. Кроме того, «опасным» в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у детей.

Этапы реализации проекта

1 этап - организационный

-Подбор наглядных и дидактических материалов: фото и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, плакаты;

- Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини рассказы, загадки по теме, сказки;

- Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности;

*материалы для изготовления книжек-малышек по теме проекта;

*атрибуты для сюжетно-ролевых игр "Кухня", "Магазин"

*схемы-модели приготовления блюд, сервировка столов;

2 этап - основной

Проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта.

Работа с детьми: создаем проблемную ситуацию, через чтение книг, беседы, мультфильмы.

Беседы:

- "Для чего мы едим?" Цель: уточнить и расширять знания детей о значении питания для нашего организма.

- "Из чего состоит наша пища". Цель: дать представление о витаминах, содержащихся в продуктах питания.

- Познакомить с пирамидой питания;

- Сравнение главных героев разных книг (большие-маленькие, сильные-слабые);

- Просмотр обучающих мультфильмов.

НОД Познавательное развитие:

Цель: сформировать представление детей о завтраке, как обязательном компоненте меню. Воспитание привычки к вкусной и здоровой пище. Закрепление навыков культуры поведения за столом, правила сервировки стола.

1. "Рациональное питание"

2. "Режим питания"

3. "Витамины и полезные продукты"

4. "Кто живет в молочной стране"

Использование компьютерных презентаций: "Кто такой повар", "Вкусные продукты", "Что мы едим", "Овощи и фрукты", "Для каждого продукта своя посуда", "Скорая овощная помощь".

Опытно-экспериментальная деятельность

Поставлен опыт: "Посадка и выращивание лука", с ознакомлением "Чем полезен лук?"

Опыт: "Вкусовые зоны языка"

Опыт: "Как получить растительную краску из овощей"

Серия опытов "Что же это за кока-кола?"

1. Два кусочка колбасы, один помещаем в воду, второй - в колу. Через день кусочек колбасы не изменился, в колу - потемнел.

2. Ржавый шуруп, помещенный в колу, очистился от ржавчины.

3. Чашку со следами от чая сполоснули водой - следы от заварки остались, залили чашку колой - следы от заварки пропали.

Вывод: кока-кола содержит вещества, разъедающие стойкие пятна, вредна для желудка и всего организма, особенно детям.

Вариативная часть по экологии С.Н. Николаева

Цель: дать детям представление о здоровье как ценности, о которой необходимо заботиться, расширять знания детей о питании, его значимости. С целью формирования представлений о правильном питании были проведены беседы: "Полезные и неполезные продукты", "Витамины на грядке", "Что я люблю есть", "Может ли праздничный стол навредить нашему организму?", "Что такое здоровое питание?", "Пейте дети молоко, будете здоровы", "Вкусно-не всегда полезно", "Каша - наше здоровье".

Речевое развитие

Цель: выявить предпочтения детей к продуктам питания, соответствие между любимыми и полезными продуктами, выяснить знания детей о полезных свойствах продуктов. Продолжать формировать умение вести беседу, закреплять умение составлять рассказы.

1. Проведены практические упражнения "Что можно приготовить из овощей" (винегрет, супы, запеканки).
2. Пересказ сказки "Горшочек каши" Братья Гримм.
3. Рассматривание иллюстраций о полезных продуктах, процесса приготовления пищи.
4. Составление описательных рассказов по схемам-моделям "Мытье рук перед едой", "Готовим угощение из фруктов", "Что можно приготовить из овощей", "Встречаем гостей".

Чтение художественной литературы:

Стихи: "Продукты питания", Ю. Тувим "Овощи", С. Михалков "Про девочку, которая плохо кушала".

Чтение сказок: "Репка", "Жихарка", "Горшочек каши" Братья Гримм, "Яблоко" В. Сутеев.

Рассказы: "Огурцы", "Мишкина каша" Н. Носова, "Слава хлебу" С. Погореловский, "Дети, которые плохо едят в детском саду" Э. Успенский, "Мальш и Карлсон" Л. Лунгина.

Отгадывание загадок.

Художественно-эстетическое развитие

Лепка: "Овощи и фрукты", "Вкусный и полезный завтрак"

Рисование коллажа "Вредные и полезные продукты"

Аппликация "Фрукты на тарелке", "Витаминный натюрморт"

Физическое развитие

Утренняя гимнастика: "Во саду ли, в огороде", "Подрастает зернышко"

Эстафеты: "Собери урожай", "Кто быстрее накормит ребенка"

игры малой подвижности: "Винегрет", "Полезно-не полезно"

Участие родителей в проекте

1. Творческое задание (совместно с родителями) "Самый вкусный фруктовый (овощной) салат", "Самый вкусный бутерброд"
2. Круглый стол "Обучение дошкольников правилам поведения за столом"
3. Обмен опытом "Как формировать у ребенка привычку правильно"
4. Предоставление информации через родительские уголки (стендовые консультации, информация о рациональном питании - меню на каждый день)

3 этап - заключительный

1. Родительской собрание "Кто сказал, что каша не пустяк" - подведение итогов по проекту.

2. Игра - викторина с детьми "Азбука здорового питания"

Результат проекта

1. У детей сформировалось представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какая еда вредна, и какая полезна для здоровья;

2. Узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов, научились определять полезные и вредные продукты питания;

3. Познакомились с некоторыми группами витаминов, стали понимать необходимость приема полезных блюд и продуктов;

4. Получили представление о соблюдении режима питания, о важности утреннего приема пищи - завтрака, у детей появилось положительное отношение к завтраку;

5. Воспитанники принимали активное участие в творческой деятельности, даже малоактивные дети охотно участвовали в выставке детских работ с родителями "Самый вкусный салат".

6. Родители проявили заинтересованность и сотрудничество в процессе проекта.

Вывод: Наиболее перспективным путем обновления содержания работы по организации правильного питания является создание единого информационного пространства для обучения основам здорового образа жизни и формирования мотивации к нему как у детей, так и у родителей.

















