

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 94»

проект
«Разговор о здоровье и правильном питании»



Паспорт проекта.

Необходимость создания проекта		Социальный заказ родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ
Название проекта	«Разговор о здоровье и о правильном питании»	
Срок реализации проекта	Рассчитана на один учебный год 2022-2023гг	
Тип проекта	Информационно- познавательный, практический.	
На кого рассчитан проект	Проект МБДОУ «Детский сад № 94» «Правильное питание - залог здоровья» предназначена для воспитателей, работающих с детьми старшей группы (5-6 лет) и подготовительной к школе группы (6-7 лет).	

Цель проекта

Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

Задачи

формировать знания о правилах здорового питания.

формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания

развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.

воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, понимание о необходимости ежедневного приема пищи, приобщать к соблюдению режима питания каждый день.

Актуальность проекта.

в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Проблема: Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются. В ходе мониторинга было выявлено что у детей недостаток знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов дома и в детском саду.

Проект направлен на реализацию деятельностного подхода в формировании навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.



Новизна проекта:

Педагоги нашего детского сада считают что самым результативным способом усвоения знаний является применение «технологии сотрудничества».

Технология сотрудничества - это идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным поиском целей и анализом хода и результатов этой деятельности.

Технология сотрудничества это воплощение нового педагогического мышления, источником прогрессивных идей и в той или иной мере входящей во многие современные педагогические технологии, как их часть.

Видео «Как корова дает молоко»



Для успешной реализации своего проекта мы используем в своей работе современную инновационную игровую технологию лэпбук.

Лэпбук направлен на формирование основ правильного питания, знакомит с полезными продуктами, витаминами и микроэлементами. В ходе реализации проекта педагоги используют разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по проекту, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Благодаря методу трех вопросов педагог может узнать первичную информацию о запасе знаний, представлений детей по теме. Педагог ориентируется сам и **помогает** сориентироваться детям в **способах** получения и уточнения знаний. Дети участвуют в общем планировании предстоящей познавательной деятельности.

Таким образом, **отличительной особенностью** данного проекта от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.



Метод трех вопросов:

Доклад от Елисея.
Кто дает молоко кроме
коровы?



Доклад от Юлии
Чем полезно молоко?



Доклад от Алены и Карины.
Чем полезно молоко? Какие
продукты делают из молока?



Доклад от Елизаветы.
Почему молоко белое, а не
зеленое?



Реализация проекта

1 этап – подготовительный:

- Выявление проблем.
- Анализ полученных результатов.
- Подбор специальной литературы.
- Подбор плакатов, макетов.
- Подбор видеоматериала.
- Подбор материалов для художественной деятельности
- Планирование детской деятельности.
- Интеграция со специалистами: врач, медицинская сестра, инструктор физкультуры, музыкальный руководитель, логопед, специалисты дополнительного образования.



Предполагаемый результат:

- У детей сформированы представления о здоровье, правильном питании и работе своего организма.
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья детей.
- Заинтересованность родителей в здоровом образе жизни.



Анкетирование родителей по теме: «Здоровое питание - здоровый ребенок».

Цель анкетирования: Выявить эффективна ли работа с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

В анкетировании участвовали родители детских садов № 94 город Новокузнецк.

Опрошено 60 родителей. Были получены следующие результаты:

Анализ анкеты «Здоровое питание - здоровый ребенок» на 2022-2023 учебный год.

1. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть) каши (да\ нет); яйца (да\ нет); молочные и кисломолочные продукты (да\ нет); жареную пищу (да\ нет).

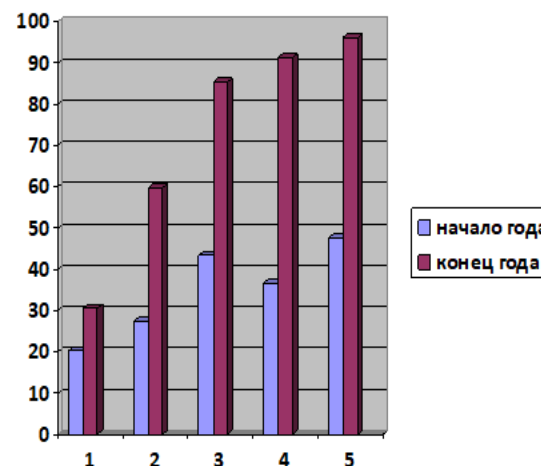
Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)

2. Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?

3. Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? Да\Нет

4. Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое?

5. Принято ли вашей семье завтракать?





2 этап - практический

- Информационно- познавательный цикл мероприятий
- Практические дела с привлечением родителей
- Исследовательская деятельность



Видео «Приготовления салата из овощей»



Познавательное развитие экскурсии

Ребята с воспитателем посетили пищеблок - самое вкусное место в детском саду! На кухне ребята с интересом разглядывали кухонную утварь, посуду и большие электрические плиты. Повара открыли детям секрет приготовления самых вкусных блюд в детском саду. Ребята поняли, что профессия повара - не только интересная, но и полезная для детей и взрослых!

В рамках реализации проекта, воспитанники старшего дошкольного возраста, посетили **медицинский кабинет в нашем детском саду**. Медицинская сестра рассказала детям о своей важной работе, показала инструменты и оборудование для работы. Также рассказала о назначении изолятора, для чего нужно взвешивать детей и измерять их рост, почему нужно строго следить за питанием детей. **Медицинская** сестра объяснила, почему нельзя трогать, играть с **медицинскими** инструментами, а главное, почему нельзя самостоятельно пить лекарства. Дети с интересом слушали медсестру, задавали вопросы.



Ребята старшего дошкольного возраста посетили аптеку "Лекарь", где фармацевт провела увлекательный экскурс. Детям впервые представилась возможность, так близко познакомиться с новой профессией. Ребята изготовили и подарили фармацевту необычные лекарства-муляжи — у них веселая расцветка и забавные названия. Например, «Притирка от синяков», или «Эликсир роста», «Пилули от страха», «Мазь от разбитых коленок»! По окончании экскурсии воспитанники награждены полезными сладостями.



Экскурсия в продуктовый магазин. Воспитанники посетили магазин продуктов. Посмотрели на разнообразие кисломолочных продуктов. Узнали что у продуктов есть срок годности. Молочные продукты нужно хранить в холодильнике. Просроченными продуктами можно отравиться. Закрепили знания о вредных и полезных продуктах.



Кушай творог и кефир,
молоко ,сметану, сыр...
и увидишь очень скоро
станешь сильным и
здоровым!



Виртуальная экскурсия на молочный завод. Большое впечатление на детей произвел процесс производства молока и молочных продуктов. Они наблюдали за приемом молока с машины, как его пастеризуют, разливают и упаковывают. После экскурсии дегустировали молочные продукты для детей: Наринэ, творожная запеканка, йогурт. Получив много информации о молочных продуктах и способах их приготовления у ребят возник вопрос. Можно ли творог приготовить самим? К нам на помощь пришла мама Артема. Она очень часто готовит творог в домашних условиях. Мама Артёма сняла видеофильм приготовление творога в домашних условиях и поделилась своим способом приготовления с ребятами.

Ребята дегустировали творог, и выяснили что технология производства домашнего творога отличается от заводского. Хотя творог, по мнению детей, получился вкуснее, чем заводской.



Творческое открытое занятие. Кулинарное шоу. «Пир на весь мир»

Воспитанники совместно с родителями принесли фрукты для приготовления фруктового салата. Цель: Формировать у воспитанников представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Видео занятие.



Опытно-экспериментальная деятельность:

■ Воспитанники старшего дошкольного возраста рассматривали капли чистой воды и растаявшего снега и сосульки в микроскоп, сделали вывод: Снег и сосулька – это грязная, талая вода, и она не пригодная для питья людям. Сосульки и снег есть нельзя. Но, талую воду можно использовать для полива растений.



Экспериментирование «Как сделать хлеб с плесенью». Воспитанники старшего дошкольного возраста совместно с педагогами выращивали плесень на хлебе, затем рассматривали под лупой, определяли запах. Сделали вывод, что продукты с плесенью опасны для здоровья!



С воспитанниками изучили кисломолочный продукт «Наринэ»

■ Узнали свойства напитка «Наринэ». Когда попробовали Наринэ, детям он очень понравился. Они пили его с большей охотой, чем обычный кефир, Наринэ оказался приятный на вкус, белого цвета, с запахом кисломолочного продукта, а значит полезный!



«Азбука правильного питания»

Тема: «Азбука правильного питания»

Задачи: формировать потребность вести здоровый образ жизни (употребление здоровой пищи, увеличение физической активности, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика;

Содержание: строение тела человека;
полезная и вредная еда; пирамида правильного питания;
игра «Спортивное лото»;

информация о гигиене (правильное мытьё рук);

поделка «Улыбка» (шаблон для игры);

информация «Как правильно чистить зубы»;

игра «Чистим зубы»;

гимнастика для глаз;

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ;

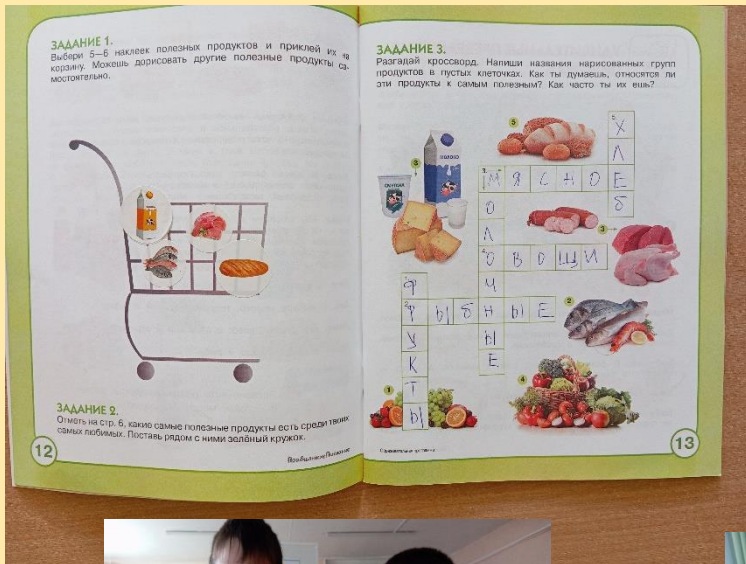
Игра пазлы «Угадай-ка» Игра «Режим дня»;

Загадки. Дидактическая игра «Урожай и полезные витамины»

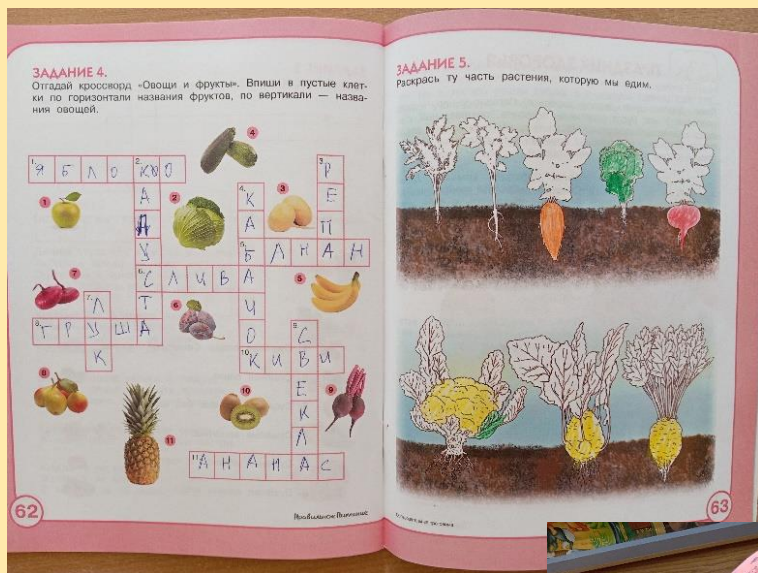
Дидактическая игра «Варим компот»



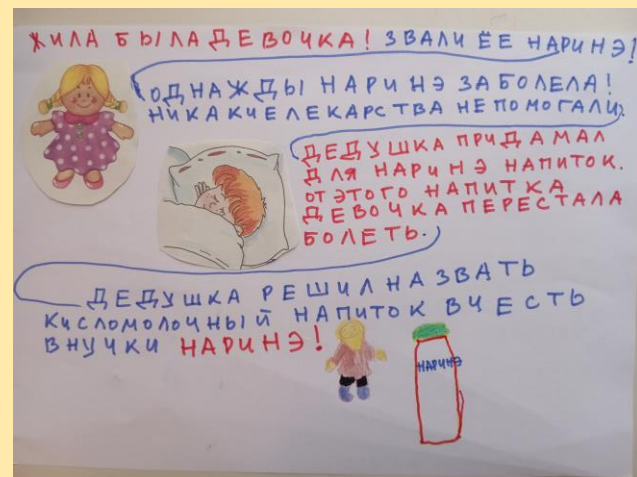
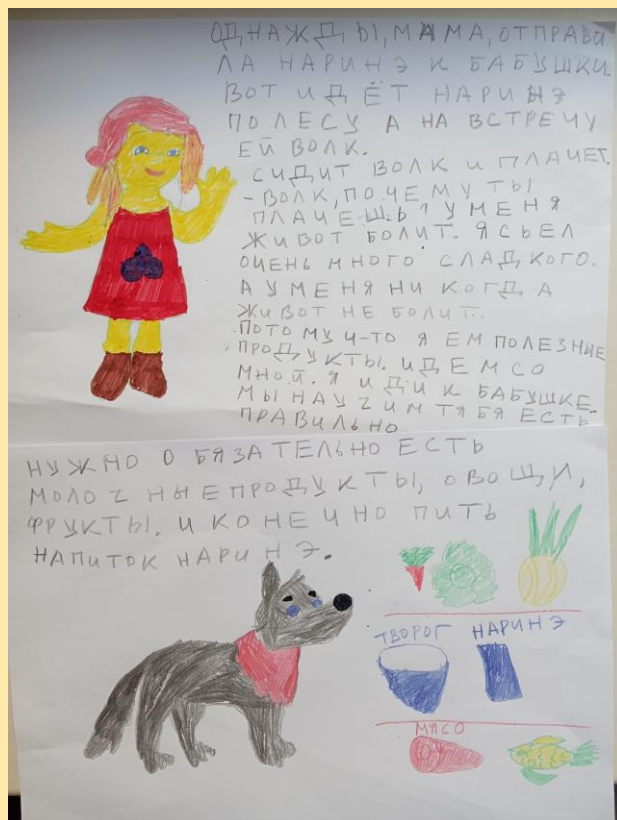
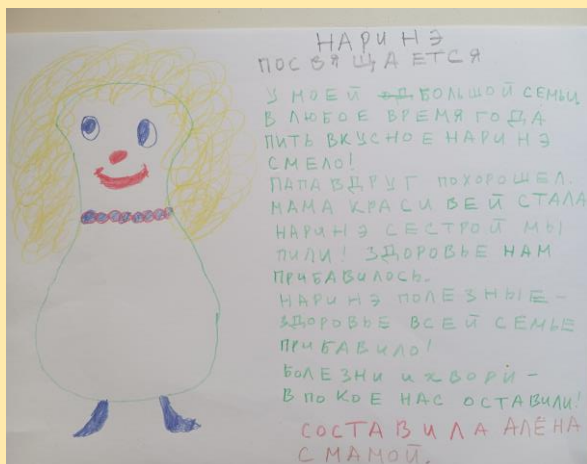
Беседы по теме «Разговор о правильном питании». Педагоги с воспитанниками старшего дошкольного возраста провели беседы на темы «Наш организм», «Полезные продукты», «Еда для здоровья», «Витамины и здоровый организм», «Какие бывают микробы?» Узнали о работе организма человека, о полезных продуктах, о том, что полезного они едят дома и в детском саду. Медицинская сестра рассказала о пользе витаминов. На занятие «Разговор о правильном питании» мы пригласили Маму Варвары она работает в больнице врачом. Она рассказала детям о вреде на микрофлору антибиотиков, как восстановить организм с помощью бифидобактерий. В энциклопедиях дети рассмотрели внешний вид микробов и теперь они знают, что микробов существует огромное количество и среди них есть вредные и полезные.



В ходе реализации проекта ребята вспомнили и узнали новые произведения. К.Чуковский «Мойдодыр», И.Воронцов «Азбука чистоты», М.Безруких «Разговор о правильном питании», Г.Зайцев «Азбука Айболита», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». Дети с интересом слушали стихи и сказки, поддерживали беседу по содержанию. Воспитанники совместно с родителями отгадывали кроссворды, выполняли разнообразные задания. Цель: Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, культуре питания среди воспитанников и родителей.



Воспитанники совместно с родителями придумывали стихи, сказки об Наринэ. Алена с мамой подготовила доклад по теме : Откуда произошло название кисломолочного продукта Наринэ.



Рассуждалки: С воспитанниками старшего дошкольного возраста педагоги провели познавательное занятие «Тело человека»

В ходе занятия у детей возникали вопросы.

«Что такое здоровье?» «Правильно ли мы едим?»

Изучая организм человека, у детей возникали мысли: почему одни люди живут до старости и не болеют, а другие ходят по поликлиникам, лежат в больнице? Что может вызвать болезнь? Как сохранить своё здоровье? Ребята совместно с педагогом рассуждали, отвечали на вопросы. Дети получали представления о своём организме, здоровье, способах его укрепления.



Развлечение с воспитанниками старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну «Правильного питания»

В игровой форме дошкольники отгадывали и придумывали загадки, познакомились с правилами правильного питания.



Сюжетно- ролевые игры: «Продуктовая лавка»: Закрепляли представление о работе продавца; «Юные технологи» ребята выступали в роли технолога, придумывали свои полезные кисломолочные продукты; «Поварята»: Закрепляли технику работы повара, его действия; «Кафе»: цель: Закрепление умений играть в сюжетно- ролевые игры, взаимодействовать друг с другом.



Просмотр видеофильмов: «Вирусы и микробы», «Дети, будьте здоровы!», «Откуда берется молоко», пчелка Умняшка «Полезные и вредные продукты»: ребята узнали, как вредные микробы могут попасть в организм человека, что нужно делать, чтобы оградить себя от их воздействия; узнали, что во взрослом человеке около 5 кг различных микробов!

Игра «Кулинарный поединок»



В ходе реализации проекта педагоги совместно с детьми принимали активное участие в творческих конкурсах по изобразительной деятельности по теме: «Здоровье через искусство, творчество и спорт» Дети с интересом отображали свои познания, о здоровом образе жизни, в художественном творчестве!



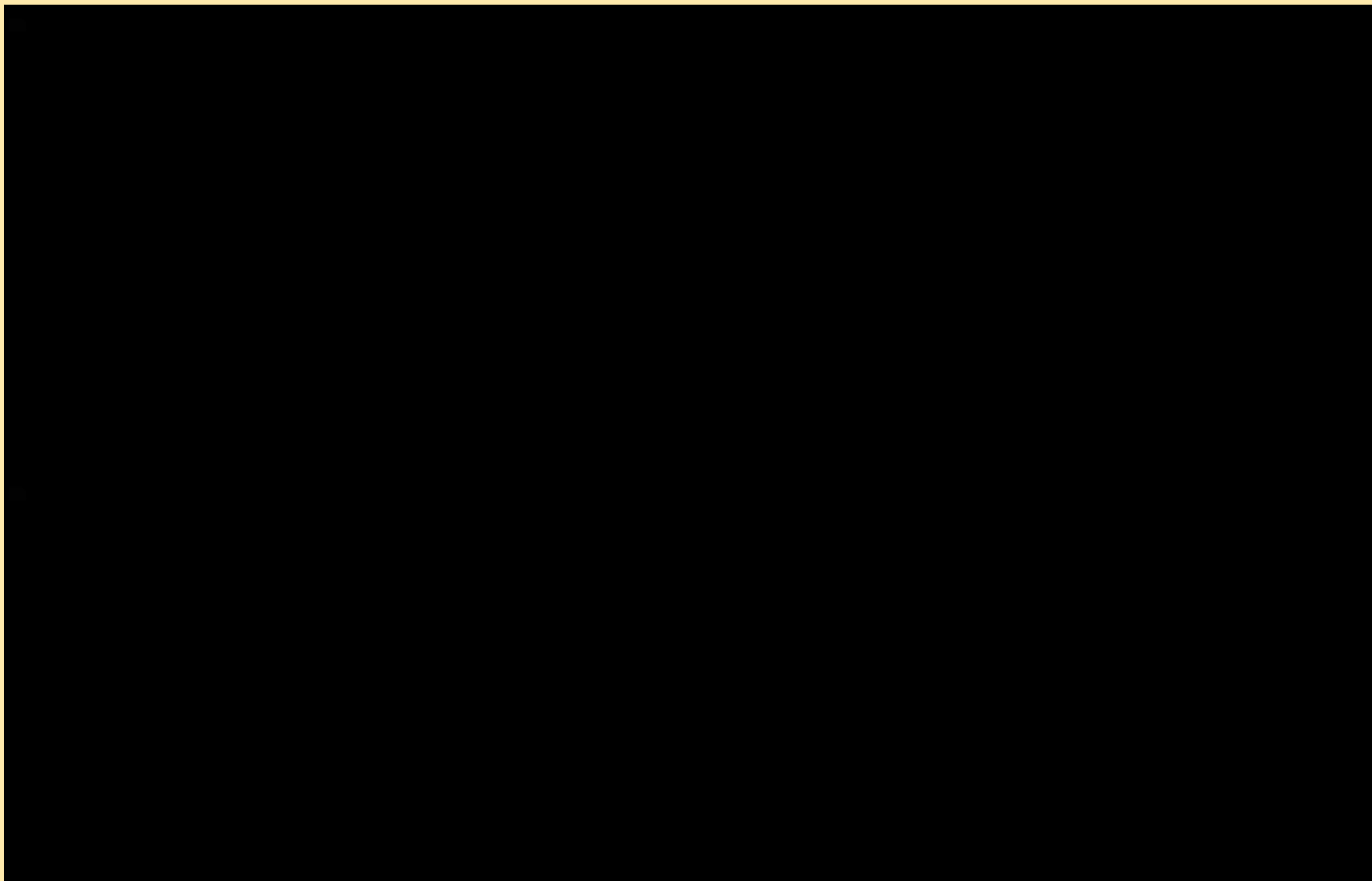
Ребята просмотрели видеофильм: «Азбука здоровья» После просмотра видео ребята узнали очень много о здоровом образе жизни. Поэтому решили создать свой мультфильм.



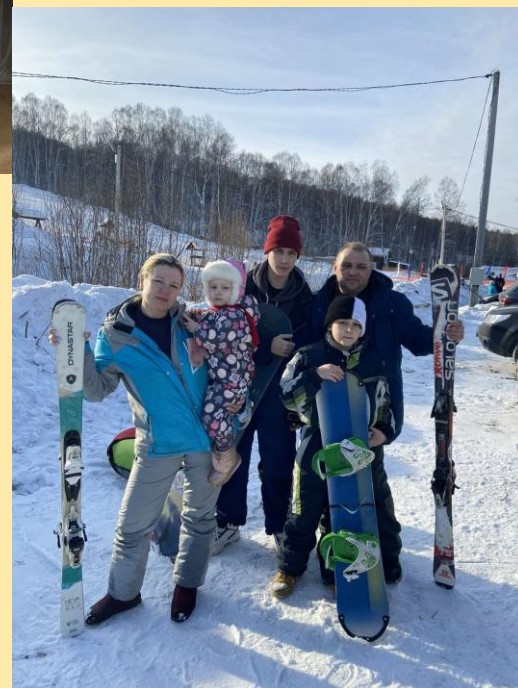
Видео « Как мы создавали мультик»

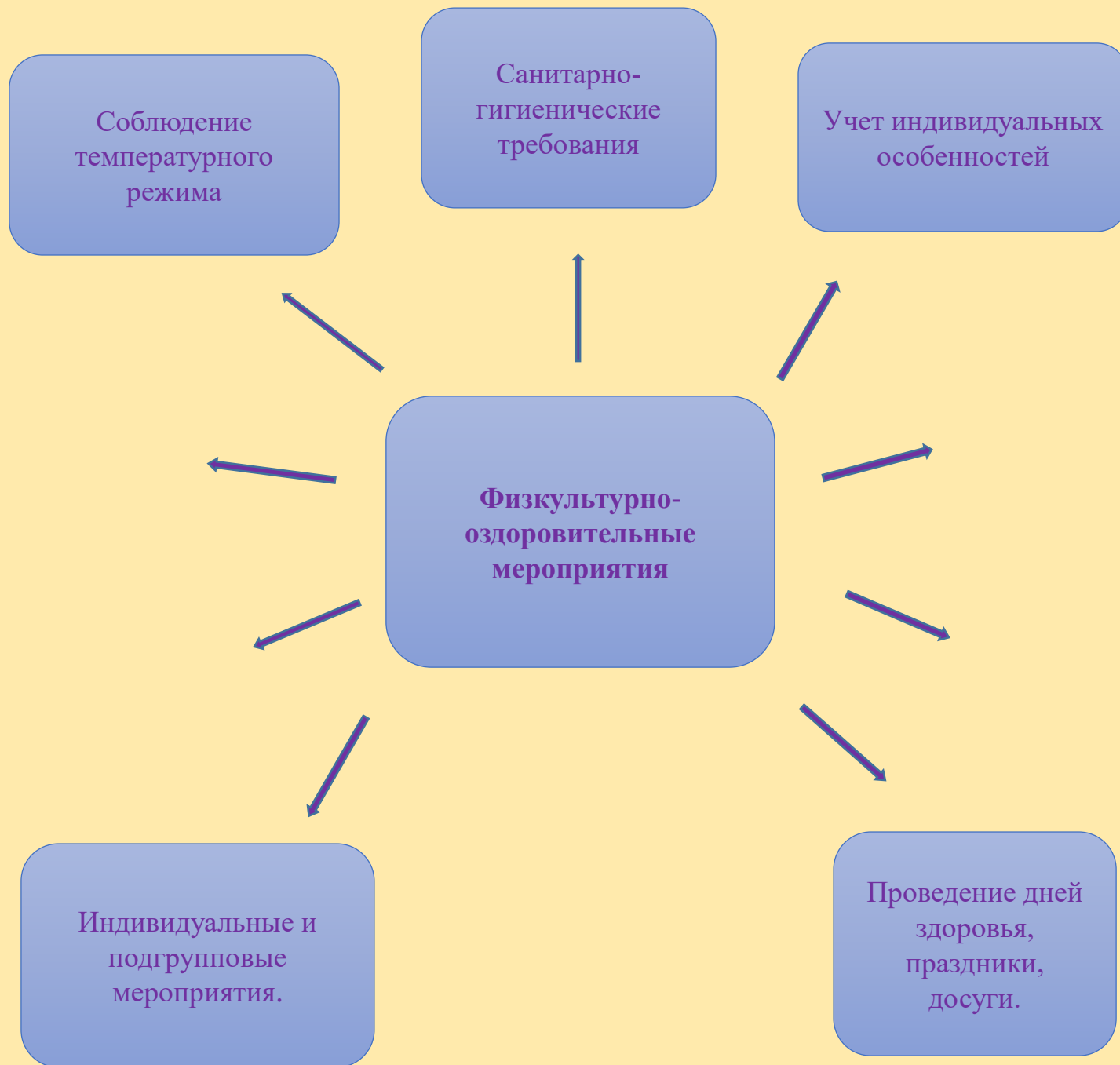


Видео мультфильма «Веселый дворик!»



Спортивные праздники: «Мама, папа, я – спортивная семья!» «Малые олимпийские игры», «Если хочешь быть здоров!», Цель: пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей в содружестве с семьями.





Совместная работа с родителями и детьми.

Изготовление книжки малышки рецептов.

Изготовление плаката: «Пейте, дети, Наринэ- будьте здоровы!», Изготовление поделок в техники оригами: «Микробы в ловушки», «Корзина витаминов». Мастер класс моей семьи «Мое любимое блюдо».



Беседа с родителями о здоровом питании.



3 этап - заключительный

Презентация продуктов проекта:

- ✓ Книга рецептов «Маленький шеф». Классные рецепты для моей семьи
- ✓ Выставка поделок и рисунков ко Дню здоровья.
- ✓ Лэпбук «Азбука правильного питания»
- ✓ Методическое пособие по проведению логоритмических упражнений «Азбука здоровья» для детей 5-7 лет

<https://dou94.edu42.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-programma/>

Методическая разработка по программе «Разговор о правильном питании»

<https://dou94.edu42.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-programma/>

- ✓ Рекомендации к лэпбуку «Азбука правильного питания»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 94»

Дополнительная образовательная программа
«Разговор о правильном питании»
Для старшего дошкольного возраста
Уровень: стартовый



Творческая группа: Алексеев Е.Н.
Никитина О.Н.
Белогорова Н.А.
Шанин Т.А.

Внеучебный проектный маршрут 2022г

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», автор: М.М.Березина, Т.А.Филиппова, А.Г.Макина. Москва: ОУМА Москва Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Истекс-Россия» и департаментов министерств образования Российской Федерации.

Дополнительная образовательная программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании»;
2. Базовыми рекомендациями Министерства образования России по организации учебно-воспитательной работы в центре дополнительного образования, типовым образовательным программ по кружкам тематического мастерства и творческим работам педагогов.
3. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.4 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных образовательных программ (включая восстановительную программу)»).
4. Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СП 2.4.3648-20 (утвержден постановлением №16 от 30 июня 2020 г. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации.);
5. Уставом ДОО;
6. Программой развития ДОО.

Актуальность программы.

В настоящее время в нашей стране актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно лежит в основе, составляющей здорового образа жизни. 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 гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.



Проблема: в мире мониторинга веса более с развитием, прибавлений на дошкольном этапе. Было выявлено что большинство детей имеют предпочтение «сладкой» пищи. Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но 30% родителей не 30 озабочены в этом не видят ничего страшного. Для них показатели: «жирные пиццы», «чипсы»- это норма хорошего здоровья.

Новизна. Педагогическая инновационность.

Педагог высшего детского сада считает, что самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При данном виде обучения особое внимание уделяется групповым делам и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии. Задача каждого ребенка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладевал необходимыми навыками, сформировал нужные навыки. Главная цель обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Каждая тема состоит из нечетверной части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, воспитанники получают, деформируют, а затем начинают использовать полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, имеющие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий максимальное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность применять свои творческие способности.

Цель и задачи программы

Цели программы:

расширять и уточнять представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.



Результаты проекта

По результатам мониторинга виде бесед, игр, наблюдений можем сделать вывод, что проблема здорового питания дошкольников заинтересовала родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания.

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие результаты. Что у дошкольников расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков.

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. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 94»

Методическое пособие по проведению логоритмических упражнений «Азбука здоровья» Для детей от 5-7 лет



Воспитатель:
Алехина Е.Н.

Упражнение на развитие слухового внимания «Что на обед?»

Воспитатель: Я буду читать стихотворение про **обед**, а вы на слово «**суп**» показывайте, какими стали сильными (руки в стороны, согнуты в локте, кулаки крепко сжаты, на слово «**пирожное**» - облизываете губы, потому что было сладко, на слово «**хлеб**» - гладите себя по голове, потому что «**кто хлебом питается – ум набирается**».

Мы с друзьями заигрались,

И чуть-чуть проголодались.

Мама кушать нас зовет,

На обед нам принесет... (суп, пирожное, хлеб)



**календарно-тематическое планирование
«Разговор о здоровье и правильном питании»**

	Сентябрь	
Если хочешь быть здоров		Беседа
Самые полезные продукты		Беседа
Готовим салат из овощей		Практическое занятие
Откуда молоко пришло		ООД
	Октябрь	
Наш дружок-творожок		ООД
Экскурсия в мир профессий		Квест игра
Пир на весь мир (приготовление салата из фруктов)		Творческое открытое занятие
Как сделать хлеб с плесенью		Опытно-экспериментальная деятельность

	Ноябрь	
Молоко и кисло –молочные продукты (Наринэ)		ООД
Путешествие в страну «Правильного питания»		Развлечение
Продуктовая лавка		Сюжетно-ролевая игра
Микробы и вирусы		Рисование
	Декабрь	
Здоровое питание		Игра –викторина
Лепка		«Как Наринэ друзей искала »

«Мама, папа, я – спортивная семья!»		Спортивный праздник
Вода, снег, сосулька		Опытно-экспериментальная деятельность

	Январь	
Тело человека		ООД
Еда для здоровья		Беседа
К. Чуковский «Мойдодыр»,		ООД
Кафе		Сюжетно-ролевая игра
	Февраль	
Микробы в ловушки		Оригами
«Вирусы и микробы»,		Беседа

«Малые олимпийские игры»,		Спортивный праздник
Частушки о здоровое питание с участие Наринэ		Развлечение
	Март	
«Юные технологи»		Сюжетно –ролевая игра
Корзина витаминов		оригами
И.Воронцов «Азбука чистоты»		Беседа
«Если хочешь быть здоров!»		Спортивный праздник

	Апрель	
Поварята		Сюжетно-ролевая игра
Самый полезный бутерброд		Мастер-класс
«Разговор о правильном питании»		Беседа
Интерактивная Игра-Лэпбук «Азбука правильного питания»		ООД по развитию речи с использованием лэпбука
	Май	
«Если хочешь быть здоров!»		Спортивный праздник
«Полезные и вредные продукты для зубов»		Рисование
В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».		Беседа
Создаем мультфильм по сказке «Путешествие Наринэ»		ООД

Спасибо за внимание