

Управление образования Верх-Исетского района

Департамента образования

Администрации города Екатеринбурга

МБУ ИМЦ «Развивающее образование»



## Формирование культуры здорового питания дошкольников

Сборник методических разработок  
участников районного конкурса



Екатеринбург

2021

Управление образования Верх-Исетского района  
Департамента образования Администрации города Екатеринбурга  
МБУ ИМЦ «Развивающее образование»

**Формирование культуры  
здорового питания дошкольников**  
Сборник методических разработок участников  
районного конкурса

Екатеринбург

2021

УДК 373.24

ББК 74.14

Ф796

**Редактирование:**

Плотникова Е.В., Рахматуллина Р.Х.

**Оргкомитет конкурса методических разработок**

**«Формирование культуры здорового питания дошкольников»**

Рахматуллина Р.Х., Попова Н.Л., Плотникова Е.В.

**Составитель:** Плотникова Е.В.

**Формирование культуры здорового питания дошкольников:** сборник методических разработок. - Екатеринбург: МБУ ИМЦ «Развивающее образование», 2021. – 191 с. Электронное издание

Ф796

В настоящем сборнике представлены методические разработки победителей и призеров районного конкурса «Формирование культуры здорового питания дошкольников», который проходил в 2021 году. Разработки выполнили заместители заведующих по воспитательно-методической работе дошкольных образовательных организаций Верх-Исетского района г. Екатеринбурга – индивидуально или совместно с воспитателями.

Разработки представлены в форме проектов, направленных на обновление методов и средств педагогической деятельности по формированию культуры здорового питания дошкольников и повышение ее эффективности.

В большинстве статей представлены фотографии, дающие представление о предметно-пространственной развивающей среде проекта, детской деятельности и ее творческих продуктах.

Материалы сборника могут быть полезны руководителям и педагогам дошкольных образовательных организаций, а также родителям (законным представителям) дошкольников.

ББК 74.14

© Управление образования Верх-Исетского района Департамента образования Администрации города Екатеринбурга, 2021

© МБУ ИМЦ «Развивающее образование», 2021

## От составителя

Предлагаемый сборник составлен из методических разработок, представленных руководящими работниками ДОО ДОО Верх-Исетского района индивидуально или в соавторстве с воспитателями на районный смотр-конкурс «Формирование культуры здорового питания дошкольников», который проводился в 2021 году.

Материалы на смотр-конкурс представили заместители руководителей 53 дошкольных образовательных учреждений, т.е. почти всех в Верх-Исетском районе. Исключение составили ДОО, в которых заместитель руководителя на период проведения конкурса отсутствовал или только вступал в должность.

Авторы проанализировали особенности проблемного поведения детей (как проявляется несформированность сообразных возрасту элементов культуры здорового питания), дали краткое описание ранее использованных традиционных методов, раскрыли суть проектной идеи; цель и планируемые результаты реализации проекта, его место в ООП ДО, основное тематическое содержание, осваиваемое детьми, возможности интеграции образовательных областей, основные виды деятельности дошкольников, участвующих в проекте. В работах представлены планируемые или уже полученные индивидуальные или коллективные продукты этой деятельности, приемы оценки результативности проекта. Внимание уделено также способам, которыми обеспечивается индивидуализация образовательного процесса, поддержка детской инициативы. Описана предметно-пространственная развивающая среда, условия и ресурсы, необходимые для реализации проекта.

Разработки победителей и призеров конкурса включены в данный сборник с целью распространения интересных идей, педагогических находок, способов реализации современных принципов дошкольного образования.

Большое количество иллюстративного материала дает наглядное представление о содержании деятельности, необходимом оборудовании для реализации проектов по формированию культуры питания дошкольников, дает возможность творчески воспроизводить представленный опыт.

Надеемся, что материалы сборника помогут педагогам ДОО организовать методически целесообразную деятельность по формированию культуры здорового питания дошкольников. Материалы могут представлять интерес также для родителей (законных представителей) воспитанников.



## **Направление «Педагогические проекты»**

В данном разделе представлены педагогические проекты по приобщению дошкольников к столовому этикету (развитию умений пользоваться современными столовыми приборами и предметами, взаимодействовать с людьми в различных ситуациях за столом).

**ДОУ №152 - Сыроваткина О. В., заместитель заведующего,  
Кучумидзе О. В., воспитатель (1 место)**

**Педагогический проект  
«Эстетика питания в дошкольном образовательном учреждении»**

**Пояснительная записка**

**Направленность проекта:** образовательный, практико-ориентированный.

**Тезаурус проекта**

Этика – это учение о нравственности как внутренней красоте, эстетика – учение о внешней красоте в гармонии форм, сюжетов и смыслов. Этикет - совокупность правил и норм поведения - приличий, красота поведения в обществе. Если соотнести каждое из понятий с определенной сферой духовного мира человека, то этике будет соответствовать воля, эстетике – чувства, этикету - навыки.

**Актуальность**

Дети большую часть дня находятся в детском саду, а значит и питанием обеспечиваются в образовательном учреждении. Полноценное питание гарантирует нормальный рост и развитие детского организма, поэтому организация питания представляет собой задачу большой социальной значимости и является заботой каждого сотрудника ДОУ: руководителя, повара, завхоза, педагога, младшего воспитателя.

Вопрос организации питания с позиции эстетики и этикета питания стал острым для педагогического коллектива после получения результата лонгитюдного исследования, проведенного НИКО ДО в 2019 году, цель которого была отследить взаимосвязи и зависимости между организацией развивающей среды в ДОУ и уровнем развития когнитивных и физических способностей детей. В целом учреждение среди 289 ДОУ страны получило высокую оценку, но ряд аспектов образовательного процесса требовали методического сопровождения, в первую очередь, это и были режимные моменты, связанные с приемом пищи детьми.

В своем проекте рассматриваем в большей мере педагогический аспект, не касаясь вопросов формирования меню, так как считаем, что данный аспект организации питания четко регламентирован санитарно-гигиеническими требованиями. Тем не менее, к реализации проекта привлечены не только педагогические работники, а административно-хозяйственные и младший обслуживающий персонал.

**Участники проекта:** Козлова Н.А., заведующий; Сыроваткина О.В., заместитель заведующего по ВМР; Кирилова С.В., старший воспитатель; Анненкова Н.Ю., заместитель по АХЧ; воспитатели (руководитель Кучумидзе О.В.); младшие воспитатели (руководитель Замятина Н.А.); Соколова Н.И., повар.

### Цели проекта

1. Актуализировать опыт педагогического коллектива по организации питания детей в ДОУ как процесса приобщения детей к эстетике и этике питания.
2. Сформулировать методические рекомендации для руководящих и педагогических работников по эстетике питания в ДОУ.

**Информационная поддержка проекта:** сайт МАДОУ ЦРР – детский сад № 152 «Аистенок».

### Содержание проекта

Определяя тему проекта, понятие «эстетика питания» представили в виде следующих компонентов.



В ходе методических изысканий, изучения опыта коллег сформулировали рекомендации для педагогического коллектива.

1. Основой грамотного подхода к эстетике приема пищи является забота о **настроении детей** в группе, в частности, положительных эмоциях. Если настроение во время еды у детей или педагога раздраженное, подавленное, тревожное, то и организм не настроен принять пищу, какой бы она ни была изысканной и полезной.

**Рекомендация.** Воспитатель создает в группе перед приемом пищи удовлетворенное или умиротворенное настроение. Прогулка, шумные игры должны заканчиваться примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий.

Непосредственно перед приемом пищи дети - дежурные по столовой - рассказывают, что предложено на столе, и желают приятного аппетита.

**Рекомендация.** У дежурных должна быть красивая опрятная форменная одежда (фартук, колпак, косынка), гармонирующая с общей цветовой гаммой стола.

Правило «Когда я ем, я глух и нем» неуместно с точки зрения позитивного настроения. При приеме пищи допускается легкое непринужденное общение, что предусмотрено правилами этикета за столом.

**Рекомендация.** Воспитатель поясняет детям, чем полезно то или иное блюдо, помогает овладевать столовыми приборами, обращает внимание на правильность посадки за столом. Воспитатель помогает детям вести краткие диалоги, например, формулировать просьбу передать хлеб, а не тянуться за ним, и ответную благодарность.

2. Правила **этикета** предусматривают умение хорошо выглядеть за столом: быть чистым и опрятным (руки должны быть чистыми), правильно пользоваться столовыми приборами, правильно сидеть (прямо, не наклоняясь низко к тарелке, не слишком близко к столу, не укладывая локти на стол и т.п.). Следует помнить, в основе правил поведения за столом лежит соблюдение эстетических норм, удобство, безопасность и целесообразность.

**Рекомендация.** Воспитатель должен формировать умения столового поведения в соответствии с возрастной нормой начала использования вилки, ножа, салфетки, используя разные методические приемы, главный из которых - создание игровых ситуаций в таких сюжетах, как дом, кафе, день рождения и т.п. При этом необходимо помнить, что личный пример воспитателя, когда он сам кушает, самый яркий и эффективный. Эти педагогические подходы воспитатель раскрывает для родителей воспитанников через индивидуальные беседы, публикацию мини-консультаций, фотоколлажей о достижениях детей в этой области.

Особое внимание по совету врачей-диетологов уделяем последовательности приема пищи: салат, суп, второе блюдо, напиток (если это, например, обед), что очень важно для правильной работы желудочно-кишечного тракта и, как следствие, усвоения пищи.

**Рекомендация.** Воспитатель и младший воспитатель побуждают детей к правильной последовательности приема пищи. Рекомендуют детям кушать неторопливо, откусывать небольшими кусочками, хорошо пережевывать пищу. Кстати, этому способствует использование ножа, именно им можно большой кусок разделить на части, в этом его назначение. Важно научить детей кушать хлеб, не «выедая мякиш», откусывая небольшими кусочками или отламывая руками небольшие кусочки от большого куска хлеба.

3. Важным фактором, влияющим на развитие аппетита, является сервировка стола. Использование красивой посуды, красочной скатерти, салфеток приятных цветов - большой плюс. Большое значение имеет цвет посуды, а для дошкольников важен рисунок на тарелке и чашке, они интригуют ребенка, приносят в трапезу сюрпризность. Ведь как доказали ученые, **пища - это не только питательные микроэлементы и калории, это источник информации, поступающий в мозг при помощи визуальных рецепторов.**

**Рекомендация.** Административно-хозяйственные работники ДОУ, закупая детскую посуду, средства гигиены, должны учитывать особенности детского восприятия окружающего мира и предпочтение отдавать не низкой стоимости товара, а педагогической целесообразности его использования.

Самой яркой по воздействию на восприятие и формирование аппетита является сервировка стола. Опять же в расположении столовых приборов на столе все должно быть целесообразно и безопасно, чтобы ребенку не приходилось дотягиваться до нужного предмета. Эстетично подобранные отглаженные салфетки, блестящие ложки и вилки вызывают ощущение чистоты и желание ими воспользоваться. Своими руками сделанные украшения для стола вызывают гордость и воспитывают чувство бережливости.

**Рекомендация.** Младший воспитатель, накрывая на стол, должен знать и соблюдать порядок сервировки, привлекать к этому дежурных, обучая их.

4. И последнее, хотя и важное условие – эстетика пространства: проветренное помещение, с хорошей освещенностью, удобная, по возрасту подобранная мебель, расставленная так, чтобы дети видели друг друга и могли общаться, окружающие звуки (легкая тихая музыка либо естественная тишина).

**Рекомендация.** Сотрудники ДОУ, приобретая оборудование для детей, должны понимать, что дети будут в одном помещении играть, учиться и кушать (а может и спать), поэтому эргономика и дизайн этого помещения должен удовлетворять потребности детей и учитывать их физиологические особенности.

## **Деятельность детей**

Формирование у детей навыков столового этикета и эстетических чувств происходит непринужденно через разные виды деятельности, интегрированные между собой.

Примеры:

- Рассказывание сказок «Три медведя», «Скатерть-самобранка», их театрализация: знакомство с разной посудой, сервировка стола (младшая группа).
- Лепка кукольной посуды, обогащение самодельной посудой кукольного домика, прием гостей, сервировка стола (младшая группа).
- Дидактическая игра «Нарезанные овощи», далее раскладывание на тарелке «узоров» из долек разрезанных фруктов и овощей (средняя группа).
- Чертеж схемы сервировки стола на занятии «Конструирование», приложение полученной схемы к кукольному столу, сервировка стола (подготовительная группа).
- Игра в песочнице на прогулке «Угощение гостей куличиками», сюжетная игра «Пришли гости» (группа раннего возраста).
- Подвижная игра в мяч «Волшебные слова за столом», режиссерские игры «Прием гостей» (старшая группа).
- Игра-соревнование «Кто быстрее накроет стол для куклы», сервировка стола к завтраку, обеду, ужину (подготовительная группа).
- Сюжетно-ролевые игры «В гостях», «Дом», «Кафе», интегрированные по сюжету между собой с сервировкой праздничного стола (старшая, подготовительная группы).

## **Методы и формы организации работы с детьми**

1. Наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками).

2. Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка).

3. Практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры).

## **Организация игровой предметно-пространственной среды, обеспечивающей приобщение детей к эстетике питания**

Приобщение ребенка к правилам поведения за столом происходит как во время приема пищи, так и в игровой форме. Для этого в группе создаются условия для сюжетно-ролевых и режиссерских игр с разнообразным бытовыми сюжетами, в которые педагог привносит сюжетные элементы поведения за столом, приема гостей, посещения кафе и т.п.



Кроме того, активно используются дидактические игры типа лото, чтобы дети могли освоить названия и назначение посуды и столовых приборов. Использует педагог и игровой прием макетирования сервировки стола. Игровые приемы позволяют соответственно возрасту сформировать хорошие манеры путем многократных упражнений.

### Взаимодействие с родителями воспитанников

Важную роль в формировании привычек культурного питания имеют семейные традиции. Если в семье приняты нормы столового этикета, то воспитателю с легкостью удастся решать свои педагогические задачи. В ином случае требуется большая просветительская работа. Приемлемыми формами взаимодействия являются мастер-классы, фотоколлажи достижений детей, буклеты-консультации, привлечение к оформлению интерьера и сервировочного оснащения к тематическим неделям.

### План реализации проекта

Период	Мероприятия	Отметка о выполнении	Ответственный
	Подготовительный		
ноябрь, 2019 год	1. Анализ результатов лонгитюдного исследования (НИКО, Москва). 2. Определение проблемных точек по организации питания детей в ДОУ	Производственное совещание. Решение: разработать проект по этике и эстетике питания в ДОУ	Сыроваткина О.В., Кирилова С.В.
	Поисковый		
декабрь, 2019 год	1. Формирование группы сотрудников – разработчиков проекта. 2. Разработка проекта по этике и эстетике питания в ДОУ.	Проект «Эстетика питания детей в ДОУ» разработан группой сотрудников.	Козлова Н.А., Сыроваткина О.В.
	Аналитический		
январь, 2020 год	Поиск оптимального способа достижения цели проекта: – анализ имеющихся внутренних материально-технических ресурсов; – финансовые расчеты реализации проекта; – мониторинг ассортимента посуды, выбор поставщика, заключение договоров с поставщиками.	Определены источники финансирования проекта (бюджет и внебюджет). Выбран поставщик. Заключены договоры поставки столовой посуды и пошива столовых салфеток.	Козлова Н.А., Сыроваткина О.В., Анненкова Н.Ю.
	Практический		
март, 2020 год – декабрь, 2021 год	Семинар для воспитателей в форме дискуссии «Приятного аппетита?!» (цель: акцентирование внимания на эстетике питания и столовом этикете)	Педагогами вопрос эстетики питания и столового этикета признан актуальным для ДОУ	Сыроваткина О.В., Кирилова С.В.
	Семинар-практикум для воспитателей «Методические требования к сервировке стола в ДОУ» (цель: актуализация знаний методики организации питания в ДОУ)	Педагогами получены конкретные знания о возрастных	Сыроваткина О.В., Кирилова С.В.

		особенностях организации питания и сервировки стола	
	Семинар-практикум для младших воспитателей «Методические требования к сервировке стола в ДОУ» (цель: актуализация знаний методики организации питания в ДОУ)	Младшие воспитатели информацию приняли к сведению	Сыроваткина О.В.
	Консультация для воспитателей «Учим детей столовому этикету через сюжетно-ролевую игру» (цель: обогащение игрового опыта детей)	Запланировано сентябрь 2021	Кучумидзе О.В.
	Фото-обзор «Наполнение пространственной среды в группе играми и игрушками, способствующая формированию навыков столового этикета» (цель: стимулирование у детей формирования умения культуры общения за столом).	Запланировано октябрь 2021	Калугина А.А.
	Видео обзор «Гигиенические процедуры, сопровождающие прием пищи» (цель: подбор педагогических приемов, привлекательных для детей, для выполнения гигиенических процедур)	Запланировано ноябрь 2021	Усталу М.И.
	Мастер-класс для воспитателей «Идеи декорирования обеденного стола в ДОУ» (цель: создание банка творческих решений сервировки стола).	Запланировано декабрь 2021	Жукова Н.П.
	Методическая подборка рекомендаций «Красивая еда возбуждает аппетит» (цель: показать возможности красивых вариантов подачи блюд в ДОУ)	Запланировано декабрь 2021	Кучумидзе О.В.
	Внесение в повестку дня Управляющего совета ДОУ вопроса «Создание в ДОУ среды, обеспечивающей эстетику питания детей» (цель: привлечение родительской общественности к реализации проекта)	Управляющий совет не принял проект в качестве подпрограммы поддержки педагогического коллектива	Козлова Н.А.
	Текущий контроль за реализацией проекта: – санитарно-гигиенические требования, – воспитательные задачи.	Оперативный контроль	Козлова Н.А., Сыроваткина О.В., Анненкова Н.Ю.,
	Презентационный		
январь – февраль, 2022 год	Обобщение опыта реализации проекта на уровне педагогического коллектива	Запланировано январь 2022	Сыроваткина О.В., Кучумидзе О.В.
	Подготовка материалов к публикации	Запланировано февраль 2022	Сыроваткина О.В.
	Презентация проекта родительской общественности	Запланировано февраль 2022	Сыроваткина О.В.
	Контрольный		
март, 2022 год	Анализ результатов проекта (анкетирование родителей воспитанников, педагогов, младших воспитателей; карты	Запланировано март 2022	Сыроваткина О.В., Кирилова С.В.

	наблюдений за поведением детей; фотоматериалы)		
	Оценка качества реализации проекта (привлечение внешних экспертов)	Запланировано апрель 2022	Сыроваткина О.В.

## Предполагаемый результат

### Группа раннего возраста (2 -3 года)

- сформировано умение пользоваться ложкой, ребенок самостоятельно ест разнообразную пищу, ест с хлебом, пользуется салфеткой после еды (сначала с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигает свой стул;
- формируется умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот по напоминанию взрослого;
- сформировано умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».

### Младшая группа (3 -4 года)

- самостоятельно и аккуратно моет руки и лицо, пользуется мылом и расческой, насухо вытирается после умывания, вешает полотенце на свое место;
- сформированы навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой – со второй половины года), салфеткой, полоскать рот после еды.

### Средняя группа (4 -5 лет)

- сформировано умение: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

### Старшая группа (5 -6 лет)

- сформированы умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;
- сформирована привычка культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

### Подготовительная к школе группа (6 -7 лет)

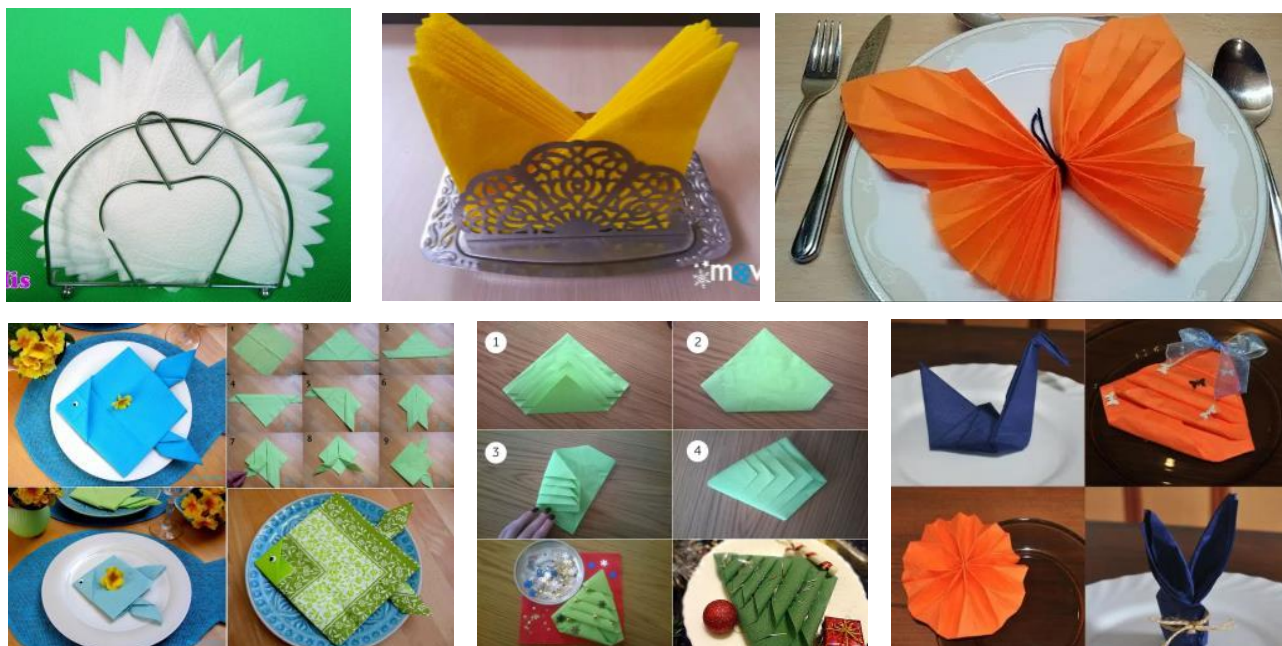
- сформированы навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой; вежливо формулировать просьбу передать предмет сервировки, благодарить за помощь, благодарить взрослых перед выходом из-за стола.





**Практикум для воспитателей «Методические требования к сервировке стола в ДОУ»**

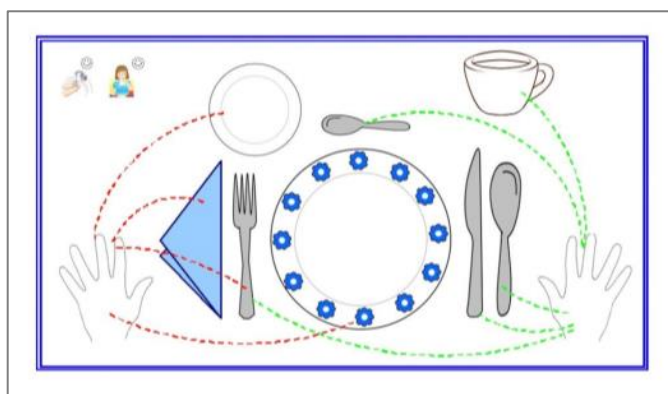
**Мастер-класс «Сложи салфетки быстро и красиво»**



**Консультация «Учим детей столовому этикету через сюжетно-ролевую игру»**

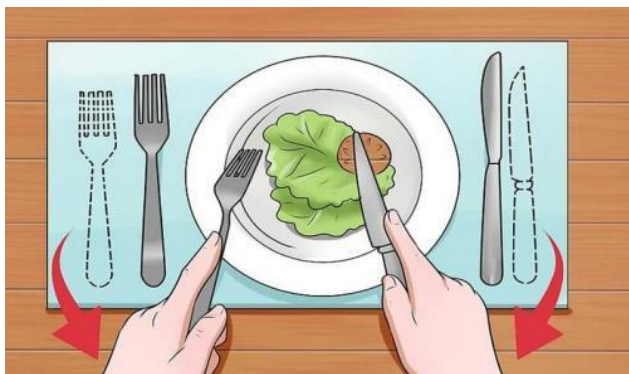


**«Алгоритм сервировки стола для детей, дежурных по столовой»**





## «Как научить детей использовать столовые приборы»



## Фотосессия «Эстетика питания в «Аистенке»



Наборы детской посуды



Сервированный стол



Дежурство по столовой



Украшения для стола дети делают своими руками.

Тематика салфетниц-трансформеров: времена года, праздничные даты, фото детей, сидящих за одним столом, любимые сказочные герои.



Эстетика буфетных комнат

**Проект «Большое путешествие по планете Здоровья за 10 дней»**

Проект направлен на создание условий приобщения детей и взрослых к культуре здорового питания и столовому этикету.

Цель проекта – организация соответствующей возрасту дошкольников системы детского самоуправления, способствующей приобщению к культуре здорового питания и столовому этикету.

Задачи:

1. Способствовать раскрытию творческого потенциала педагогов в качестве координаторов инновационного проекта по приобщению к культуре здорового питания и столовому этикету.

2. Найти варианты организации элементов детского самоуправления в ДОУ в рамках реализации проекта.

3. Разработать систему мониторинга по организации культуры питания в ДОУ, представить ее родительской общественности.

В реализации проекта принимают участие все возрастные группы дошкольного учреждения, также сформирована группа воспитанников старшего возраста, являющаяся органом детского самоуправления.

В начале года в нашем дошкольном учреждении создана «Стена взаимодействия с родителями», целью этого творческого проекта было создание условий для общения с родителями по возникающим во время образовательного процесса вопросам. Были освещены такие темы, как: сентябрь - «Наша адаптация», октябрь - «Цель работы родительского комитета группы», ноябрь «Советуем прочесть», декабрь «Лучший подарок под елочку», январь «Мы правильно питаемся», февраль «Мое хобби», март «Кот и пес», апрель «Полезные продукты». Принцип работы этой стены очень прост, мы задаем вопрос на стене, даем время родителям ответить, далее педагоги собирают и оформляют полученную от родителей информацию и вывешивают на «свой пузырьки кислорода» - эти ответы для нас как глоток свежего воздуха. Обработав их, мы понимаем, на что нужно обратить внимание при дальнейшей работе с детьми.

Итак, был задан вопрос: Как убедить ребенка съесть ПОЛЕЗНЫЕ продукты, которые он терпеть не может?

Ответы родителей, (приложение №4) нас поразили и удивили, мы проанализировали их и поняли, что наши родители неравнодушны и ищут способы и приемы, которые помогут сохранить здоровье своих детей.

С нашей стороны был разработан долгосрочный проект «Большое путешествие по планете Здоровья за 10 дней». Поясняя название, раскрываем суть проекта и делимся опытом.

Проект реализуется в несколько этапов.

Этапы проекта	Деятельность педагогов	Деятельность детей
Выбор инициативной группы педагогов	Проявление инициативы	
Обучение на КПК	Посещение МК, вебинаров, КПК на темы «Здоровое питание», «Этикет», «Гигиена»	
Выбор в группах старшего возраста представителей в «Патруль здоровья»	Организация работы с родителями и детьми по вопросу Здорового питания и командной работы	Участие в проектной деятельности, проявление инициативы
Начало работы «Патруля здоровья» 3 раза в неделю	Планирование и проведение игровых мини занятий в «Патруле»	Систематическое посещение занятий, демонстрация полученного опыта в Патруле на занятиях и в группах ДОУ
Подготовка информационной среды	Творческая работа над созданием стены успеха Большого путешествия, где обозначены группы – путешественники (Приложение №1)	Творческая работа над созданием стены успеха Большого путешествия
Разработка интерактивной карты МЕНЮ (Приложение № 5)	Фотографирование реальных блюд по Меню ДОУ. Рисование и оцифровка карты МЕНЮ, вывод на интерактивную панель	Работа в качестве фотокорреспондентов, помощь в описании блюд, как видят в своей фантазии
Наполнение стены успеха Большого путешествия достижениями групп	Фотоотчет о проведенных мероприятиях, направленных на формирование культуры здорового питания	Активно принимают участие в мероприятиях
Выход «Патруля Здоровья » в группы с целью оценки деятельности по направлению Культура здорового питания и столового этикета	Работа с дежурными и группой детей	Патруль здоровья приходит на начало приема пищи, начиная с гигиены рук и лица. Находится в течение 10 минут, фиксируя цветными фломастерами в блокнотиках правильность соблюдения норм и правил по 4 критериям (Приложение № 2)
Размещение «оценок-яблок» на стене успеха	Обращают внимание воспитанников на результат	Патруль здоровья размещает яблочки в корзины путешественников
Подведение итогов за 10 дней	Выводы о том, каких результатов за 2 недели достигла группа	Принятие на себя доли ответственности за полученный результат, участие в обсуждении



		причин успеха или другого результата
Торжественное вручение главного приза – морской прогулки*.	Организация торжественной церемонии и морской прогулки	

\* Билет на морскую прогулку – посещение соляной пещеры всей группой бесплатно.

Для осуществления проекта была составлена примерная смета (приложение № 3), в реализации которой принимают участие все структуры образовательной организации – администрация, заместитель по ВМР, заместитель по АХЧ, педагоги-специалисты, воспитатели, младший персонал, медицинский работник.

По завершении проекта «Большое путешествие по планете Здоровья за 10 дней», мы планируем получить следующие результаты:

1. Заинтересованность проектом родителей воспитанников.
2. Раскрытие творческого потенциала педагогов ДОУ.
3. Налаженная система работы элементов детского самоуправления в ДОУ.
4. Привитие культурно-гигиенических навыков воспитанникам.
5. Воспитанники применяют в домашней среде полученный опыт в ДОУ.
6. Воспитанники не отказываются пробовать полезные блюда, которые не ели ранее.
7. Возросла посещаемость детьми ДОУ.

Приложение № 1







Изготовление атрибутов системы оценивания по 4 критериям:



1. Соблюдение гигиенических правил перед приемом пищи



2. Знание сегодняшнего меню и умение рассказать о блюдах и продуктах



3. Этикет за столом

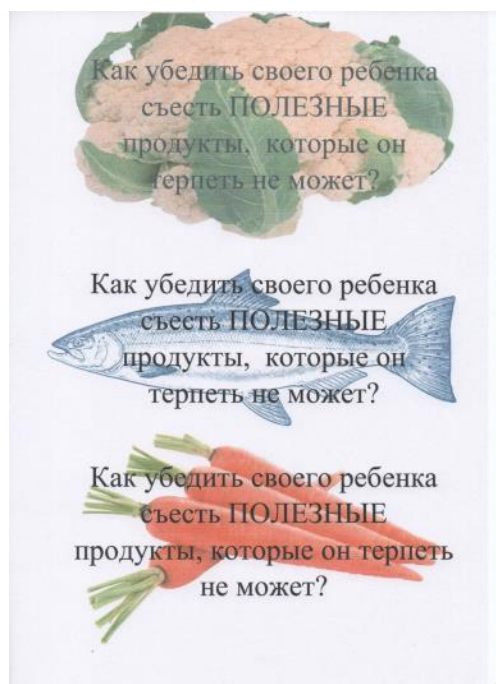


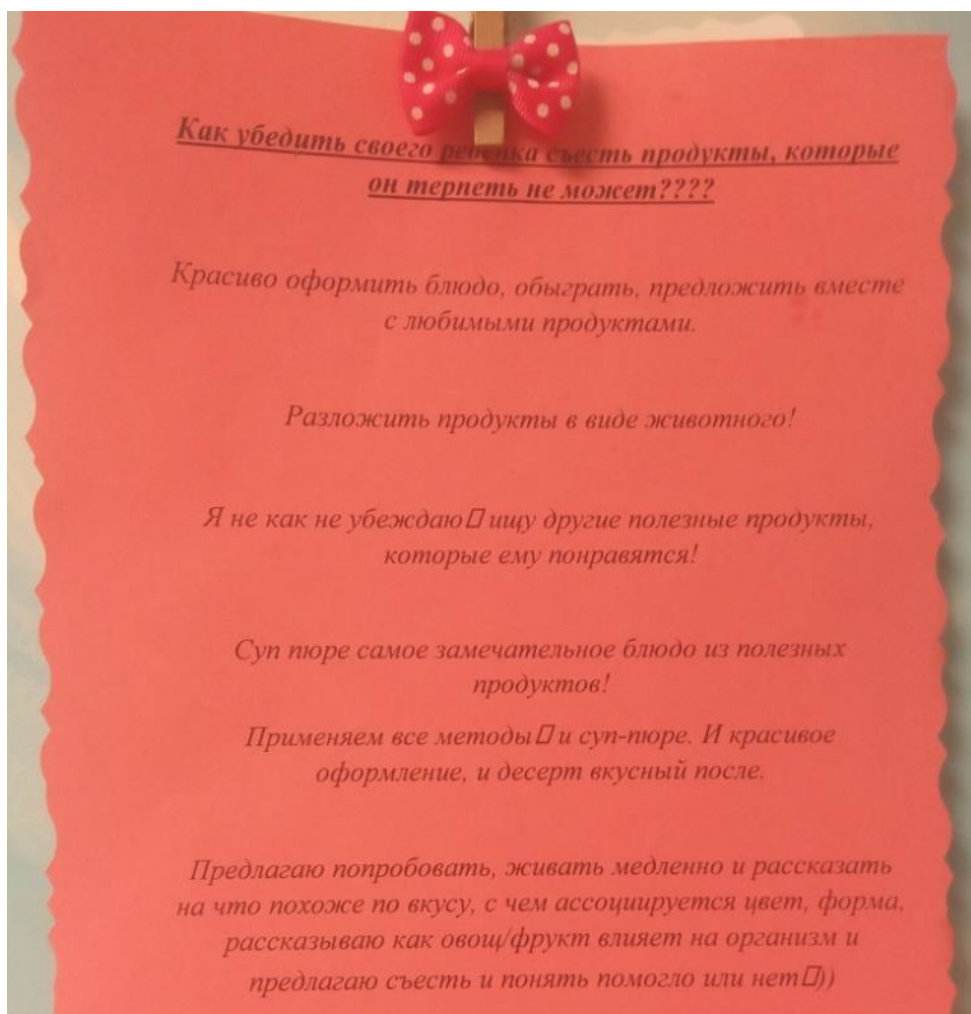
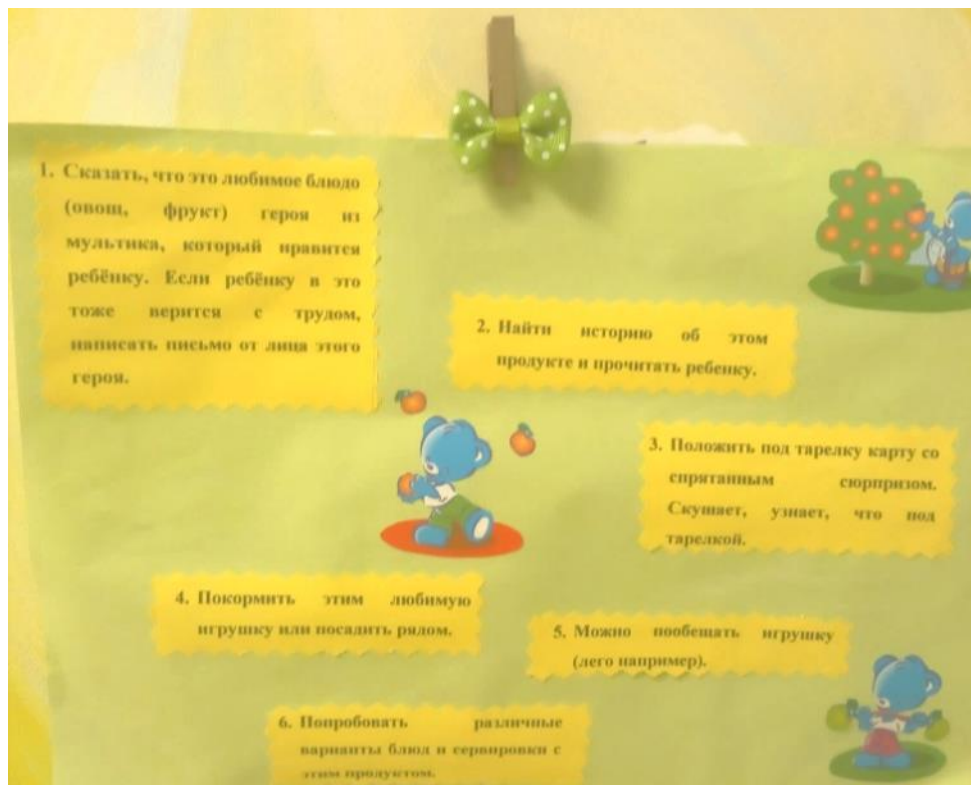
4. Правильная сервировка стола

## Примерная смета

	Цена р.	Количество	Стоимость
Обучение педагогов по программе правильного питания 16 ч	4500	2	9000
Скатерти	200	102	20400
Ножи д/масла для детей, достигших 4 лет	70	240	16800
Салфетницы	120	102	12240
Салфетки на колени х\б	150	300	45000
Материал для изготовления стены мониторинга Фетр (красный, зеленый, коричневый)	A3 50/л	8 зел., 8 красн., 3 корич.	9500
Акрил	500	2	1000
Кисти	100	5	500
Липкая лента 20 м	100	20 м	2000
Дополнительная розетка для интерактивной панели	1500	1	1500
Формочки для сервировки наборы	200	10	2000
Фартуки для дежурных	300	20	6000
Колпаки для дежурных	100	20	2000
Стенд «Организация питания» В каждую группу	3000	10	30000
Стенд информационный «Меню»	3200	1	3200

## Стена взаимодействия, вопросы-ответы





Ответы родителей гр «Кораблики»

1. Рассказать про то, чем могут быть эти продукты полезны.
2. Перемешиваем обычно с чем - то любимым. Вкусно и полезно!!!!
3. Рассказываем про тот витамин в продукте, который предлагаем, чем он полезен для организма.
4. Нужно кушать полезные овощи, чтобы стать крепким и сильным.
5. Показывать на своём примере, что это вкусно и полезно.
6. Предлагать новые вкусы не меньше 10 раз.
7. Обыгрывать, например «Покорми куклу, мишку»
- 8 Ребенок должен попробовать, хотябы «один укус»
9. Исключать перекусы
- 10 Пищевые привычки формировать у детей в раннем возрасте.
- 11 Сформировать привычку к здоровому питанию, которая сохранится на будущее.
12. Маскировка. Можно залить вкусеньким соусом, сливочным или сырным.
13. Вкусно приготовить.
14. Можно приготовить пиццу, где будет присутствовать капуста.
15. Можно посмотреть мультфильмы про полезность овощей, читать художественную литературу



Как убедить своего ребёнка съесть полезные продукты, которые он терпеть не может?

- 1) – Будешь салатик с помидором и огурцом?  
– Не любишь помидор?  
– Минус помидор, плюс ещё один огурчик.
- 2) – Салатик со сметаной или маслом?  
– Ок, с маслом, а я в отдельной тарелочке со сметаной.
- 3) – Печень не ешь в садике?  
– Я ее тоже не ем...фу-фу-фу как она пахнет. Наверно это все, что не ест сыночек, ведь у него хороший аппетит?

С полутора лет часто *готовим вместе*, а как не попробовать то, что ты сам приготовил?! Плюс обязательное место в нашей семье занимает *оформление стола* (посуда, салфетки) и *блюды* (кашки с мордочками зверей из ягод; запеканка творожная с инопланетянином и ракетой из банана и яблока; запеканка картофельно-мясная с чертами лица из кабачка и помидор; пирог с капустой с сердцами из теста и прочее).

#### **Рецепт хорошего аппетита ребёнка от семьи Вовочки!**

Предлагаем немного попробовать, или посчитать сколько там ложек супа, потом появляется интерес посчитать так и съедаем.

#### **Рецепт хорошего аппетита ребёнка от семьи Максимки!**

Говорим, как это полезно, пробуем, сравниваем на что похож вкус, ещё пробуем, представляем сколько полезных витаминов попало в животик. *Ну и спасает суп пюре*. Можно не чего не говорить немного сухариков за милую душу!!!!

Да, суп пюре — это выход. Так мои стали есть тыкву. У нас это называется сырный суп, а сыр любят все! Сыра там не мало, но и тыквы...

#### **Рецепт хорошего аппетита ребёнка от семей Ратмира и Сашеньки!**

Мы кушаем сами с удовольствием, хотим показать своим примером, что это вкусно.

Мы тоже детей не заставляем, не уговариваем и не маскируем нелюбимую еду. Предлагаем, показываем собственным примером, рассказываем о пользе. **Никакого пищевого насилия и шантажа.** Вот бабушки грешат тем, что обещают сладкое, если дети съедят что-то полезное.

Мы тоже не заставляем, ребёнок растёт и вкусовые предпочтения меняются, если родители сами едят полезные продукты, все равно чуть позже проявит интерес, всегда предлагаем попробовать.

Говорим, что в полезных продуктах есть витамины, которые помогают быть здоровым, крепким, сильным. Договариваемся, чтобы хотя бы попробовал или съел пару ложек. Если совсем никак, то не заставляем.

Если терпеть не может мы не заставляем. Альтернативу по полезности находим.

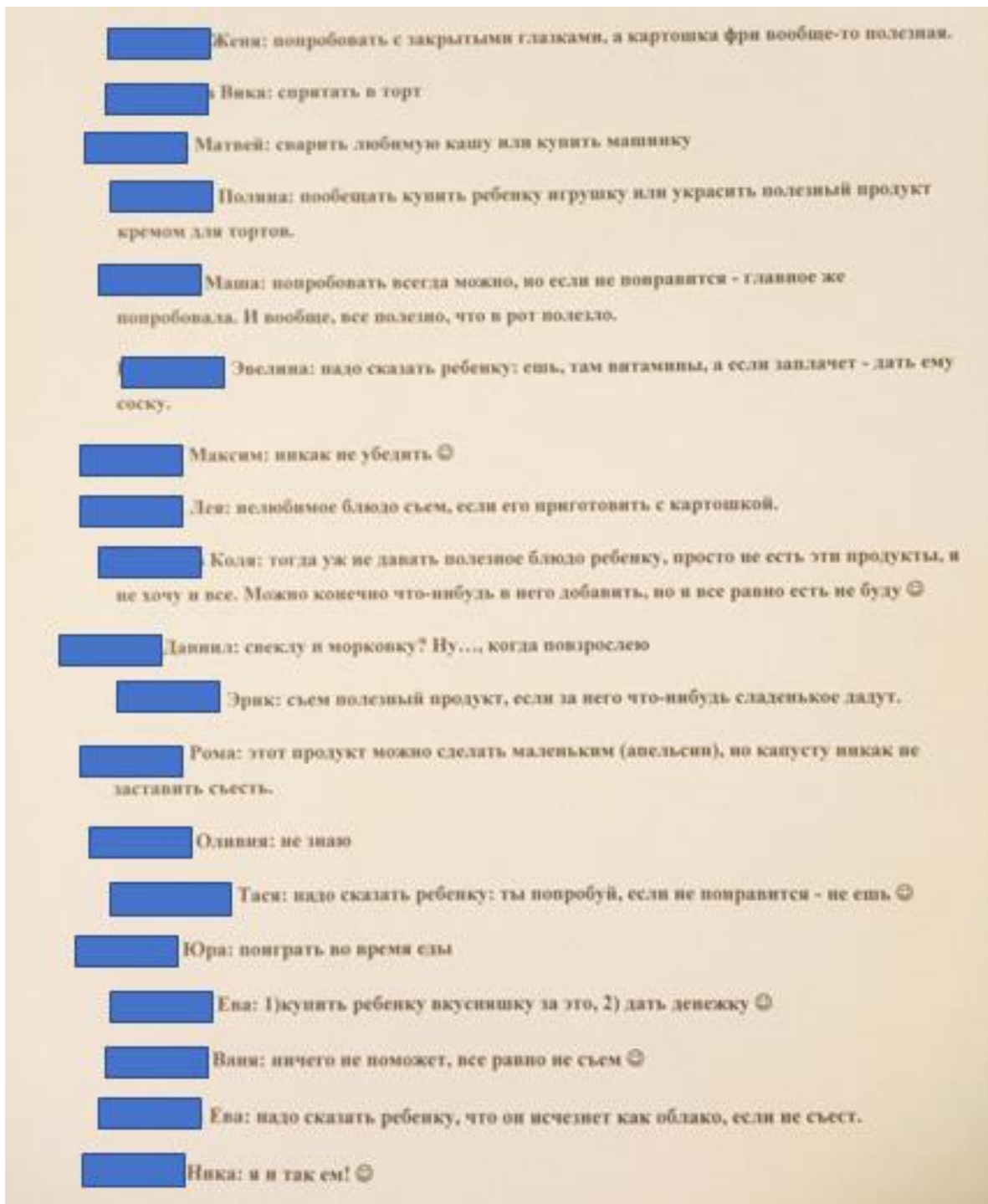
#### **Рецепт хорошего аппетита ребёнка от группы Пузырики!**

**Спасибо огромное всем родителям, принявшим участие в обсуждении этого очень важного вопроса! Вы делились своими знаниями, узнавали что-то новое и брали рецепты на заметку.**



## Группа Осьминожки

Как убедить своего ребенка съесть полезные продукты, которые он терпеть не может?



### Интерактивная иллюстрированная Карта 10-дневного меню

Важно понимать, что родители, видя меню на стенде ДООУ, не имеют представления о том, как выглядят блюда и из чего их готовят.

Поэтому креативной группой педагогов было разработано иллюстрированное меню, переведено в интерактивный формат, транслируемый на интерактивной панели под Большим путешествием.

Итак, представим, что ВСЁ 10-дневное меню мы помещаем как в ресторанном меню на одну многостраничную карту, где родители смогут увидеть фотографии предлагаемых детям блюд, напитков и выпечки.

#### Открываем меню

Разворот 1 «Море завтраков»

Разворот 2 «Острова Салатов»

Разворот 3 «Океаны супов»

Разворот 4 «Материки гарниров»

Разворот 5 «Вершины основных блюд»

Разворот 6 «Земля полдников»

Разворот 7 «Рифы выпечки»

Разворот 8 «Хлебные города»

Разворот 9 «Ветра десертов»

Разворот 10 «Водовороты соусов»

Разворот 11 «Водопады напитков»

Наглядно и доступно оформлено описание каждого из блюд со слов Патруля здоровья.

**Организация образовательной деятельности по приобщению дошкольников к столовому этикету как составной части общей культуры человека**

**Пояснительная записка**

Наблюдения за поведением детей в процессе организации питания в группах старшего дошкольного возраста в начале учебного 2020-2021 года позволили выявить некоторые особенности:

- при подготовке к питанию дети не ориентированы на отслеживание внешнего вида в целом (при мытье рук не всегда проявляют аккуратность, не смотрят в зеркало при выходе из туалетной комнаты, не всегда и не все самостоятельно исправляют нарушения во внешнем виде);

- дети проявляют низкую мотивационную готовность к выполнению обязанностей дежурного в процессе организации питания;

- мальчики не проявляют уважительного отношения к девочкам, стараются сесть первыми за стол.

В процессе питания:

- не все дети сохраняют правильную осанку;

- дети испытывают затруднения при пользовании ножом и вилкой;

- в основном едят молча или пытаются разговаривать с соседом;

- некоторые дети едят не аккуратно, чавкают; салфеткой пользуются в конце трапезы, а не при возникшей необходимости;

- дети не ориентированы на поддержание порядка на столе и под столом: вид столовой зоны по окончании еды был очень не привлекательным.

Основными причинами подобного поведения детей являются:

- укоренившиеся привычки питания в домашних условиях (дети до поступления в старшую группу дошкольного отделения детский сад не посещали);

- не адекватные возрасту и задачам столового этикета применяемые педагогами методы и приемы:

- отслеживание самими воспитателями аккуратности внешнего вида детей, исправление нарушений во внешнем виде детей;

- проговаривание правила как для малышей, демонстрирующих свои речевые способности – «Когда я ем, я глух и нем»;

- проговаривание правил культурного питания и поведения в виде замечаний;

- отсутствие вербальной и невербальной положительной оценки: внешнего вида ребенка при подготовке к питанию, работы дежурного по столовой, поведения детей в процессе занимания места за столом и процессе питания, состояния обеденного стола в процессе питания и по его окончании.

Неэффективность ранее используемых методов вызвала необходимость поиска и разработки новых методов, приемов и средств приобщения детей к столовому этикету.

Идея разработки проекта была обусловлена неудовлетворенностью состоянием организации питания с позиции формирования общей культуры детей педагогическим персоналом. Данная неудовлетворенность была отрефлексирована в результате обучения на семинаре «Планирование образовательной деятельности в процессе организации режимных моментов», а также анализа инициатив родителей.

Актуальность, наличие теоретических и практических предпосылок решения **проблемы** приобщения детей к столовому этикету, и вместе с тем, недостаточно системная ее разработанность, определили тему проекта: «организация образовательной деятельности по приобщению дошкольников к столовому этикету как составной части общей культуры личности человека».

Проект направлен на приобщение дошкольников к столовому этикету и определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет). Срок реализации проекта: 2 года.

**Цель проекта:** разработать, теоретически обосновать и выявить эффективные методы и средства образовательной деятельности по приобщению дошкольников к столовому этикету как составной части общей культуры личности человека.

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать нормативно-правовые, концептуальные, теоретические материалы по вопросу приобщению дошкольников к столовому этикету (цели и ценности проектирования).

2. Проанализировать результаты поведения и общения детей в процессе организации питания, определить причины несоответствия данного поведения возможностям детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать, теоретически обосновать и реализовать на практике модель организации образовательной деятельности по приобщению дошкольников к столовому этикету как составной части общей культуры личности человека

4. Выделить критерии эффективности проекта.

## **Планируемые результаты:**

- на уровне ребенка:

- понимание необходимости выполнения культурно-гигиенических процедур, контроль качества самообслуживания;

- проявление навыков культурного поведения и общения во время приема пищи;

- владение правилами сервировки стола, с учетом законов сервировки и эстетики;

- проявление внимания, чувства благодарности и признательности за труд сверстников (дежурных) и взрослых (воспитателя, помощника воспитателя, повара).

- на уровне педагогов ДОУ:

- компетентность в вопросах культуры питания и столового этикета;

- ответственность за результаты образовательной деятельности по приобщению детей к столовому этикету.

- на уровне родителей воспитанников ДОУ:

- представления о культуре питания и столовом этикете;

- осознание значения приобщения ребенка к культуре питания и столовому этикету для их позитивной социализации;

- мотивационная готовность соблюдения правил столового этикета в организации питания в домашних условиях.

Проект реализуется в соответствии с задачами основной образовательной программы дошкольного образования МАОУ СОШ№ 184 «Новая школа», как инновационный способ их решения.

## **1. Теоретическая часть проекта**

Все правила достойного поведения давным-давно известны, остановка за малым – за умением ими пользоваться.

*Б. Паскаль*

### ***История и культура питания***

Правила поведения за столом появились, наверное, раньше самого стола. Первые упоминания о столовом этикете появились в древнем мире. Упоминания об этом есть в текстах древних шумеров. В них говорится о том, что человек должен быть высокоморальным и соблюдать этические нормы – это то, что даровано человеку богами и отличает людей от животных. Несоблюдение правил поведения, по мнению древних шумеров – приводит к негативу в его жизни.

Прием пищи – процесс наиважнейший. Его всегда окружали всяческие ритуалы и правила, строго регламентирующие кто, когда, где, что ест. Первые правила были

нераздельно связаны с семейной иерархией, организацией быта, способом приготовления пищи, да и с самой пищей. Нарушать правила во время еды считалось чем-то непозволительным, постыдным и осуждалось (а, порой, каралось) во все времена у любой культуры. Менялась жизнь, быт человека – с ним вместе менялись правила. Семейные обряды потеснились и уступили место культуре и эстетике питания. Правила поведения за столом все чаще основываются на светской этике, нежели на религиозных и национальных традициях.

Дело в том, что соблюдение определенных правил этикета за столом имеет смысл и несет конкретную пользу для детей. Рассмотрим некоторые из них:

1. Мытье рук перед едой защищает организм от попадания болезнетворных бактерий вместе с едой.

2. Сервировка стола с использованием чистой скатерти и одноразовых салфеток защищает продукты от соприкосновения с покрытием обеденного стола.

3. Требование «не вертеться» и не разговаривать во время приема пищи – профилактика серьезных инцидентов за столом (ребенок может подавиться).

4. Просьба «не торопиться», сидеть прямо и тщательно пережевывать пищу есть не что иное, как помощь желудку переварить съеденное быстро и легко.

5. Салфетка, постеленная на колени (или на груди) защитит одежду от загрязнения.

Особо хотелось бы выделить использование специальных столовых приборов во время трапезы. Многие до сих пор считают, что это есть нечто иное, как нарочитое поведение высшего класса, с целью показать свои умения и знания в этой области. Все совсем не так. Чтобы умело пользоваться приборами, не надо быть представителем определенной группы. Использование приборов призвано не измучить, а облегчить действия трапезничающего. Мясо гораздо удобнее есть, порезав на кусочки (а не кусать целиком с вилки), рыбу удобно разделить специальной вилкой, а десерт вкушать маленькой ложечкой или вилочкой.

В настоящее время правила столового этикета стали общепринятыми формулами поведения во время приёма пищи. Их можно условно разделить на несколько групп.

- Как сидеть за столом — спину держать прямо, локти слегка прижать к туловищу, запястьями коснуться края стола, голову слегка наклонить, ноги поставить вместе, к столу вплотную не придвигаться; за стол садиться в опрятном виде, с чисто вымытыми руками.

- Как пользоваться столовыми приборами и принадлежностями — ложку держать в правой руке, подносить ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое

медленно выливать в рот; вилку можно держать и в правой, и в левой руке: в правой — когда стол сервирован только вилкой, в левой — когда вилкой и ножом; бумажной салфеткой пользуются один раз, при необходимости берут другую, а использованную, слегка скомкав, кладут под край тарелки.

- Что, чем и как есть — суп едят ложкой, сосиску — вилкой и ножом; макароны, омлет, вареники, пельмени — только вилкой; ягоды — десертной ложкой; хлеб не откусывают, а отламывают руками; блины, оладьи, арбуз — вилкой и ножом.

- Как общаться за столом — говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами «Подайте, пожалуйста», «Будьте добры», благодарить, не говорить с полным ртом.

- Как правильно и красиво сервировать стол — учитывать законы сервировки и эстетики.

### ***Общая культура, культура питания, этикет***

Общая культура человека формируется и развивается в социальном пространстве, определяется и поддерживается социальным окружением. Для ребенка самым первым мини-пространством социального развития (социальным институтом) является его семья, вторым — детский сад. Для детского сада, с одной стороны, характерно расширение и обогащение социального пространства, а с другой — именно в детском саду за счет соблюдения режима дня обеспечивается привычный уклад жизни ребенка.

Специфика дошкольного образовательного учреждения и семейного воспитания позволяют ребенку «войти в культуру» (Л.С. Выготский) повседневной жизнедеятельности, которая в дальнейшем будет проявляться независимо от того, где находится ребенок, а потом и взрослый человек — в учреждении, в гостях или в домашней обстановке. Проявляется ли бережное отношение к спящему или отдыхающему; закрывается ли дверь туалетной комнаты, собственного шкафа; сервируется ли стол для себя или другого человека, убирается ли посуда после приема пищи; приводится ли в порядок место отдыха, рабочее место; звучат ли слова благодарности тем, кто проявил заботу — все это определяет уровень культуры человека. От этого поведения зависит отношение к человеку тех людей, которые находятся рядом. Основы такого поведения закладываются в дошкольном возрасте и значение дошкольного образования трудно переоценить.

Общая культура представляет собой сложноорганизованную систему, элементы которой не просто множественны, но тесно переплетены и взаимосвязаны.

***Культура питания*** – это правильный и умеренный прием пищи, умение вести себя за столом, соблюдение режима питания, знание основ правильного питания, знания о свойствах употребляемых продуктов и воздействия их на организм.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет этический аспект - ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а также к тем, кто приготовил пищу.

*Этикет* - это свод конкретных, достаточно строгих правил поведения в обществе, это внешнее проявление культуры человека. *Этика* - философская наука о морали и нравственности, которая оперирует критериями добра, зла, порядочности, совести, любви, честности и т. д. Каждое этикетное правило имеет нравственную направленность, так как помогает людям удобно и приятно общаться друг с другом. Этикетное правило, или этикетная формула поведения, состоит из многих действий и включает ряд культурно-гигиенических навыков.

Неаккуратность во время еды, использование вместо салфетки собственной одежды — очень нелюбимая картина. И, конечно, ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок имел такие привычки. Поэтому обучение правилам этикета за столом, задача, к которой надо подходить как можно раньше.

На сегодняшний день проблема культуры питания является актуальной, так как в современном мире для комфортной жизни следует подчиняться определенным нормам и правилам, и этикет поведения за столом не исключение.

#### ***Как обучать детей культуре питания?***

Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье.

Любое правило имеет двойственную природу, т. е. одновременно диктует и то, что надо делать, и то, чего делать нельзя.

В ряде исследований было показано, что знание правила и даже его понимание далеко не всегда обеспечивает его выполнение.

Между знанием правила и действием по правилу действительно существует разрыв. В чем причина? По-видимому, в подмене осознания правила его знанием. Чтобы правило стало осознанным, оно должно стать эмоционально привлекательным, лично значимым мотивом действия ребенка. Однако здесь возникает следующий вопрос: как сделать правило (норму) привлекательной для ребенка?

В педагогической и психологической литературе можно найти несколько продуктивных решений этого вопроса. Одно из них связано с «мотивирующей силой» детского коллектива, т. е. со стремлением ребенка подражать сверстникам; другое - с признанием и поддержкой взрослого, который делает правило лично значимым для



отношений ребенка и взрослого; третье - основывается на ценности и привлекательности для ребенка отдельных литературных персонажей, которые олицетворяют конкретные формы поведения.

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания. Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для улучшения аппетита и закрепления культурных навыков ребёнка.

Психологические аспекты организации питания детей требуют внимания к качеству предлагаемых им блюд, соответствию пищи требованиям растущего организма, разнообразию меню и непосредственно процедуре приема пищи.

Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Каждая мама знает, какой у ребенка аппетит; насколько разнообразную пищу он ест, насколько у него избирательное отношение к ней; приучен ли ребенок к самостоятельности или его надо кормить. Иногда в семье не уделяется должного внимания формированию правильного отношения к еде. У одних выражена привычка употреблять однообразную пищу (например, сосиски или макароны), у других – только любимые блюда, а некоторые просто не приучены самостоятельно питаться. Для того чтобы дети научились есть все, что дают в детском саду, воспитатель должен донести до воспитанников, что вся пища полезная, и в ней огромное количество витаминов.

Требование, предъявляемое к персоналу и педагогам:

— не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения.

### ***Общение с детьми во время еды***

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила:

- не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,

- не говорить, пока во рту пища.

Темы бесед могут быть самыми различными, уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились. Во время завтрака, обеда дети могут обратиться к воспитателю, младшему воспитателю с просьбой помочь разрезать пищу, дать добавку или, наоборот, сказать младшему воспитателю или дежурным детям, чтобы дали меньше. Могут посоветовать или напомнить товарищу взять корочку — «помогалочку» и не трогать пищу пальцами, как правильно держать ложку.

### ***Дежурство***

Начнем с того, что это приятная обязанность, не однообразная, не скучная и ненавязчивая, а приносящая ребенку удовлетворение, чувство причастности к настоящему, полезному и, главное, благородному труду. Дежурства помогают решать вопросы нравственно-эстетического воспитания детей. Ведь ребенок стремится к созданию красивого. А нарядно накрытый стол, как известно, не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению, способствует добрым, чутким, внимательным взаимоотношениям, желанию проявлять за столом аккуратность, соблюдать правила этикета. На красиво сервированном столе все блюда кажутся гораздо аппетитнее и вкуснее.

Дежурства помогут педагогам в воспитании у детей любви к порядку, чистоте, уважению к труду взрослых, в развитии осмысленного желания и умения бескорыстно помогать другим, а доброе начало в маленьком человеке — это, как гласит народная мудрость, «начало всех начал».

Дежурство в старшем возрасте - это уже коллективный труд, когда двое ребят договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно, рационально. Дети уже могут активно заниматься творчеством: например, украсить столы маленькими вазочками с цветами, красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах (скрутить их в трубочки или нарезать на треугольники, разложить в ряд один на другой, затем свернуть в трубочку и вставить в салфетницу).

Предполагается, что любой обед хорошо бы начать с салата, который можно поставить в салатнице. И тогда каждый мальчик будет иметь возможность поухаживать за девочкой, положить ей салата и о себе позаботиться не забудет. Пусть дети учатся общению. Благодарят дежурных, друг друга за услугу, вежливо просят дежурного, например, принести еще хлеба или поменять ложку, которую случайно, уронили, и т.д.

### ***Направления формирования основ культуры питания и столового этикета***

Культура питания в детском саду — наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на педагогов ДОУ

ложится обязанность по формированию культуры питания и поведения ребёнка за столом. Профессиональная обязанность воспитателя дошкольной организации – сформировать у ребенка навыки культуры поведения за столом и приема пищи.

Формирование у детей основ культуры питания включает три основных направления:

1. Формирование представлений о значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов; о роли пищевых веществ, для нормальной работы и развития каждого живого организма; о полезности различных продуктов и блюд.

2. Воспитание культуры поведения и правил этикета за столом.

3. Соблюдение гигиенических требований.

### ***Гостевой этикет***

Следует обратить внимание и на гостевой этикет. Воспитатель должен ознакомить дошкольников с правилами поведения в различных этикетных ситуациях, связанных с угощением гостей и поведением в качестве гостя за праздничным столом.

### ***Система работы по овладению ребенком правил столового этикета***

Система работы по овладению ребенком правил столового этикета включает в себе ряд особенностей:

- этот процесс происходит как во время приема пищи, так в специально организованной деятельности;

- в качестве основных средств должны быть правила столового этикета, адаптированные к дошкольному возрасту;

- обучение необходимо строить на современных психолого-педагогических исследованиях с учетом возраста детей;

- для осознанного усвоения правила и его принятия используются эмоционально привлекательные, лично значимые для ребенка мотивы действий;

- в целях закрепления полученных знаний и умений используется социальное окружение (группа сверстников, коллектив взрослых, помещения детского сада и все возможные взаимодействия в них; специальные уголки этикета);

- компетентность всех сотрудников по вопросам столового этикета;

- широкая просветительская работа среди родителей, активное привлечение их к жизни ДОО (проведение совместных занятий, праздников, участие в проектах, изготовление игр и пособий и др.).

Каким будет будущее, зависит от нас с вами, взрослых. От нашего серьезного, вдумчивого подхода к решению любого вопроса воспитания, в том числе и умения вести

себя за столом, которое, как и все другие, направлено на развитие базиса личностной культуры ребенка и его позитивную социализацию.

## **2. Практическая часть**

**Организация образовательной деятельности по приобщению дошкольников к столовому этикету как составной части общей культуры личности человека (для детей старшего дошкольного возраста)**

### **Цель**

Сформировать положительное отношение к гигиеническим процедурам и культуре еды, понимание того, что окружающие одобряют действия, связанные с соблюдением правил гигиены и опрятности, и осуждают проявления неряшливости, неопрятной еды.

### **Задачи**

1. Способствовать овладению культурно-гигиеническими умениями на уровне самостоятельности, умению стремиться осмысленно и качественно выполнять каждый компонент самообслуживания:

- во время мытья проявлять самостоятельность, адекватно оценивать качество выполнения каждого компонента этой деятельности; без напоминания следить за чистотой своих рук и лица, мыть их при подготовке к питанию; без напоминания полоскать рот после еды;

- поддерживать опрятность внешнего вида: чувствовать красоту одежды и обуви; замечать с помощью зеркала нарушение красоты и порядка в одежде, причёске и исправлять его самостоятельно или обращаться с просьбой к сверстнику, взрослому.

2. Содействовать овладению навыками безопасного и культурного поведения во время принятия пищи:

- красиво садиться, принимать и сохранять правильную позу за столом, соблюдать правильную осанку; правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом); пищу брать понемногу, бесшумно ее пережевывать; по мере необходимости пользоваться салфеткой; при кашле и чихании, отрыжке отворачиваться, прикрывать рот носовым платком или салфеткой, говорить «Простите», «Извините»; после еды спокойно выходить из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить; уметь полоскать рот, осторожно переносить приборы, закончив еду;

- совершенствовать умения пользоваться столовыми приборами (салатная вилка, салатный нож, вилка для лимона, щипчики для сахара и др.);

- различать разные виды сервировки стола, приемы складывания тканевой салфетки; совершенствовать умение сервировать стол в соответствии с ситуацией (обед, ужин, чаепитие, день рождения, новый год и др.);

- совершенствовать теоретические знания о том, что, как и чем едят (виноград, ягоды, бананы, лимон, арбуз, дыня, сгущенка, сливы, апельсины, рыба, блины, оладьи, др.), и соответствующие практические навыки;

- совершенствовать навыки общения за столом (упражнять в использовании речевых формул, учить выбирать тему разговора, поддерживать дружескую беседу, внимательно слушать говорящего); роль ведущего исполняет взрослый, но к этому уже могут подключаться и дети.

3. Способствовать развитию представлений о значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов: о влиянии питания на физическое состояние и здоровье человека; о необходимости спокойного, неторопливого принятия пищи, тщательного ее пережевывания; о роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма; о полезности различных продуктов и блюд, технологии их приготовления.

4. Развивать эстетическое восприятие и эстетический вкус:

- развивать умения замечать красоту сервировки стола, оформления блюд, внешнего вида (дежурного, помощника воспитателя, воспитателя, детей); умения поддерживать порядок на столе; оценивать состояние столов по завершению питания;

- упражнять в различных способах украшения стола (изготовление специальных украшений для стола – «новогоднего», «к 8 Марта» и др.)

- формировать умение подбирать скатерти и салфетки, посуду, элементы украшения стола;

- упражнять в умении сервировать стол, используя результаты своей творческой продуктивной деятельности (вазочки, подставки, кольца для салфеток, именные таблички и др.).

5. Содействовать развитию представлений о гостевом этикете:

- обучать правилам поведения в гостях и приема их в своем доме; учить детей угощать и принимать угощение.

## **Решение задач приобщения к столовому этикету в условиях организации питания**

### **Особенности организации питания в ДОУ**

В дошкольном образовательном учреждении организуется трех-разовое питание, в соответствии с зимне-весенним и летне-осенним 10-дневным меню. Подсчет белков, жиров,



углеводов, а также калорийности блюд, получаемых детьми, проводится ежемесячно. Для детей с аллергодерматозами составляется отдельное меню с учетом их индивидуальных особенностей.

Контроль за соблюдением натуральных норм продуктов и проведение С-витаминизации готовой пищи осуществляются медсестрой.

Контроль за правильной организацией питания в дошкольном образовательном учреждении осуществляется заведующей с привлечением членов родительского комитета.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Для благоприятного прохождения процесса питания за каждым ребенком закрепляется индивидуальное место. Столы и стулья соответствуют росту детей. Перед каждым приемом пищи столы обрабатываются влажной салфеткой.

Перед приемом пищи воспитатель или младший воспитатель объявляет меню.

Столовые приборы (тарелка, ложка, вилка, нож) раскладываются на индивидуальные салфетки. Их набор определяется меню блюд. Чайные чашки устанавливаются на блюдцах. К компоту с фруктами подается чайная ложка. Бумажные салфетки ставятся в салфетницах, хлеб подается в хлебницах.

В сервировке столов принимают участие воспитанники (дежурные), осваивающие правила подготовки столов к приему пищи:

- перед сервировкой столов дети приводят свой внешний вид в порядок, моют руки;
- индивидуальные салфетки раскладываются после обработки столов влажной салфеткой;
- приборы на индивидуальные салфетки раскладываются в определенном порядке: тарелка в центре; ложка, вилка, нож лежат строго параллельно друг другу и тарелке.

Мотивация детей на дежурство обеспечивается предварительным сообщением дежурному меню, обсуждением необходимых приборов для сервировки стола, набором атрибутов для дежурных: передник и колпак в соответствующем полу ребенка цветовом и дизайнерском оформлении.

По завершении приема пищи дежурные помогают помощнику воспитателя: убирают на место салфетницы, хлебницы и индивидуальные салфетки.

Для полоскания полости рта после еды помощником воспитателя готовятся индивидуальные стаканчики с охлажденной кипяченой водой.

В процессе организации питания соблюдается принцип эмоционального благополучия детей, решаются задачи столового этикета и культуры питания.

Взрослые убирают тарелки после супа и салатники, так как стол всегда должен выглядеть опрятно.

Вопросы организации правильного питания и воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста решаются в тесном взаимодействии с родителями.

Основные формы привлечения родителей:

- родительские собрания с презентацией новых блюд;
- рекомендации по приготовлению блюд для сбалансированного питания детей на каждый выходной день;
- выставки-дегустации;
- консультации с приглашением специалистов города, компетентных в вопросах детского питания.

### **Подготовка к питанию**

(структурный компонент организации питания в ДОУ)

#### ***Направления деятельности***

Формирование представлений о необходимости гигиенических процедур.

Формирование культурно-гигиенических навыков.

#### ***Задачи***

Воспитывать привычку быстро и правильно мыть руки, умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальной салфеткой.

Формировать потребность приводить свой внешний вид в порядок перед приемом пищи; замечать с помощью зеркала нарушение красоты и порядка в одежде, причёске и исправлять его самостоятельно или обращаться с просьбой к сверстнику, взрослому.

Развивать умения аккуратно пользоваться туалетными принадлежностями, соблюдать порядок и чистоту в умывальной комнате.

#### ***Формы, методы, приемы***

Ситуативная беседа, положительная педагогическая оценка.

#### ***Планируемые результаты (достижения ребенка)***

Ребенок понимает необходимость выполнения культурно-гигиенических процедур, контролирует качество самообслуживания.

Ребенок понимает значение чистых рук в сохранении собственного здоровья; что неопрятность в одежде может окружающим испортить аппетит.

## **Дежурство**

(структурный компонент организации питания в ДОУ)

### ***Направление деятельности***

Формирование представлений о дежурстве как проявлении заботы о других людях.

Развитие умений готовить обеденную зону к приему пищи.

### ***Задачи***

Формировать представления о подготовке к дежурству по столовой (культурно-гигиенические навыки, внешний вид).

Развивать представления о необходимости соблюдения правил безопасности при подготовке столов и стульев, а также сервировки столов к приему пищи.

Формировать представления о меню, этикетных формах сервировки стола в соответствии с меню, развивать умения правильно и красиво сервировать обеденный стол.

Развивать математические и конструктивные способности (навыки счета, соблюдение симметричности в организации пространства стола).

Формировать чувство ответственности за подготовку обеденной зоны к приему пищи.

### ***Формы, методы, приемы***

Действия по словесному указанию, образец, поручения и задания, предложение дежурному объявить меню, положительная педагогическая оценка, вручение значка «Лучший дежурный».

### ***Планируемые результаты (достижения ребенка)***

Ребенок освоил правила сервировки стола.

Ребенок понимает значение своего труда для окружающих, проявляет заботу о сверстниках.

Ребенок способен к самоконтролю, проявляет ответственность за создание благоприятной обстановки для приема пищи.

## **Прием пищи**

(структурный компонент организации питания ДОУ)

### ***Направление деятельности***

Формирование культуры питания и столового этикета.

### ***Задачи***

Развивать умение красиво сесть за стол: мальчик помогает девочке, легко и красиво отодвигает стул от стола. Девочка встает между стулом и столом, как можно ближе к столу, чуть сгибая ноги в коленках. Мальчик придвигает стул к ее ногам. Девочка садится, словами и улыбкой благодарит мальчика за помощь.

Формировать представления детей о необходимости спокойного, неторопливого приема пищи, тщательного ее пережевывания. Развивать представления о полезности блюд, технологии их приготовления, влияния питания на физическое состояние и здоровье человека; об этикетных нормах и правилах поведения за столом.

Содействовать овладению навыками безопасного и культурного поведения во время принятия пищи:

- принимать и сохранять правильную позу за столом, соблюдать правильную осанку; правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок, ножом); пищу брать понемногу, бесшумно ее пережевывать; по мере необходимости пользоваться салфеткой; при кашле и чихании, отрыжке отворачиваться, прикрывать рот носовым платком или салфеткой, говорить «Простите», «Извините»;

- говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами («Подайте, пожалуйста», «Будьте добры»), благодарить, не говорить с полным ртом;

- после еды спокойно выходить из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить; уметь полоскать рот, осторожно переносить приборы, закончив еду.

Развивать умения замечать красоту сервировки стола, оформления блюд, внешнего вида (дежурного, помощника воспитателя, воспитателя, детей), умения поддерживать порядок на столе, оценивать состояние столов по завершению питания.

Формировать чувство благодарности повару, воспитателю, помощнику воспитателя, машинисту по стирке белья, дежурному.

### ***Формы, методы, приемы***

Презентация меню, сообщение, выражение положительных эмоций, любование красотой эстетического оформления стола, пример педагога, просьба, положительная педагогическая оценка, невербальная оценка (флажок, вымпел) аккуратного состояния стола по завершению питания, вручение медалей «Рыцарь обеденного стола», «Знаток этикета», ситуативный разговор.

### ***Планируемые результаты (достижения ребенка)***

Ребенок красиво садится за стол, проявляет навыки культурного поведения и общения во время приема пищи, поддерживает порядок на столе. Ребенок активно проявляет внимание, чувство благодарности и признательности за труд сверстников и взрослых.

**Основные методы и приемы реализации задач приобщения дошкольников к столовому этикету (в условиях организации различных видов деятельности)**

### ***Словесные методы***

- рассказ взрослого, рассказ ребенка из личного опыта;

- сказка-беседа «Как надо вести себя за столом»;
- беседы «Правила поведения за столом», «Хорошо пройдет обед – соблюдаем этикет», «Посуда и столовые приборы», «Пользование столовыми приборами», «Друзья у меня в гостях», «Я в гостях у друга», др.
- чтение произведений К. Чуковского «Федорино горе», «Муха-Цокотуха, А.Барто «Подари мне, подари», А.Милна «Вини-Пух и все-все-все (глава 6), Г.Остера «Как хорошо дарить подарки», М. Потоцкой «Острое поросычье заболевание», А. Толстого «Золотой ключик или приключения Буратино (глава «Девочка с голубыми волосами хочет воспитывать Буратино», др.;
- чтение рассказов из книги Т. Матвиенко «Этикет для малышей. Как вести себя за столом», Г.Шалаевой «Школа вежливости для маленьких гостей».
- чтение сказок С.Маршака «Кошкин дом», р.н.с «Лиса и журавль, С.Козлова « Как ежик и медвежонок пили чай», др.
- чтение и разучивание стихов: «За столом», «Мы дежурные сегодня»; Ю. Тувима «Овощи», Ю.Мориц «Зеленеет лук в воде», А.Усачева «За столом (и дома, и в гостях)», «Людоед и этикет», «Если вы собрались в гости», «Если вам не нравится подарок», др.
- пословицы, поговорки, загадки «Доскажи словечко».

### ***Игровые методы***

Дидактические игры, игра-шутка, игра-загадка Н.Кончаловская «Показал садовод...», сюжетная игра «В гости», сюжетно-ролевая игра «Приходите в гости к нам», игра-повествование по стихотворению Т. Собакина «О пользе овсяной каши»; стихотворение-игра Р.Сеф «О той, у кого много глаз», др.

### ***Наглядные методы***

Рассматривание иллюстраций, схем сервировки стола, алгоритмов изготовления украшений стола по темам: «Новый год», «8 марта», «День рождения», «Праздник пап»; рассматривание фотографий, картинок - правил (разбор правил по картинкам); просмотр мультфильмов и видеороликов: «Тима и Тома. Этикет», «Лунтик учит правила поведения за столом», «Маша и подружки», др.

### ***Практические упражнения***

Составление схемы сервировки стола, сервировка стола по схеме, складывание салфеток, упражнения в умении сервировать стол, используя результаты своей творческой продуктивной деятельности (вазочки, подставки, кольца для салфеток, именные таблички и др.).



## **Материально – техническое обеспечение**

- аудио- и видеоаппаратура;
- наборы разнообразной посуды и столовых принадлежностей: скатерти, тканевые салфетки, бумажные салфетки, подставки для салфеток, корзинки для хлеба и т. д.;
- элементы украшения стола к определенному празднику (Новый год, Пасха, 8 Марта и т. д.);
- картинки-иллюстрации «Правила пользования столовыми приборами», «Сервировка стола»;
- картотека дидактических игр: «Чего нельзя делать во время еды», «Это посуда какая?», «Кто больше назовет блюд» «Что едят в сыром виде, а что в вареном? «Столик, накройся!», «Что чем едят», «Витаминный бильярд», «Во фруктовом царстве, овощном государстве», др.
- наборы предметных картинок овощей, фруктов, мясных, молочных и других продуктов питания;
- памятки: «Правила поведения за столом для старших дошкольников», «Источники витаминов, и к чему приводит дефицит этих витаминов».

## **Обогащение предметно-развивающей среды**

### *Центр игры и игрушки*

- атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Приходите в гости к нам»: наборы разнообразной детской посуды и столовых принадлежностей, элементы украшения стола; вазочки для цветов.

### *Литературный центр*

- журналы, книги по этикету, художественная литература;
- иллюстрации с изображениями сервировки стола;
- фотоматериалы и картинки по украшению и сервировке стола
- схемы сервировки стола.

## **Взаимодействие с родителями**

Семья всегда была, есть и будет важнейшим институтом воспитания и социализации ребенка. Взаимодействие, содружество ДОУ и семьи является обязательным условием эффективности личностного развития детей.

Важным условием приобщения детей к культуре питания и столовому этикету является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом.

Формы работы с родителями:

- родительские собрания с презентацией новых блюд;
- рекомендации по приготовлению блюд для сбалансированного питания детей на каждый выходной день;
- выставки-дегустации;
- консультации с приглашением специалистов города, компетентных в вопросах детского питания;
- консультации: «Что надо знать об этикете для детей», «Соблюдение правил столового этикета», «Как вести себя за столом, чтобы у ребенка был аппетит и положительные эмоции во время принятия пищи»;
- организация совместных праздников с чаепитием;
- выставки украшений к праздничным столам (Новый год, Пасха);
- фотовыставки;
- информационные папки для родителей «Эстетика питания», «Здоровое питание»;
- включение родителей в оценку результатов приобщения детей к столовому этикету;
- информационная открытость актуального состояния реализации проекта.

### 3. Заключительная часть

#### Подходы к оценке результатов педагогической деятельности в рамках проекта

Педагогическая диагностика осуществляется на основе результатов наблюдения за детьми в процессе организации питания.

**Критерии и показатели оценки** освоения воспитанниками основ культуры питания и столового этикета:

1. Владение культурно-гигиеническими навыками:

- быстро и правильно моет руки, умывается, насухо вытирается;
- проявляет аккуратность при совершении гигиенических процедур;
- следит за своим внешним видом (*пользуется расческой, носовым платком, замечает нарушение красоты и порядка в одежде, причёске и исправляет его самостоятельно или обращается с просьбой к сверстнику, взрослому*).

- умеет полоскать рот после еды.

2. Владение культурой поведения за столом:

- красиво садится за стол, принимает и сохраняет правильную позу за столом;
- следит за правильной осанкой;
- правильно пользуется столовыми приборами;
- проявляет навыки культурного поведения и общения во время приема пищи;

- ест аккуратно, по завершении питания благодарит.

3. Умеет выполнять роль дежурного по столовой:

- освоил этикетные формы сервировки стола;

- умеет правильно и красиво сервировать обеденный стол.

4. Владение основами правильного питания:

- имеет представления о полезной и вредной пище и старается избегать вредной.

5. Владение основами гостевого этикета:

- освоил правила поведения в гостях и приема их в своем доме.

### **Шкала оценки:**

3 балла – самостоятельно, всегда, охотно, активно – высокий уровень;

2 балла – иногда по напоминанию взрослого – средний уровень;

1 балл – редко, затрудняется – низкий уровень.

### **Критерии эффективности проекта:**

- индивидуальная динамика освоения ребенком столового этикета;

- свободное владение столовыми приборами;

- хороший аппетит и комфортное состояние детей в процессе питания;

- удовлетворенность родителями результатами приобщения детей к основам столового этикета.

### **Достигнутые промежуточные результаты реализации проекта**

- мотивационная готовность детей соблюдать правила столового этикета, демонстрировать успехи в пользовании столовыми приборами родителям, гордость за невербальную оценку результатов (*по отзывам родителей*);

- проявление аккуратности в процессе умывания и питания;

- навык мытья рук перед едой (*по отзывам родителей*);

- желание и умение сервировать стол, выполнять роль дежурного;

- проявление вежливости в процессе питания, выражение благодарности;

- индивидуальная динамика освоения детьми этикетных форм поведения за столом.

### **Литература**

1. Алямовская В.Г., Белая, К.Ю. Ребенок за столом: методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: Изд-во ТЦ Сфера, 2007.- 64с.

2. Алямовская В.Г. Беседы о поведении ребенка за столом. – М.: «Сфера», 2008.

3. Васильева-Гангнус Л.П. Азбука вежливости: 3-е изд. – М.: Педагогика, 1989. – 144с.:

ил.

4. *Виноградова, Н.Ф., Година, Г.Н., Загик, Л.В.* Детский сад и семья – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986.- С. 163-192.

5. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6 т. / Под ред. В.В. Давыдова. Т. 3. М.: Педагогика, 1983.

6. *Гатченко Т.Г., Симонова Л.Н., Зерова Е.В.* Подходы к проектированию воспитательно-образовательного процесса в условиях организации режимных моментов. Статья в журнале «Детский сад: теория и практика» №2, 2013 г.

7. *Деркунская В.А.* Организация образовательной деятельности дошкольников в режимные моменты. Статья в журнале «Детский сад: теория и практика» №2, 2013 г.

8. *Курочкина, И.Н.* Этикет для дошкольников: пособие для родителей. – М.: Просвещение, 2007. – 72с.

## **Направление «Игровые проекты»**

В данном разделе представлены игровые проекты, направленные на формирование у дошкольников поведения в соответствии с культурными нормами здорового питания (на основе развития представлений о продуктах здорового питания, их происхождении и приготовлении, о культуре угощения, социальных ситуациях, связанных с покупкой, хранением, использованием продуктов питания и др., на основе формирования положительного эмоционального отношения и элементарных умений здорового питания).

### **ДОУ № 199 - Рогинская Ю. М., заместитель заведующего (1 место)**

#### **Методическая разработка «Будем знакомы, овощи и фрукты, и другие вкусные и полезные продукты!»**

##### **Пояснительная записка**

В МАДОУ традиционно проводится анкетирование детей и родителей, в ходе которого педагоги получают информацию об особенностях пищевого поведения дошкольников. Результаты анкетирования стабильно показывают, что у части воспитанников не сформированы правильные пищевые привычки. Многие дети отказываются от актуальных для их возраста продуктов, в частности овощей, рыбы, ряженки, кефира, творога. Более половины детей до посещения детского сада не пробовали запеканки и некоторые виды каш. Супы и салаты в детском питании в рамках семьи также встречаются не часто. На первое место в семейном меню, со слов детей, выходят пельмени, сосиски, пицца.

Традиционные методы, среди которых беседы с детьми, досуги, консультирование родителей, информационные стенды, оказались неэффективными, что и привело к необходимости внедрения новых технологий.

Необходимость решения проблемы формирования культуры питания у дошкольников обусловлена требованиями ФГОС ДО, в котором охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни определены как одна из ведущих задач дошкольного образования.

В основе проекта – идея о необходимости расширения пищевых привычек и предпочтений дошкольников, как условия, обеспечивающего физическое и психическое здоровье детей. Необходимо учитывать следующие закономерности.

1. Модель пищевого поведения формируется в дошкольном возрасте, когда закладываются устойчивые вкусовые предпочтения и воспитывается отношение к ритуалам,



обеспечивающим прием пищи. Ведущим фактором является влияние семьи, в первую очередь, матери. Следовательно, для реализации проекта обязательным условием является активное участие родителей.

2. Отношение детей к приему пищи зависит от позиции значимых для него взрослых. Дошкольники достаточно легко поддаются внушению. Поэтому, если значимые для ребенка взрослые в его присутствии рассказывают о том, что он «не пьет кефир, не ест морковь» и т.д., велика вероятность, что ребенок на самом деле откажется от употребления названных продуктов. Хотя объективно, эти продукты могут не вызывать у ребенка никаких отрицательных эмоций. При этом родители могут не осознавать влияние на ребенка транслируемой ими позиции, и вести подобные разговоры в присутствии ребенка.

Возникает замкнутый круг: взрослые провоцируют ребенка на неоправданную избирательность в еде, которая отрицательно влияет на его аппетит. Снижение аппетита, избирательность вновь становятся предметом обсуждения взрослых.

3. В силу возрастных особенностей дошкольники не могут оценить полезные свойства продуктов. Пищевые предпочтения детей чаще всего формируются хаотично, без учета необходимых по возрасту продуктов. Традиции пищевого поведения в семье довольно часто не согласованы с принципами здорового питания.

Поэтому в МАДОУ разработан и реализуется проект «Будем знакомы, овощи и фрукты, и другие вкусные и полезные продукты!». Для МАДОУ данный проект является традиционным, реализуется каждый год, при этом содержание проекта, используемые методы, формы и технологии корректируются с учетом результатов мониторинга и варьируют в зависимости от инициативы участников.

В проекте приняли участие воспитанники всех возрастных групп.

Цель проекта: создание организационно-педагогических условий для расширения полезных пищевых привычек и предпочтений дошкольников как компонента культуры здорового питания.

Задачи:

1. Формировать представления дошкольников о правильном, здоровом питании.
2. Развивать эмоционально позитивное отношение к полезным продуктам;
3. Реализовать технологии на основе творческой и игровой деятельности, направленные на взаимодействие семьи и детского сада, с целью расширения полезных пищевых привычек дошкольников.

Планируемые результаты

1. Положительная динамика показателей сформированности культуры питания детей:

- расширение представлений воспитанников о правильном, здоровом питании,
- эмоционально позитивное отношение к полезным продуктам,
- снижение доли воспитанников, проявляющих ограничительную избирательность в еде.

2. Увеличение доли родителей, имеющих достаточные представления о культуре питания и опыт организации здорового питания.

### **Содержание проекта**

Основное тематическое содержание проекта связано с освоением правил и принципов здорового питания. В зависимости от возраста, направления работы с воспитанниками включали в себя темы: «Витаминная азбука», «В гостях у овощей и фруктов», «Путешествие продукта», «Готовим всей семьей». Использовались различные формы работы: образовательные ситуации, познавательные беседы, игры, досуги, викторины, творческая деятельность.

Привлекательность продуктов повышалась за счет различных факторов. Во-первых, само знакомство с продуктом. Так, многие воспитанники младшей группы отрицательно относятся к блюдам из овощей. Воспитатели совместно с родителями и детьми создали книги-самоделки, в том числе, тактильные, расширяющие представления детей об овощах; настольные игры-ходилки; сенсорные коробки. Во время приема пищи напоминали детям о пользе овощей, читали стихи, потешки, рассказывали интересные факты, использовали игровые приемы, повышающие мотивацию детей.

Во-вторых, организация творческой, продуктивной деятельности. Во всех группах детям и родителям было предложено создать творческий продукт на тему «Здоровое питание», при этом каждая семья могла выбрать свой формат. В процессе изготовления плаката, игры, книги, лэпбука дети вместе с родителями погружались в творческий процесс, в ходе которого участники осознавали и принимали значимость, необходимость овощей и других пищевых продуктов.

Особое внимание было уделено чтению художественной литературы, как актуальному для дошкольного возраста способу погружения в мир героев, проживания эмоционального состояния, расширения кругозора. Во время чтения произведений педагоги обращали внимание детей на особенности пищевого поведения героев, влияющего на их эмоциональное состояние. Так, в подготовительной группе при знакомстве с книгой А.Линдгрена «Малыш и Карлсон, который живет на крыше», у детей возник вопрос: «Карлсон очень много ест сладостей. Но он много грустит. Значит, от сладостей лучше не становится?».

Дополнительным мотивационным фактором являлась экспериментальная деятельность, стимулирующая познавательный интерес детей. Традиционно в МАДОУ существует практика, при которой воспитанники старших групп приглашают младших дошкольников на познавательную игру, в ходе которой малыши принимают участие в опытах и экспериментах, театрализованной и игровой деятельности. Большой интерес вызвала познавательная игра «Овощи и фрукты», в процессе которой был показан спектакль «Непослушный Огурчик», проведены опыты «Что будет с яблоком, если его разрезать», «Как ты узнаешь, что за вкус», оформлены книжка-малышка «Капуста и ее сестрички» и игра-ходилка «Во саду ли, в огороде».

Отбор содержания проекта осуществлялся с учетом принципа интеграции различных образовательных областей и видов детской деятельности. В проекте реализуются дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры, проводится театрализованная и экспериментальная деятельность, организовано чтение детской художественной литературы, энциклопедий, формирующих представления детей об окружающем мире. Большое внимание уделено продуктивной деятельности, которая позволяет выразить эмоциональное отношение дошкольников к вопросам, обсуждаемым в процессе реализации проекта.

Проект реализуется в течение 2020-2021 учебного года.

На первом этапе (август-сентябрь 2020г.) проведен мониторинг сформированности культуры питания у воспитанников. На основании результатов мониторинга подобраны формы и методы, способствующие расширению полезных пищевых привычек как основы культуры питания.

На втором этапе (октябрь 2020 – апрель 2021) реализована содержательная часть проекта.

Третий этап (май 2021г.) – определение промежуточных результатов проекта.

### **Промежуточные результаты**

В реализации проекта приняли участие семьи воспитанников всех возрастных групп. К сожалению, формат данной методической разработки не позволяет показать все полученные результаты. Поэтому в данном разделе представлены наиболее интересные и воспроизводимые работы.

Во второй младшей группе дети и родители второй изготовили своими руками книги о тех продуктах, к которым дети не проявляют интерес и, соответственно, едят без удовольствия.

Большая часть книг посвящена овощам. Информация представлена в различных форматах, книги насыщены стихотворениями, потешками, загадками, рассказами и

сказками, которые формируют привлекательный образ продуктов. Часть материалов оформлена в виде игр-ходилок.



Помимо традиционных книг, в группе создана книга с тактильными вставками «Рыба»

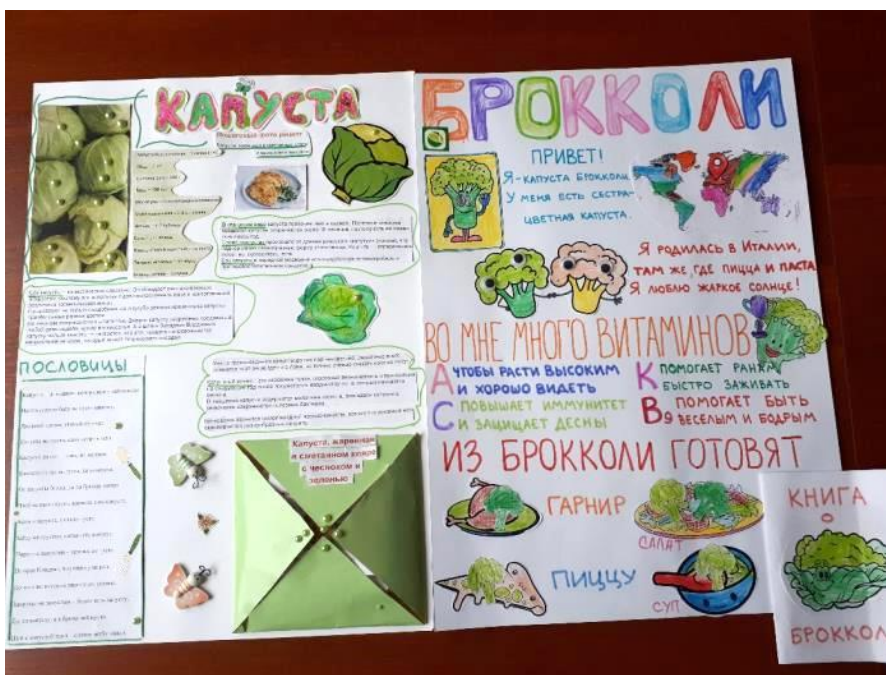




В средней группе детям и родители выбрали общую тему «Необычные продукты: давайте знакомиться!» В основном, работы оформлены с использованием технологии «Коллаж» и «Постер». Для повышения привлекательности в плакаты включены загадки, пословицы, стихотворения, раскраски. Обязательным элементом каждой работы является представление информации о полезных свойствах продукта.



При обсуждении с родителями воспитатели обращали особое внимание на доступность представленной информации для детей, необходимость активного участия детей в изготовлении плаката.





Содержание плаката «Огурец» включает в себя не только информацию о продукте, рецептах, раскраски, но и мотивирует к познавательной деятельности, поскольку в отдельном кармашке находятся семена для посадки, а на самом кармашке представлена схема роста.

На плакате «Кукуруза» информация представлена в лаконичной форме, через краткую легенду о происхождении растения, стихотворения, пословицы, загадки, физкультминутку. Также на плакате имеется рисунок «Строение кукурузы» и художественная работа в технике «3-d аппликация», выполненная ребенком.



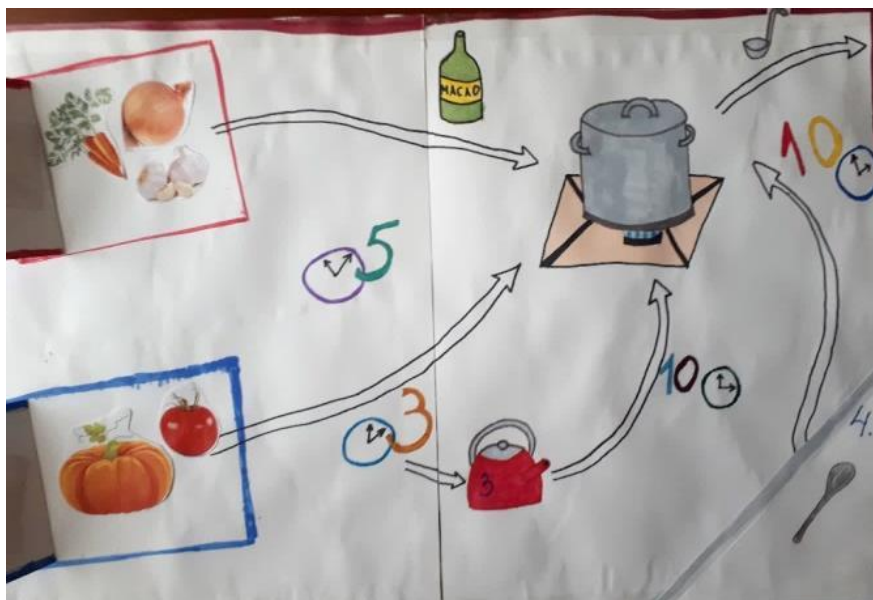
Воспитанники старшей и подготовительной групп совместно с родителями подготовили Большую кулинарную книгу полезных рецептов.



Для описания полезных продуктов и рецептов блюд были использованы различные приемы. Например, Лэпбук «Творог» включал в себя историю происхождения творога, схему его изготовления, интересные факты и рецепты, кроссворд, в котором предлагалось назвать блюда, для приготовления которых используется творог. Постеры «Творожная запеканка» и «Гречневая каша» оформлены с элементами скрайбинга (визуализация ключевых моментов).



Постер «Мой любимый суп» оформлен в виде интеллект-карты, на которой представлена информация о приготовлении тыквенного супа.



В детском саду технология «Лэпбук» - одна из наиболее любимых и часто используемых, поэтому и в данном проекте некоторые работы оформлены в виде лэпбука.

Лэпбук «Еда без вреда» включает в себя модуль «Поговорим о каше», где представлены образцы различных круп, информация о пользе каш, модуль «Суп», содержащие визуализированные рецепты супов, рецепты полезных и вкусных фруктовых и овощных салатов, карточки овощей для игры, веселые загадки, карточки с не полезными продуктами. На страницах лэпбука написаны рифмовки информационно-мотивирующего содержания.

Для акцентирования внимания детей на здоровом питании создан «Цветик-разноцветик» На его лепестках написано продолжение фразы «Правильное питание – это...»: безопасность, удовольствие, вода, разнообразие, мера, регулярность. При игре с лэпбуком дети с помощью кубика выбирают определенный цвет лепестка, приводят факты и подбирают объяснения для той характеристики, которая написана на лепестке выбранного цвета. Например, «Безопасная еда – это какая? Почему еда может быть опасной?», «Что значит удовольствие от еды? Когда еда – это удовольствие?»



Особый интерес у участников проекта вызвали плакаты, посвященные изготовлению безопасных и полезных десертов «Мороженое из авокадо» и «Клубничный торт без сахара».





Участники проекта отметили, что с удовольствием осваивали новые рецепты, придумывали интересные способы их оформления.

Более половины родителей, принимавших участие в проекте, отметили его положительное влияние на пищевое поведение детей, а также на семейные привычки и традиции. Педагогические наблюдения, результаты анкетирования детей и их родителей показали положительную динамику отношения детей к полезному питанию.

## ДОУ № 189 - Январева С. В., заместитель заведующего (1 место)

### Проект «Здоровое питание дома и в детском саду»

#### Пояснительная записка

Проект «Здоровое питание дома и в детском саду» был разработан для детей старшего дошкольного возраста и впервые реализован нами в 2014-2015 учебном году.

Воспитание основ здорового образа жизни нашем в дошкольном образовательном учреждении осуществляется на основе программы «Здоровей-ка». Программа разработана творческим коллективом педагогов ДОУ, работа по ней ведётся с 2013 года. Программа определяет комплексный подход к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Основное содержание работы с детьми по Программе строится по нескольким направлениям:

- 1) «Чистота – залог здоровья!» (формирование культурно-гигиенических навыков);
- 2) «О себе хочу всё знать» (основы культуры питания, строение тела, правила ухода за ним);
- 3) «Движение – это жизнь».

Цель блока «О себе хочу всё знать» - сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем организме, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Проводя мониторинг эффективности реализации программы, в беседе с детьми старших и подготовительных к школе групп воспитатели столкнулись с проблемой того, что дети часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. В беседах выяснилось, что среди любимых блюд детей чипсы, гамбургеры, сосиски, сладости, газированные напитки, пицца. Приготовление пищи из полуфабрикатов и перекус в кафе быстрого питания – норма для многих семей. В выходные дни вместо домашнего семейного ужина – питание в кафе и пиццериях. С помощью анкеты для родителей «Удовлетворенность качеством питания в ДОУ» мы узнали, что родители практически не готовят дома овощных, молочных и рыбных блюд, большинство не знают, какие блюда рекомендованы детям дошкольного возраста. Традиционные формы и методы приобщения детей к культуре питания (НОД, беседы, рассказы воспитателя), не обеспечили достижения планируемых результатов. В связи с этим возникла необходимость в разработке новых форм, приемов и средств приобщения дошкольников к здоровому питанию. По инициативе воспитателей мы разработали проект «Здоровое питание дома и в детском саду», предполагающий активное вовлечение родителей в процесс формирования у дошкольников основ здорового питания.

*Цель проекта:* формирование у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и их

родителей представления о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

#### *Планируемые результаты*

1. Дети узнают о пирамиде правильного питания, о витаминах, их значении для здоровья.
2. Родители воспитанников получают практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд.
3. Родители воспитанников будут более ответственно относиться к правильному питанию в семье.

#### *Продукт проекта*

Книга рецептов «Вкусно и полезно», созданная дошкольниками совместно с родителями и педагогами.

Проект был реализован в рамках совместной деятельности детей и взрослых по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни (ОО «Физическое развитие»).

### **Содержание проекта**

Проект включает разнообразную деятельность детей, поддерживаемую педагогом и родителями. Основные ее формы – совместная со взрослыми (педагогами, родителями, приглашенными гостями) деятельность и самостоятельная деятельность. Виды детской деятельности: игровая, познавательная-исследовательская, продуктивная, коммуникативная, изобразительная, речевая, восприятие художественной литературы.

Проект включает несколько мини-проектов – «Огород», «Лето в банке», «Семейные рецепты», которые по длительности выходят за рамки проекта.

*Продолжительность проекта:* 4 недели (март – апрель 2015 года).

#### *Этапы проекта:*

##### 1. Подготовительный

Деятельность педагога:

- организация «точки удивления», возбуждающей интерес детей и создающей мотивацию для познавательной активности по теме проекта;
- изучение дополнительной методической литературы;
- разработка перспективного плана работы с детьми и родителями;
- организация развивающей среды: размещение на информационном стенде для родителей консультаций и буклетов; изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм;
- выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта;
- разработка диагностики для детей и анкет для родителей;
- продумывание практической, экспериментальной деятельности;



– организация сотрудничества с родителями и специалистами ДОУ (педагог-психолог).

## 2. Основной

### А) Деятельность педагога:

- изготовление пособий для проекта;
- обучение через дидактические, подвижные игры, стихи, загадки;
- организация продуктивной деятельности воспитанников;
- чтение книг;
- взаимодействие с родителями, специалистами;
- проведение занятий, мастер-классов.

### Б) Деятельность детей:

- разучивание игр, стихов;
- участие в познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности;
- поиск с родителями и педагогом новых знаний об изучаемом.

### В) Деятельность родителей:

- поиск информации по заданиям проекта, помощь в работе по созданию развивающей среды группы (по заданиям воспитателя), изготовление с детьми плакатов, видеороликов.

## 3. Заключительный:

– систематизация, внедрение проекта в постоянную практику ДОУ, определение возможности транслирования практических результатов деятельности посредством участия в конкурсах, педагогических чтениях, НПК.

## План работы с детьми и родителями по формированию основ здорового питания

Месяц	Тема недели	Совместная деятельность воспитателя с детьми	Взаимодействие с родителями/совместная деятельность детей и родителей
Март 4-я неделя	«Самые полезные продукты» Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать полезные продукты.	- Игровая образовательная ситуация «Здоровая пища». - Просмотр мультфильма «Приключения Тани и Вани в стране продуктов». - Беседы «Питание и здоровье», «Вредные и полезные продукты», «Режим питания». - Дидактические игры «Приготовь завтрак (обед, полдник, ужин)», «Пирамида правильного питания», «Полезно-неполезно», «Разноцветные столы».	- Памятка для родителей «Как не надо кормить ребенка. Советы психолога».  - Буклеты для родителей «Здоровое питание дошкольников», «Лишний вес у ребенка: 10 советов родителям», «Мама, видишь, я в саду поправляюсь и расту».

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сюжетно-ролевые игры «Семейный ужин», «Детский сад», «Кафе».</li> <li>- Динамическая игра «Поезд».</li> <li>- Проблемная ситуация «Мальчик съел много сладостей, что может произойти?»</li> <li>- Игры-задания «Что возьмем для салата?», «Подбери продукты для завтрака, обеда и ужина».</li> <li>- Интервью «Мои любимые блюда в детском саду и дома».</li> <li>- Чтение: О.Русенко «Вкусный суп».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рекомендации родителям «Рацион дошкольника».</li> <li>- Конкурс плакатов «Самые полезные продукты».</li> </ul>
Апрель 1-я неделя	<p><i>«Вкусные» профессии: повар, кондитер»</i></p> <p>Цель: организовать взаимодействие детей с представителями данных профессий, формировать понятие о том, что повара, кондитеры готовят полезные, красивые и аппетитные блюда.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мастер-класс по украшению пряников.</li> <li>- Мастер-класс по лепке хлебобулочных изделий из солёного теста.</li> <li>- Создание книги рецептов «Вкусно и полезно».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приглашение в группу родителей, работающих кондитером, поваром (мастер-классы по украшению пряников, лепке хлебобулочных изделий из солёного теста).</li> <li>- Буклет для родителей «Как сократить количество сахара в детском рационе».</li> <li>- Проект «Едим дома» (индивидуальный продукт участников – презентация рецепта блюда, личная страница книги рецептов «Вкусно и полезно»).</li> </ul>
Апрель 2-я неделя	<p><i>«Витаминный калейдоскоп»</i></p> <p>Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и овощей, рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Где живут витамины и зачем они нужны»</li> <li>- Просмотр детской телепередачи «Шишкин лес. Витамины»</li> <li>- Дидактические игры «Советы аскорбинки», «Кузовок».</li> <li>- Сюжетно-ролевые игры «Семья: летние заготовки», «Консервный завод», «Магазин овощей и фруктов».</li> <li>- Театрализованная игра-зрелище «Витаминная семья».</li> <li>- Поисково-экспериментальная деятельность «Готовим витаминные салаты».</li> <li>- Посев семян (лук, бобовые, зелень) в огороде на подоконнике, наблюдение за ростом растений.</li> <li>- Аппликация «Консервируем овощи и фрукты».</li> <li>- Чтение Ю. Тувим «Овощи», Э. Хогарт «Мафин и его знаменитый кабачок», Л. Зилберг «Стихи про витаминки».</li> <li>- Загадки об овощах и фруктах.</li> <li>- Лепка «Овощи и фрукты для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Консультация для родителей «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании».</li> <li>- Фотовыставка «Витамины с нашей грядки».</li> <li>- Изготовление с детьми книжек-мальшек «Где живут витамины».</li> <li>- Анонсировать проект «Лето в банке» в августе-сентябре (привлечение детей к заготовкам – консервированию и солению овощей, заморозке ягод, фруктов и овощей, приготовлению варенья).</li> </ul>

		сюжетно-ролевой игры «Магазин овощей и фруктов». - Викторина «Витаминиада». - Театрализованная игра и инсценировка по ст. Н. Анишиной «Овощной спор».	
Апрель  3-я неделя	«Семейный ужин»  Цель: способствовать формированию традиций правильного питания в семье.	- занятие «Столовый этикет».  - Сюжетно-ролевые игры «Ждем гостей», «Семейное чаепитие».  - чтение рассказа М. Потоцкой «Острое пороссячье заболевание», А. Кардашова «За ужином»	- Буклет «Культура поведения за столом».  - Конкурс видеороликов «Семейные рецепты».

Для реализации *самостоятельной деятельности детей и поддержки детской инициативы* воспитатель:

- создает «Огород на подоконнике», в ящики для рассады высаживаются луковицы, бобовые, семена томатов. Дети наблюдают за ростом растений, ухаживают за посадками;

- предусматривает работу на огороде группы, планирует систему длительных наблюдений, которые начнутся весной при посадке семян овощей и зелени, наблюдение за всеми стадиями роста растений от семян и появления ростков до формирования и созревания плодов, результаты наблюдений зарисовываются или фотографируются;

- на время летних отпусков родителей, если ребенок проводит некоторое время на даче или в деревне, воспитатель просит принимать посильное участие в уходе за посадками овощей, плодовыми деревьями, документировать процесс в виде фотографий или видеосъемки;

- в период заготовок, сбора урожая на даче организует проект «Лето в банке», просит родителей привлекать детей к заготовкам – консервированию и солению овощей, заморозке ягод, фруктов и овощей, приготовлению варенья, документировать процесс в виде фотографий или видеосъемки;

- изготавливает настольно-печатные игры «Витаминное лото», «Горка здоровья» и др.

#### *Организация развивающей предметно-пространственной среды*

В книжном уголке выставляются репродукции картин:

И. Репин. «Яблоки и листья» (1879).

П. Кончаловский. «Клубника» (1955), «Розовые яблоки на круглом столе» (1937).

И. Грабарь. «Груши на зеленой драпировке» (1922) , «Красные яблоки на синей скатерти» (1920).

А. Лентулов. «Овощи» (1933).

Винсент Ван Гог. «Натюрморт с овощами и фруктами» (1885)

Ф. Снейдерс. «Натюрморт с дыней и фруктами» (1616)

И. Хруцкий. «Фрукты» (1840-е), «Портрет мальчика в соломенной шляпе» (кон. 1830-х).

В центре познавательного развития: плакат «Пирамида здорового питания», «Как есть правильно», муляжи овощей и фруктов, предметные картинки с изображением разных продуктов, нарисованные на листах бумаги алгоритмы приготовления салатов, дидактические и настольно-печатные игры.

В центре речевого развития: картотеки стихов, загадок об овощах и фруктах, продуктах.

Чтение художественной литературы:

Э. Хогарт. «Мафин и его знаменитый кабачок».

Ю. Тувим. «Овощи».

М. Потоцкая. «Острое поросячье заболевание».

О. Русенко «Вкусный суп».

Л. Зилберг «Стихи про витаминки».

#### *Перспективы развития проекта*

Детский сад принял участие в следующих конкурсах и мероприятиях по организации питания: 2015 год, городской конкурс на лучшую организацию работы по пропаганде здорового образа жизни в рамках X городского Фестиваля «Екатеринбург – территория здоровья», призеры; 2017 год, экспресс-стажировка в рамках августовского совещания для руководителей МДОО города Екатеринбурга по теме «Модель организации питания в МДОО». В дальнейшем планируется участие в конкурсах проекта Нестле «Разговор о правильном питании».

*Приёмы оценки результативности проекта:* наблюдение за детьми, опрос (см. Приложение 2), беседа.

#### *Информационная поддержка проекта*

Работа по формированию культуры питания среди родителей включает в себя подготовку и размещение информации для родителей в виде памяток, буклетов, консультаций на сайте ДОУ в разделе «Питание».

## Литература

Алямовская В.Г., Белая К.Ю. Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурных навыков. – М.:ТЦ Сфера, 2007

Безруких М.М., Макеева А.Г. Филлипова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014

Метенова Н.М. Уроки вежливости. Практическое пособие, 2014

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

Скоролупова О.А. Осень. Овощи и фрукты. Тематические недели в детском саду: учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных организаций. - М.: Издательство СКРИПТОРИЙ 2003, 2016

## Приложение 1

### Фотоотчёт о реализации проекта «Здоровое питание дома и в детском саду»



Мастер-класс «Украшение пряников». Проводит мама одного из воспитанников, кондитер.





Мастер-класс по лепке хлебобулочных изделий из солёного теста. Проводит повар детского сада, мама воспитанницы.



Ежегодно весной каждая группа нашего детского сада высаживает на своем мини-огороде зелень, овощи.





Детям интересно наблюдать за тем, как прорастают и созревают горох, помидоры, картофель, морковь, кабачки. Все лето они ухаживают за огородом, а осенью собирают вкусный и полезный урожай.







Дети очень радуются тому, что в супе морковка и помидоры с собственного огорода, а салат заправлен укропом, только что сорванным с грядки.

**Примеры работ, представленных на фотовыставке «Витамины с нашей грядки»**





Огород на даче - это один из способов приобщить всю семью к здоровому питанию. Выращивая зелень, овощи и ягоды, дети учатся брать на себя ответственность и гордиться продуктами, которые они будут есть с удовольствием.

### Проект «Едим дома». Фото из презентаций участников



Ленивые вареники





Торт «Тропический остров»



Фруктовый салат в апельсиновой корзинке с мороженым

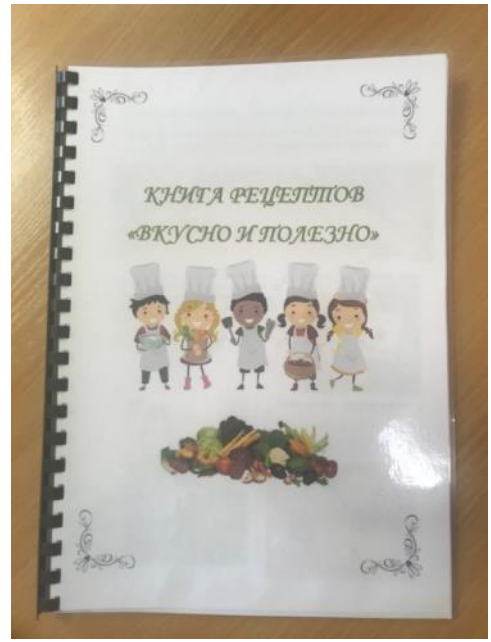


«Уха юного моряка»





Салат «Витаминный»



Итоговый продукт проекта «Едим дома» - книга рецептов «Вкусно и полезно»



Конкурс плакатов, выполненных детьми и родителями «Самые полезные продукты»

**Опросник для детей**

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего? Назови 5 - 7 своих любимых продуктов?
3. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
4. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
5. Как ты считаешь, чем лучше перекусить? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

- Фрукты .....
- Орехи .....
- Бутерброды .....
- Чипсы .....
- Шоколад/конфеты .....
- Булочки/пирожки .....
- Печенье/сушки/пряники/вафли .....
- Другие сладости .....
- Другое

6. Что бы ты посоветовал сделать своему другу после обеда?

- Побегать, попрыгать .....
- Поиграть в подвижные игры .....
- Поиграть в спокойные игры .....
- Почитать .....
- Порисовать .....
- Позаниматься спортом .....
- Потанцевать .....

7. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

- Обычная негазированная вода .....
- Молоко .....
- Кефир .....
- Какао .....
- Сок .....
- Кисель .....
- Сладкая газированная вода .....
- Морс .....
- Минеральная вода

**ДОУ № 72. Сагдеева Н. Л., заместитель заведующего,  
Васильева А., воспитатель (1 место)**

**Формирование культуры здорового питания дошкольников**

**Мини-музей «Антошка – готовь к обеду ложку»**

**Пояснительная записка**

Здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, вкусовые пристрастия и привычки.

Наблюдая за поведением детей, а также по результатам бесед с родителями, мы сделали вывод, что проблеме формирования культуры питания в практике семейного воспитания уделяется недостаточное внимание, в связи с чем у дошкольников часто отсутствуют базовые навыки культуры питания. Многие дети не умеют правильно и красиво сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Недостаточно сформированы навыки сервировки стола, соблюдения правил этикета в процессе приёма пищи, отсутствует модель пищевого поведения.

Обсуждая эту проблему на педагогическом совете, мы пришли к идее создать в дошкольном учреждении музей «Антошка - готовь к обеду ложку». Цель - помочь дошкольнику в доступной и интересной форме узнать о значении правильного питания, роли отдельных пищевых веществ (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов). Особое внимание в музее направлено на наличие витаминов в продуктах питания и роль витаминов в жизнедеятельности человека.

В создании музея примут участие воспитатели, специалисты, дети и родители (законные представители) воспитанников.

Функционирование музея «Антошка – готовь к обеду ложку» будет осуществляться в рамках реализации ООП ДО (раздел «Воспитание и обучение в режимных моментах. Прием пищи»), где предусмотрены задачи, направленные на формирование у дошкольников основных представлений и умений, связанных с культурой питания.

Цель деятельности: создать условия для расширения у воспитанников представлений о полезности продуктов питания, о важности правильного питания для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи: обогатить развивающую предметно-пространственную среду материалами, способствующими формированию у воспитанников представлений о полезности продуктов питания. Разработать и внедрить в образовательный процесс дидактические игры по



ознакомлению воспитанников с продуктами питания. Разработать и реализовать детско-родительские проекты по формированию у дошкольников навыков сервировки стола, соблюдения правил этикета в процессе приёма пищи. Содействовать приобщению детей к русским народным традициям во время посиделок у самовара, в процессе игровой и продуктивной деятельности. Обеспечить педагогическую поддержку семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах организации правильного питания дошкольников.

Музей «Антошка – готовь к обеду ложку» имеет несколько выставочных залов с передвижными витринами. Каждый зал при необходимости может быть открыт в любой возрастной группе дошкольного учреждения. На сегодня работа по организации выставочных залов еще не окончена, они постоянно пополняются новыми экспонатами и экспозициями. Предусмотрены выставочные залы, как для младших, так и для старших дошкольников.

При посещении воспитанниками выставочных залов используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по проектам, стимулирующим их интерес к изучаемому материалу, дающим возможность проявить инициативу, самостоятельность и творческие способности (экскурсии, встречи с интересными людьми, практические занятия, творческие домашние задания, беседы и презентации, детско-родительские проекты, ярмарки полезных продуктов, конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов), дни Русской кухни и др.). Формы работы с родителями (законными представителями) по вопросам организации правильного питания дошкольников тоже достаточно разнообразны: собрания; консультации; выставки литературы, рецептов, буклетов, памяток; мастер-классы по складыванию салфеток, украшению праздничного стола, изготовлению витаминных салатов, разработке меню; реализация детско-родительских проектов; посиделки у самовара.

На педагогическом часе руководитель музея проводит обзор новых поступивших экспонатов (агит-плакатов, видео-дневников, лепбуков, дидактических игр и т.д.) и рассказывает о достигнутых результатах работы музея.

#### **Ожидаемые результаты:**

–созданы условия для расширения представлений детей о правильном питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

–разработаны картотеки стихотворений о еде и продуктах питания; дидактические игры, направленных на формирование у детей дошкольного возраста основ правильного питания;

–во время посещения музея «Антошка – готовь к обеду ложку», дети научатся различным вариантам сервировки стола (согласно меню детского сада и мероприятиям ДООУ), обращаться с просьбой; пользоваться столовыми приборами; непринужденно сохранять правильную осанку; овладеют основами дизайна праздничного стола;

–у воспитанников произойдут изменения в отношении приема пищи и к полезным продуктам в целом; расширятся знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах. Дети будут осознанно делать свой выбор в отношении тех или иных продуктов;

–увеличение доли родителей, имеющих достаточные представления о культуре питания и опыт организации здорового питания;

–увеличение доли родителей, которые будут активно участвовать в проводимых мероприятиях, делиться рецептами полезных блюд;

–увеличение доли воспитателей и специалистов, распространяющих педагогический опыт по формированию культуры питания у дошкольников на семинарах, мастер-классах и публикациях.

### **Содержание музея «Антошка-готовь к обеду ложку»**

Организация работы музея предусматривает несколько этапов.

1. Организационный. Постановка целей и задач. Продумывание разновидности деятельности. Подбор оборудования, пособий и материалов для создания и функционирования музея. Разрабатывается план работы. Диагностика: наблюдение, беседа с детьми с целью выявления знаний о правилах поведения за столом, о представлениях детей о здоровом питании. Подбор иллюстративного материала, дидактических, настольно-печатных, сюжетно-ролевых игр. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды предметами, необходимыми для формирования у воспитанников представлений о полезности продуктов питания. Срок реализации этапа: с 1.04.2021 по 30.04.2021.

2. Практический. Функционирование музея. Поставленные задачи и выполнение плана мероприятий реализуются посредством детско-родительских проектов, оформления выставок, через свободную игровую деятельность, специальные познавательные игры, игры-занятия, развлечения, викторины и т.д. Предусмотрено дополнение новых выставочных залов.

На данном этапе педагогу отводится роль помощника. Ему важно создать максимально комфортные условия для осуществления запланированного, задействовать как можно больше видов деятельности, что будет способствовать всестороннему развитию детей, их личностных, социальных компетенций. В ходе проблемного обсуждения

активизируется исследовательская деятельность детей, желание анализировать, сравнивать, экспериментировать, делать выводы. В процессе работы дети являются инициаторами и активными участниками деятельности: они осуществляют поисковую работу, осмысление, передачу опыта.

Срок реализации этапа: с 1.05.2021 по 30.06.2021.

### 3. Обобщающий. Анализ педагогической деятельности, выводы.

Музей «Антошка-готовь к обеду ложку» имеет несколько залов:

**1. Исторический зал «Пир горой».** Здесь будет собрана экспозиция, которая наглядно представляет традиции русского гостеприимства, рассказывает о некоторых интересных обрядах и обычаях. Представлены фотографии из жизни старинных русских трактиров, царских пиров, первых ресторанов, кухонной утварью. В историческом зале дошкольники познакомятся с историей появления ложки, вилки и ножа, с историей возникновения каши, супа и других блюд; своими руками смогут раскрасить предметы деревянной посуды.



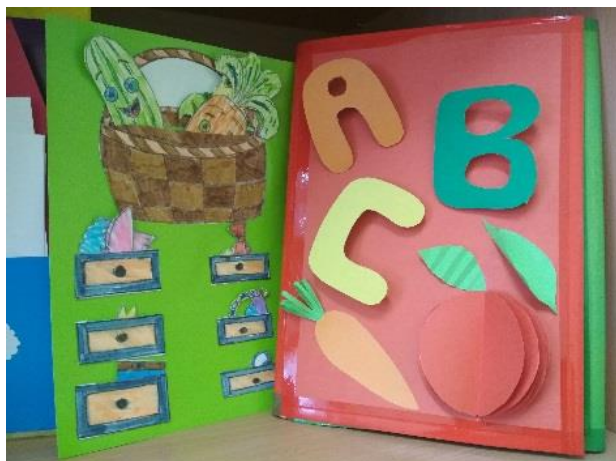
**2. Зал «Библиотека. Все о вкусной и здоровой пище».** Экспонатами этого зала станут поваренные книги, журналы, рецепты; картотеки, лэпбуки, посвящённые истории сервировки стола, правильному и здоровому питанию. В этом зале детям будут предложены дидактические игры: «Собери урожай», «Посади свой огород», «Лабиринты здоровья», «Поварёнок», «Где растёт каша»; чтение художественной литературы: Д.Хармс, Н.Гернер «Очень, очень, вкусный пирог», Д.Родари «Чипполино», С.Волков «Азбука здоровья», Ю.Тувим «Овощи», С.Маршак «Спор овощей», русские народные сказки «Репка», «Вершки и корешки»; изготовление воспитанниками книжек-малышек.







3. Зал «Любимчик – витаминчик» поможет познакомить детей с витаминами, которые есть в овощах, фруктах и других продуктах. Здесь оформлена выставки детских работ «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», кукол – витаминок, лэпбуки «Чтоб здоровым, сильным быть надо овощи любить!», «А, В, С – полезный алфавит», «Витамины наши друзья». Интересной для дошкольников будет дидактическая игра «Лесное лукошко» (где дети самостоятельно могут полезные травы, ягоды, веточки рябины и другие полезные растения наших лесов). Будет реализован детско-родительский проект «Где живут витамины?».



4. **Зал «Антошкин самовар».** Чаепитие – одна из традиций русского гостеприимства. А откуда чай попал в Россию? Как его раньше приготавливали? Как правильно заваривать этот бодрящий напиток? На эти и многие другие вопросы дети найдут ответы именно в этом зале музея. Мероприятия и экспозиции зала направлены на развитие у детей творческих способностей, фантазии, на формирование у дошкольников культуры чаепития, умения переносить полученные знания в игру, на воспитание желания быть гостеприимными. Применение дидактических игр и упражнений, сюжетно-ролевых, настольно-печатных, режиссерских игр, игровых ситуаций; бесед о происхождении и истории чая, традициях русского чаепития; создание коллекций разных видов чая (родовых понятий): «Зеленый чай», «Черный чай», «Травяной чай» и т.п. будет в рамках реализации тематического планирования с учетом интеграции образовательных областей.

Предусмотрены использование традиционных методов (диалог, беседы, отгадывание загадок, чтение художественных произведений); метода экспериментирования в процессе ритуала чаепития (чай можно пить с сахаром, вприкуску, с бубликом, баранками и др.); метода проектов («Музей самовара», «Мы за чаем не скушаем», «Выставка чайной посуды» и т.д.); методов организации двигательной активности (подвижные игры, пальчиковые гимнастики, динамические паузы), а также проведение вечеров развлечений по теме русских традиций, театрализованных представлений; оформление тематических и творческих выставок.



5. **Зал «Русская каша – матушка наша».** Ознакомление воспитанников с легендами, связанными с кашей, историей каши, поговорками и пословицами. Оформление папок-передвижек «где и как растет каша» (виды каш, крупы из которых варят каши, где выращивают и прочие интересные факты из истории и жизни каши); образцов круп с ярким



и красочно оформленным рецептом; проведение экспериментов: например, проращивание овса в вате (фото, зарисовки, ведение дневника роста). Постановка сказки «Каша из топора».

В результате работы музея «Антошка – готовь к обеду ложку» дети научатся сравнивать и различать продукты, пробуя и описывая их свойства, освоят 5 принципов правильного питания: оно должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

Регулярность – то есть режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно, особенно детям, т.к. происходит активный рост и созревание.

Разнообразие – задача взрослых сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ребенку нравились разные продукты и блюда. Необходимо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей важно сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи педагоги обращают внимание на то, как вкусно приготовлено блюдо, насколько еда разнообразна, ведут с детьми обсуждение достоинства блюд, учат детей описывать его по запаху, вкусу и внешнему виду. Решая задачи формирования у воспитанников представлений о полезности продуктов питания, руководитель музея воспитатель Васильева Алёна со своими воспитанниками знакомят дошкольников всех групп с меню на текущий день, используя презентацию, видеозапись, рассказ или мини-спектакль.





## Результативность и эффективность организации музея

Уже сейчас наблюдаются изменения в отношении воспитанников к приему пищи и к полезным продуктам в целом. Дети стали более осознанно делать свой выбор в отношении тех или иных продуктов. У воспитанников расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах.

Родители с интересом принимают участие в проводимых мероприятиях, делятся рецептами полезных блюд во время посиделок у Антошкиного самовара. Большинство родителей отметили, что стали больше внимания уделять организации питания дома. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях.

В процессе работы в этом направлении мы создали картотеку стихотворений о еде и продуктах питания и картотеку дидактических игр, направленных на формирование у детей дошкольного возраста основ правильного питания.

Все это показывает, что использование в работе с воспитанниками дидактических игр, направленных на формирование основ правильного питания, дает положительный результат. В дальнейшем мы планируем продолжить работу с воспитанниками в музее «Антошка – готовь к обеду ложку», и открыть новые выставочные залы.

## Литература

1. Алексеева А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении: пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990. – 210 с.
2. Алексеева Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте [Электронный ресурс] / Р. Г. Алексеева: выступление на педагогическом совете из опыта работы. – Режим доступа: <http://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html>. – Загл. с экрана.
3. Леонова Н.Н. Чаепитие. Знакомство дошкольников с русскими народными традициями. – СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2016 г. – 128 с.
4. Опыт работы на тему: «Формирование культуры питания у дошкольников через проектную деятельность» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/opit-raboti-na-temu-formirovanie-kulturi-pitaniya-u-doshkolnikov-cherez-proektnuyu-deyatelnost-2751693.html>

### **Игровой проект сюжетно-ролевой игры «Летнее кафе»**

#### **Пояснительная записка**

Игровой проект сюжетно-ролевой игры «Летнее кафе» разработан для воспитанников 6-7 лет.

Культура питания важнейшая составляющая часть здорового и безопасного образа жизни. Основы культуры питания закладываются уже в детском возрасте. Среди многих факторов окружающей среды, постоянно действующих на детский организм и оказывающих влияние на его рост развитие и формирование устойчивого иммунитета, питанию принадлежит ведущая роль.

В настоящее время так часто говорят о здоровом образе жизни, о правильном питании, введение в рацион здоровых напитков и натуральных продуктов и потребление их в свежем виде, так как в них содержится много минеральных веществ, микроэлементов, витаминов, необходимых для роста молодого организма.

Наблюдая за родителями с детьми, посещающими кафе, кинотеатры, пиццерию, торгово-развлекательные центры, замечаем, особенно, в летний период, когда жарко, хочется прохладительных напитков, в основном заказывают «Кока Колу», «Пепси Колу», «Фанту» и другие напитки. «Кока Кола» является одними из самых покупаемых напитков, но, как показали результаты исследований, ее употребление может нанести непоправимый вред здоровью. Очень часто от родителей мы слышим такие слова: «Газировка вредна, пить ее нельзя». Дети искренне не понимают, как такой вкусный напиток может быть вредным? Ведь с экранов телевизора его рекламируют знаменитые футболисты, мультипликационные герои и даже сам Санта Клаус. И родители сами проявляют непоследовательность в своих словах и действиях – говорят детям, что нельзя пить газированные напитки, есть много сладкого, но при этом сами покупают своим детям вредную еду и вредные напитки. Устный опрос детей подготовительной группы показал, что детям очень нравятся сладкие газированные напитки.

Словесные методы, объяснения, разговоры о вредных напитках недостаточно формируют у детей понимание основ здорового питания. Всем давно известно – все, что вкусно, не всегда бывает полезно. В ходе одной из очередных бесед по инициативе детей, решили узнать, какие бывают полезные напитки и из чего они состоят. Педагог поддержал

воспитанников и предложил создать детское летнее кафе, где будут готовить эти напитки и угощать посетителей.

Культура питания включает в себя правила внешнего оформления блюд, сервировки стола, поведения ребёнка за столом. Всё это формирует навыки поведения и культуру питания детей, обеспечивает их здоровье и правильное развитие.

Игра является ведущим видом деятельности у детей дошкольного возраста. Именно, сюжетно-ролевая игра, которая выбрана как проектный метод позволит развивать творческие способности детей, их фантазию и артистизм, учит вживаться в образ того или иного персонажа, играть определенную роль, успешно развивается личность ребенка, его интеллект, воля, воображение, понимание и общительность. Но самое главное эта деятельность порождает стремление к самореализации, самовыражению. Игра – подлинная социальная практика ребенка, его реальная жизнь в обществе сверстников.

Одно из направлений физического развития в ООП ДО является становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Цель проекта:** формирование целостного отношения к собственному здоровью, освоение навыков культуры питания, как составной части здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством игровой деятельности.

**Планируемые результаты:**

- повышение уровня представлений о ценности здорового образа жизни воспитанников и родителей;
- формирование социальных навыков и представления о культуре питания
- освоение навыков культуры питания
- получение знаний о различных напитках (название, состав, польза).
- получение и расширение знаний о профессии людей, об их трудовых действиях, занятых в сфере общественного питания.
- формирование культуры поведения в общественных местах, знакомство с правилами этикета в кафе.
- обогащение и расширение словарного запаса детей, развитие диалогической речи
- умение контактировать в игровом сообществе, разрешать возникающие трудности, умение договариваться.

**Содержание проекта**

**Сроки реализации проекта:** 2 недели.

**Тип проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:** воспитанники подготовительной к школе группы, воспитатель, родители.

**Интеграция образовательных областей:**

**«речевое развитие»:** Обогащать словарь новыми словами (администратор, официант, посетители, меню, фреш). Развивать связную речь.

**«социально-коммуникативное развитие»:** Воспитывать ценностное отношение к труду людей разных профессий и его результатам; приобщать детей к сотрудничеству, формировать навыки культуры общения, устанавливать новые контакты.

**«познавательное развитие»:** Изучать состав полезных напитков, побуждать детей к самостоятельному приготовлению.

**«физическое развитие»:** Формировать у детей знание о здоровой пище, о ее значении для человека, приобретение навыков культуры питания в общественном месте.

**«художественно-эстетическое развитие»:** Развивать эстетический и художественный вкус в оформлении напитков, дизайна кафе, спец. одежды работников.

**Этапы реализации проекта:**

1. Организационный (*подготовительный*)

- выбор технологий, методов, форм и средств
- постановка проблемы
- поиск информации в сети Интернет и справочниках о рецептах полезных напитков
- определение места и оформление кафе
- подбор материала для бесед о профессиях людей, занятых в сфере общественного питания
- подбор художественной литературы по теме правильного питания
- посещение детского кафе с семьями воспитанников

2. Основной (*реализация проекта*)

*Организованная образовательная деятельность:*

- беседы с детьми: «Что такое кафе?», «Кто работает в кафе?», «Что такое меню?», «Культура поведения за столом», «Ягоды и фрукты – полезные продукты!», «Полезные свойства чая из бархатцев», «Рецепт полезного напитка»;
- НОД по теме: «Приготовление различных полезных напитков (морс, компот и фреш) из ягод и фруктов»;



- коллективная аппликация «Витамины в корзине» (фото);

- изготовление денежных символов в виде цветов.

*Образовательная деятельность в режимных моментах:*

- беседа с детьми «Как я ходил с родителями в кафе»;

- рассказы детей о вкусовых свойствах полезных напитков;

- чтение художественной литературы: К.И. Чуковский «Федорино горе», «Муха-Цокотуха»; Н.Е. Богуславской, Н.А. Купина «Веселый этикет»;

- заучивание стихотворения о культуре поведения за столом: А. Усачев «Что такое этикет», В. Юсупов «Главное правило»;

- отгадывание загадок о фруктах, ягодах, цветах, кафе, этикете и др.

*Самостоятельная деятельность детей с использованием ресурсов среды (пространство детской реализации):*

- дидактические игры: «Выбери напиток», «Приготовь вкусный напиток», «Полезно – вредно», «Накрой на стол», «Составь меню», «Вежливые слова», «Назови посуду»;



- дидактическая игра «приготовь вкусный напиток» (фото);

*Взаимодействие с родителями:*

- поиск в сети Интернета и других источниках рецептов полезных напитков;



- **картотека рецептов полезных напитков (фото);**
  - приготовление и употребление полезных напитков с детьми в домашних условиях;
  - помощь в создании атрибутов и костюмов для сюжетно – ролевой игры;
  - изготовление вывески «Летнее кафе»;
  - пошив штор для оформления кафе;
  - посещение детского кафе с семьями воспитанников.
3. **Заключительный (подведение итогов, рефлексия)**

*Сюжетно – ролевая игра «Летнее кафе»*

*Участие детей в обсуждении проведенной игры*

**Сюжетно-ролевая игра Летнее кафе «Цветок»**

*Оборудование и материал*

Бейджик с соответствующими буквами для администратора (А), официанта (О); фартук и головной убор для официанта; поднос; блокнот, ручка, меню с рисунками напитков; скатерть: чайный сервиз; стаканы с напитками, трубочки; салфетки; кошельки; сумки; денежные символы в виде цветов.

*Ход игры*

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поиграем в игру «Летнее кафе». Кафе – это место, куда приходят гости, чтобы отдохнуть и попробовать различные напитки. Нам помогли оформить кафе ваши родители. Они сделали красивую вывеску с надписью, а название нашего кафе – это логотип (картинка) «Цветок», пошили шторы, скатерть, украсили гирляндами из зелёных листьев.





*Летнее кафе «Цветок» (фото)*

Ребята, почему наше кафе называется «Цветок»? Как вы думаете? *(Дети отвечают)*. Да, правильно, вокруг растут яркие красивые цветы, и ещё у нас посетители будут расплачиваться в кафе денежными знаками в виде цветов. Нам надо распределить роли. В первый раз я тоже с вами поиграю и возьму себе роль администратора кафе. Кто такой администратор?

**Примерные ответы детей:** «Это человек, который встречает посетителей, усаживает за столики и наблюдает за тем, чтоб им было уютно и приятно».

**Воспитатель:** Еще нам нужен официант. Что делает официант?

**Ответы детей:** «Официант принимает заказы и обслуживает посетителей».

**Воспитатель:** Посетители – гости кафе, которые приходят отдыхать и попробовать разнообразные, вкусные напитки.

*(Если желающих много, выбираем игроков считалкой)*

Роли выбраны, не забывайте, что самое главное, вести себя культурно и вежливо. Ребята, назовите правила поведения в кафе.

**Примерные ответы детей:**

- поздороваться, с теми, кто вас встречает;
- мальчик пропускает девочку вперед;
- не перебивать собеседников;
- быть со всеми приветливыми;
- нельзя обзывать, дразниться, придумывать клички;
- если что – то нужно попросить, говорить «пожалуйста»;
- извиниться, если был не прав;
- вести себя спокойно и скромно, не шалить;

- благодарить за обслуживание в кафе;
- при расставании – попрощаться.

Итак, выбирайте нужные атрибуты и начинаем игру.



*Диалог администратора и посетителей (фото)*

**Посетители:** Здравствуйте.

**Администратор:** Добрый день, проходите, пожалуйста. Усаживайтесь по удобней. К вам сейчас подойдет наш официант. *(Посетители усаживаются)*



*Диалог официанта и посетителей (фото)*

**Официант:** Добрый день!

**Посетители:** Здравствуйте, добрый день!

**Официант:** У нас есть меню, в котором можно посмотреть и заказать полезные напитки в нашем кафе. *(Подает меню)*



**Меню летнего кафе «Цветок» (фото)**

**Посетители:** Скажите, пожалуйста, что входит в состав ваших напитков.

**Официант:** А в этом нам поможет наш администратор.

**Администратор:** Ребята, давайте мы с вами поиграем в игру, из которой узнаем, название напитков и что входит в их состав.

**Игра «Выбери напиток»**

**Администратор:** Теперь вы знаете, из чего состоят наши напитки и в чем их польза.

**Официант:** Что будете заказывать?

**Посетители:** Яблочный фреш, компот из абрикосов, морс из черной смородины и малиновый морс.

**Официант:** Пока ваши заказы готовятся, предлагаю вам попробовать наш фирменный чай из лепестков бархатцев.

**Посетители:** Заманчиво, такой чай мы еще не пили, принесите, пожалуйста

**Официант:** Как пожелаете. *(Схематично зарисовывает в блокноте заказ, приносит чай.)*

Ваш чай, заказы будут скоро готовы. *(Ставит чай на стол, уходит.)*



**Фирменный чай из лепестков бархатцев (фото)**



**Посетители:** Какой ароматный и приятный чай! Необычный! Из цветков бархатцев, которые растут на цветнике около кафе. Пьем и наслаждаемся!

**Официант:** *(Приносит на подносе заказ, аккуратно подает, красиво расставляет на столе)*  
Приятного аппетита!

**Посетители:** Большое спасибо!



**Посетители пьют напитки, между собой общаются (фото)**

**Посетители:** Пожалуйста, посчитайте нам.

**Официант:** С вас 2 цветка за каждый напиток, а наш чай из бархатцев – в подарок.



**Посетители отсчитывают нужное количество денег-цветов (фото)**

**Посетители:** Спасибо, ваши напитки были великолепны и полезны для нашего здоровья. Мы приятно провели время в вашем Летнем кафе «Цветок».

**Официант:** Приходите к нам еще.

**Администратор:** Вам у нас понравилось?

**Посетители:** Да все было замечательно.

**Администратор:** Приходите к нам еще. Приводите своих друзей.

**Посетители:** До свидания!

*Игра дальше продолжается, дети стараются самостоятельно вести диалоги.*

### **Результаты игрового проекта:**

- дети осознают необходимость употребления полезных напитков для укрепления своего здоровья;
- знают о витаминах, содержащихся во фруктах и ягодах, их полезных свойствах.
- умеют составлять рецепты для различных напитков;
- у детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни
- сформированы социальные навыки культуры питания
- повысилась познавательная активность детей, их любознательность;
- расширился словарный запас и повысилась речевая активность детей;
- дети получили знания о профессии людей, занятых в сфере общественного питания, что может послужить основой ранней профессиональной ориентации;
- пополнилась развивающая среда группы: литературой, загадками о продуктах питания, дидактическими играми, атрибутами для сюжетно-ролевых игр;
- дети научились формировать сюжет игры, общаться друг с другом, корректно пользоваться правилами этикета
- повышена компетентность родителей в вопросах формирования культуры здорового питания детей.

Технологии, используемые в ходе реализации проекта: здоровьесберегающие технологии, технология проектной деятельности, информационно-коммуникационные технологии, личностно-ориентированные технологии, игровая технология.

В течение всего проекта педагог оказывал поддержку детской инициативы, интерес детей и побуждал к активной деятельности.

Оценка деятельности детей проводилась постоянно на протяжении всего проекта. Воспитатель следил за прогрессом знаний, умений и навыков у каждого ребенка, своевременно вносил изменения в педагогический процесс.

Данный игровой проект имеет очень важную социальную значимость, ведь здоровые дети – это здоровое будущее. Он является одним из начальных этапов формирования у детей культуры питания, потребности в здоровом образе жизни.

**Перспективы развития проекта:** Продолжением проекта стал познавательно - исследовательский проект «Вредные напитки». В этом году кафе будет осуществлять свою деятельность в летний период, с более обогащенным игровым пространством для воспитанников ДОУ, В дальнейшем планируется создание проектов на тему: «Здоровое питание – основа процветания!», «Этикет с малых лет!» «Польза витаминов», «Еда – без вреда!».

## Дидактическая интерактивная игра «Кушать подано!»

### Пояснительная записка

Игра создавалась для подготовительной к школе группы (6-7 лет) детей с нарушением зрения. Также в нее могут играть дети, начиная с 5 лет (старшая группа).

Дети подготовительной к школе группы уже имеют достаточный опыт социализации. Они подвержены действию телевизионной и наружной рекламы, принимают на себя социальные нормы семьи и ближайшего окружения, в том числе и пищевые привычки. В беседах с детьми была выявлена проблема, которая состоит в том, что дома дети часто употребляют нездоровую или не предназначенную для детского питания еду. Анкетирование родителей старших и подготовительных групп детского сада показало, что многие дети очень часто (некоторые ежедневно) питаются такими вредными «лакомствами», как творожные глазированные сырки, шоколадные батончики, сухие завтраки, йогурты длительного хранения. Несколько реже дети едят чипсы, фастфуд, кетчуп, пьют кока-колу или кофе.

В образовательной деятельности с детьми подготовительной к школе группы ранее применялись следующие традиционные методы работы:

- беседы о правильном питании;
- просмотр видеороликов, презентаций о культуре и традициях правильного питания;
- сюжетно-ролевые игры.

Данные методы показали недостаточную эффективность при работе с дошкольниками, так как дети в них в основном являются пассивными реципиентами информации, в них не учитывается собственная активность и инициативность воспитанников.

Было сделано предположение о том, что проблемное пищевое поведение детей может быть более эффективно скорректировано интерактивными игровыми методами и приемами. В течение ряда лет нашим постоянным социальным партнером является ООО «Интерактивные системы». Педагоги МБДОУ входят в Лигу разработчиков «Сова» и разработали ряд игр на программно-аппаратном комплексе «Колибри» в интерактивном редакторе. Авторские игры, разработанные педагогами МБДОУ, постоянно размещаются на сайте партнера в разделе <https://systemekb.ru/games/dou/>. Использование интерактивных дидактических игр в образовательной деятельности показало свою высокую эффективность,



поэтому для решения задачи формирования у дошкольников с нарушением зрения осознанного отношения к правильному питанию был выбран способ разработки, апробации и применения в образовательной деятельности тематической дидактической интерактивной игры «Кушать подано!». После размещения игры в открытом доступе на сайте партнера пользоваться ею могут все желающие.

### ***Цель и планируемые результаты реализации проекта, его место в ООП ДО***

Формирование ценностей здорового образа жизни является одним из важнейших приоритетов в нашем МБДОУ, что нашло свое отражение в Программе развития МБДОУ детского сада компенсирующего вида № 466 2018 – 2023». Ожидаемый результат подпроекта Программы развития «Здоровый ребенок» - это ценностно-действенное отношение к сохранению и укреплению здоровья и совершенствованию своего организма у всех участников образовательных отношений.

Вопрос ценностного отношения к собственному здоровью также отражен и в Адаптированной образовательной программе для детей с нарушением зрения МБДОУ детского сада компенсирующего вида № 466 (в части, формируемой участниками образовательных отношений).

**Цель проекта** - формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

### **Задачи проекта**

#### **Образовательные:**

- содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу полезных продуктов;
- продолжать знакомить детей с правилами поведения за столом, столовым этикетом, правилами сервировки стола.

#### **Развивающие:**

- развивать познавательные процессы (восприятие, память, внимание, мышление, речь);
- тренировать зрительно-моторную координацию, графические навыки при работе на ПАК «Колибри».

#### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к дидактическим, интерактивным играм;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, стремление правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

#### **Планируемый результат:**

- знает о полезных и вредных для здоровья продуктах питания, понимает, что здоровье напрямую зависит от качества продуктов и культуры питания;
- понимает и использует в речи названия продуктов, умеет классифицировать их по видам (молочные, мясные и др.);
- определяет время приема пищи и соотносит его со временем на часах;
- имеет представление о рекомендованном для дошкольников режиме питания.

### **Содержание дидактической интерактивной игры «Кушать подано!»**

Проект представляет собой серию из пяти авторских игр для ПАК «Колибри» по теме здорового питания.

**Рекомендации.** Начинайте игру в замедленном темпе. Постепенно объем и скорость прочтения задания увеличивается, чтобы возрастала оперативность мышления. Прежде чем ребёнок начнет выполнять задания, он должен хорошо ориентироваться на экране, уметь пользоваться стилусом.

#### **1. Полезно или вредно?**

**Инструкция:** «Нажми на заголовок, внимательно прослушай задание. Определи полезные и вредные для здоровья продукты и рассортируй их».

При наведении на заголовок озвучивается данная инструкция. При прикосновении к каждой из картинок с едой ребенок слышит голосовую подсказку – название блюда. Дошкольники должны рассортировать предложенные блюда на вредные (картинка «палец вниз») и полезные (картинка «палец вверх»). В качестве полезных блюд предлагаются каши, фрукты, молочные продукты, салат; в качестве вредных – конфеты, кола, гамбургер, картошка фри.

**Беседа по итогу игры:** «Объясни, почему ты распределил продукты таким образом. Почему фрукты (каша, овощи и пр.) полезны? В чем вред для здоровья фаст-фуда, конфет (и т.д.)?»

#### **2. Режим питания.**

**Инструкция:** «Нажимай на часы, и ты узнаешь, который час на них, нажимай на картинки и вспоминай, как называется прием пищи в определенное время. Соедини часы и картинку, которая подходит этому времени суток».

При прикосновении к картинке с часами ребенок слышит голосовую подсказку, указывающую час и время суток, например, «восемь часов утра», «семь часов вечера». Необходимо соединить картинки, изображающие завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин с соответствующим изображением часов.

**Беседа по итогу игры:** «Объясни, почему ты соединил картинки именно таким образом? Какие примеры сочетания блюд подходят для завтрака (обеда, ужина и пр.), а какие не подходят и почему? Почему пищу необходимо принимать в определенное время? Сколько приемов пищи в день рекомендуется для ребенка-дошкольника?»

### **3. Сервировка стола.**

**Инструкция (1):** «Рассмотри картинку, постарайся запомнить, где расположены на столе предметы посуды».

**Инструкция (2):** «Расположи предметы на столе точно так же, как было на предыдущем слайде».

На первом слайде дается образец правильной сервировки стола. Воспитатель обсуждает с детьми, почему предметы на столе располагаются именно таким образом, ребята в процессе дискуссии запоминают очередность сервировки и взаиморасположение предметов. После этого дошкольники выполняют задание самостоятельно: на экранном «стole со скатертью» расставляют посуду, раскладывают столовые приборы и салфетку. Звуковое подкрепление служит маркером правильно выполненного задания.

**Беседа по итогу игры:** «Как вы думаете, за каким столом приятнее принимать пищу – за красиво сервированным, или этот вопрос не имеет значения? Почему вы так считаете?»

### **4. Сортировка продуктов по виду.**

**Инструкция:** «Рассмотри картинку, определи, к какому виду относятся продукты питания. Соедини дорожкой молочные продукты и сладости с символами, изображающими эти виды продуктов».

На экране дети видят изображения молочных продуктов (сыр, сметана, сливочное масло) и сладостей (мармелад, шоколадные конфеты, зефир). Необходимо провести линии, соединяющие продукты с обобщающим понятием (символы вверху экрана).

**Беседа по итогу игры:** «В чем состоит роль в питании ребенка молочных продуктов? Какими веществами они обеспечивают наш организм? Нужны ли сладости в рационе детского питания? Если да, то в каком количестве их можно употреблять? Какими веществами они обеспечивают наш организм? Чем можно заменить те сладости, которые вредны для питания дошкольника?»

### **5. Сортировка продуктов по виду.**

**Инструкция:** «Рассмотри картинки, определи, к какому виду относятся продукты питания. Соедини дорожкой мясные продукты и хлебобулочные изделия с символами, изображающими эти виды продуктов».

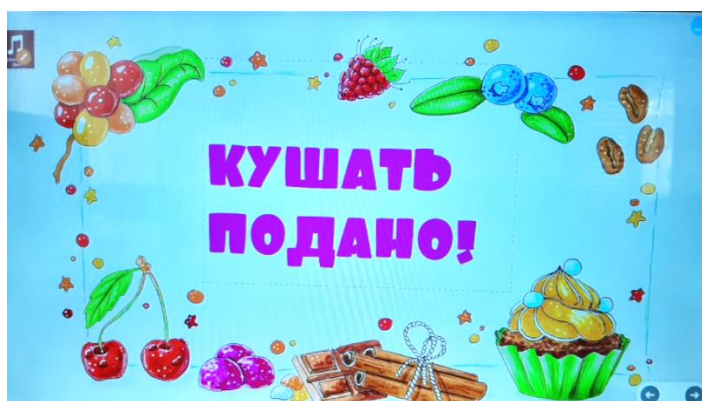
Задание выполняется по аналогии с предыдущим. Необходимо провести линии, соединяющие продукты (сосиски, курица, колбаса – мясные и хлеб, булочки, пирожок – хлебобулочные) с обобщающим понятием (символы вверху экрана).

**Беседа по итогу игры:** ««В чем состоит роль мясных продуктов в питании ребенка? Какими веществами они обеспечивают наш организм? Нужны ли хлебобулочные продукты в рационе детского питания? Если да, то в каком количестве их можно употреблять, и какие именно? В чем состоит риск чрезмерного употребления мучных продуктов? Почему питание должно быть сбалансированным, включающим все категории продуктов?»».

### **Критерии результативности проекта**

По итогам проведенных игр дети успешно справляются со всеми заданиями, правильно отвечают на вопросы беседы, высказывают собственное отношение к вопросам здорового питания, что свидетельствует о результативности разработанного проекта.

### **Приложения к дидактической интерактивной игре «Кушать подано!»**



### **Полезно или вредно?**





**Режим питания**











## Сервировка стола



### Сортировка продуктов по виду



**«Академия питания – дорога к здоровью»**

**(младший дошкольный возраст)**

**Актуальность**

Дошкольный возраст благоприятен для усвоения детьми культурных традиций питания, принципов правильного пищевого поведения, формирования вкусовых пристрастий. Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни подрастающего поколения, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Культура питания включает в себя знание основ правильного питания, свойств продуктов и их воздействие на организм, умение их правильно выбирать и готовить, используя их полезные вещества; соблюдение правил подачи блюд и приёма пищи и экономичное отношение к продуктам питания.

Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания). Мы считаем, что формировать у воспитанников ценностное отношение к собственному здоровью, освоению навыков культурного поведения и правильного питания, необходимо с младшего дошкольного возраста.

Проанализировав тему: «Формирование культуры здорового питания дошкольников», обратили внимание на следующие принципы:

*Регулярность* – то есть режим питания. Питание по часам важно в любом возрасте. В дошкольном возрасте нужно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. У воспитанников должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно: завтрак, обед, полдник и ужин.

*Разнообразие.* Необходимо помочь ребенку понять, что вкусная еда не всегда полезная (конфеты, булочки, газированные напитки, картофель фри), и сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы детям понравились разные (полезные) продукты, особенно в блюдах, которые приготовлены в ДОУ на пищеблоке. Для этого в игровой форме проведены с воспитанниками занятия, беседы, игры, экскурсия (на пищеблок) о пользе полезных и правильных продуктах, содержании в них витаминов.

*Индивидуальный подход.* Воспитанникам, которые еще недостаточно аккуратно кушают, надевают салфетку, чтобы не испачкать свою одежду. Воспитатель (младший воспитатель) помогает в приеме пищи ребенку (докармливает или кормит).



*Безопасность.* Безопасность питания обеспечивают 3 условия: соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение (например, с рыбой) с незнакомыми продуктами (например, фрукты, привезенные из других стран), которые продаются в магазине.

Начиная с младшего дошкольного возраста, ребенку необходимо дать определенные знания о правилах употребления продуктов питания (если есть сомнения в свежести продуктов, то употреблять их в пищу нельзя, это можно определить по запаху, внешнему виду). Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые, незнакомые для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены.

*Удовольствие.* Прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд (название, внешний вид, содержание витаминов). Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду. Для этого проводятся беседы и обсуждения, в которых принимают непосредственное участие дети.

<b>Структура</b>	<b>Содержание</b>
<b>Тема проекта</b>	«Академия питания – дорога к здоровью»
<b>Сроки реализации проекта</b>	01.04.2021.-27.04.2021.
<b>Автор проекта</b>	Арудова Татьяна Владимировна, заместитель заведующего по ВМР, Каримова Любовь Александровна, воспитатель
<b>Участники проекта</b>	Воспитанники второй младшей группы
<b>Новизна</b>	До настоящего времени в образовательной деятельности недостаточно внимания было уделено вопросам правильного питания, гигиене полости рта и рук, культуре поведения. В процессе работы стала проводиться работа по эстетическому воспитанию через оригинальное оформление стола при организации питания младших дошкольников. Воспитанники научились различать вредные и полезные продукты.
<b>Проблема</b>	Сложность с приемом пищи у значительного количества детей, которая не связана с состоянием здоровья воспитанников или содержанием меню, а с изменением пищевого поведения. Воспитанники, которые равнодушны или негативно относятся к еде,

	демонстрируют в детском саду избирательность и отсутствие аппетита. Вместе с тем они имеют нормативный вес, проявляют активность и включены в жизнь детского сообщества.
<b>Гипотеза</b>	Мы предполагаем, что у младших дошкольников развитие представлений о продуктах здорового питания, их приготовлении, правильном хранении и обработке (термической, кулинарной), сформирует положительное эмоциональное отношение и умение проявлять культуру здорового питания. Навыки детей становятся прочными при постоянном закреплении в разных ситуациях: обыгрывание в сказках, в играх, режимных моментах, отгадывание тематических загадок, разучивании стихотворений.
<b>Тип проекта</b>	Игровой, познавательно-исследовательский (групповой)
<b>Цель проекта</b>	Создать условия для приобщения детей младшего дошкольного возраста к культуре питания и ценностному отношению к своему здоровью с применением игровых, здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.
<b>Задачи проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать и расширять знания детей о рациональном питании, его роли для здоровья человека.</li> <li>2. Воспитывать культуру поведения, продолжать знакомить с правилами этикета в режимных моментах и образовательной деятельности.</li> <li>4. Формировать самостоятельность при соблюдении правил гигиены.</li> <li>5. Развивать поисковую деятельность, интеллектуальную инициативу, коммуникативные навыки воспитанников с применением игровых, здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.</li> <li>6. Повысить компетентность родителей в формировании культуры и здорового (правильного) питания детей.</li> </ol>
<b>Принципы, лежащие в основе проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Интегрированный принцип организации освоения материала по теме.</li> <li>2. Простота и доступность в изучении темы.</li> <li>3. Эмоционально-насыщенная тематика игровых упражнений, занятий.</li> <li>4. Опора на развитие речевых навыков.</li> <li>5. Игровой принцип.</li> </ol>

<b>Методы</b>	Наглядные, словесные, практические.
<b>Интеграция образовательных областей:</b>	«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально - коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».
<b>Этапы реализации проекта</b>	<p><i>1 этап: подготовительный (разработка проекта)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение проблемы и актуальности проекта;</li> <li>– постановка цели и задач;</li> <li>– определение форм и методов работы;</li> <li>– сбор информации, литературы, дополнительных материалов;</li> <li>– работа по составлению этапов и плана по реализации проекта. Обогащение развивающей предметно-пространственной среды:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ пополнить книжный центр: К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»;</li> <li>❖ разработка и создание альбома из серии «Азбука здоровья»: «Польза овощей и фруктов»;</li> <li>❖ подобрать настольные и дидактические игры по теме: «Кто что делает», «Кому что?», «Что лишнее?»; «Полезные и вредные продукты»;</li> <li>❖ наглядный материал: сюжетные картинки, плакаты продуктов питания (полезных и вредных);</li> <li>❖ дополнить атрибутами центры: «Кухня» (муляжи продуктов питания и посуда для сервировки), «Больница» (иллюстрации о правильной чистке зубов), «Магазин» (овощи, фрукты, морские продукты, напитки).</li> </ul> <p><i>2 этап: практический (реализация проекта)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Игра «Академия здоровья» (цель игры: формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью)</li> <li>– Экскурсия на пищеблок, в ходе которой воспитанники познакомились с кухонным инвентарем, техникой, хранением продуктов. Повар с воспитанниками провела беседы: «Чистота во всем», «Взвешивание продуктов».</li> <li>– Беседа с медсестрой: «Правильные продукты в детском саду, «Личная гигиена - залог здоровья».</li> <li>– Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов»</li> <li>– Настольные дидактические игры: «Что из чего сделано?», «Растет на ветке, растет на грядке», «Разложи по тарелкам», «Что лишнее?», «Варим суп (компот)», «Овощное лото»,</li> </ul>

«Расскажи по картинке».

- Чтение сказок «Хлебушко», «Лисичкин хлеб», «Молоко для котика», «На грядке у бабушки»
- Сюрприз-беседа перед обедом (завтраком, ужином) «Ждем гостей».
- Образовательная деятельность «Путешествие за витаминами», «Питание человека», «Чтобы зубы не болели»
- Игра-исследование «Вкусная каша», «Чудесный мешочек» (обоняние, вкус, осязание)
- Беседы с использованием ИКТ «Если хочешь быть здоров», «Где живут витамины?», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной»
- Этюд «Составим меню для Буратино»

#### *Организация детского питания*

В этом направлении педагогическая деятельность была направлена на формирование у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе, аккуратным. Это обучение происходит как в образовательной деятельности, так и во время приема пищи.

Важным моментом в правильной организации питания является сервировка. Сервировка стола организуется таким образом, чтобы вызывать у малышей не только желание принять пищу, но и желание быть аккуратными. Сервировка поднимает настроение, способствует эстетическому развитию. На стол каждому воспитаннику кладется индивидуальная салфетка, на которую выкладываются столовые приборы. Эстетика оформления стола включает в себя обязательно: наличие бумажных салфеток, красиво и правильно разложенных столовых приборов (ложки, порционно нарезанный хлеб в хлебнице, чашки (кружки) по количеству детей, для украшения столов имеется цветочная композиция. Всё это способствует решению сразу нескольких задач:

- ❖ знакомство с правилами поведения за столом;
- ❖ «настраиванию» организма на еду;
- ❖ побуждению малыша к аккуратности;
- ❖ закреплению умения самостоятельно мыть руки перед едой, опрятно принимать пищу, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой, полоскать рот после приема пищи по напоминанию взрослого).

Формирование умений выполнять элементарные правила культурного поведения вводятся постепенно, чтобы ребенок их запомнил, например: выходить из-за стола, не закончив еду, говорить спасибо; не вступать в разговор, пока не закончил говорящий; не говорить, не прожевав пищу.

Знание правил столового этикета формирует у ребенка уверенность.

	<p>Детский этикет за столом ничем не отличается от правил для взрослых. Личным примером педагог показывает хорошие манеры и напоминает о правилах поведения за столом: не сидеть с перекрещенными ногами, не качаться на стуле, есть неторопливо, не ставить локти на стол.</p> <p>Дети не должны за столом молчать. Даже самых маленьких, еще не умеющих говорить, педагог учит общаться за приёмом пищи - периодически обращается к малышам с какой-либо фразой.</p> <p>Темы бесед могут быть самыми различными. Проговаривается о меню, которое на столе: из каких продуктов, откуда эти продукты появились и т. д. Быть выслушанным – право ребенка, и оно должно быть соблюдено. Необходимо поддерживать, помогать детям участвовать в беседе, развивать свою мысль. Если дети между собой спокойно ведут разговор, воспитатель может не вмешиваться, а лишь следить за тем, чтобы не нарушались правила беседы. Воспитатель проговаривает вслух, уточняя, что и чем едят, как брать пищу с тарелки, после еды вытереть рот салфеткой, если это требуется. Необходимо обращать внимание на то, как дети держат чашку, на темп еды и тщательное пережевывание пищи. Овладение этими навыками питания поможет сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.</p> <p><i>3 этап - заключительный</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подведение итогов деятельности в рамках проекта;</li> <li>- создание фотовыставки в рамках проекта.</li> </ul>
<p><b>Предполагаемые результаты и продукты проекта</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание лэпбука «Здоровье в нашей тарелке»</li> <li>- Приглашение врача стоматолога практические занятия по отработке правильной чистки зубов</li> <li>- Создание книжки-малышки рецептов «Витаминная улица»</li> <li>- Фотовыставка «Мы за правильное и здоровое питание»</li> <li>- Коллективная работа «Полезные продукты», «Вредные продукты»</li> <li>- Консультации и информационный материал по взаимодействию с родителями (брошюры, памятки, консультации)</li> <li>- Экскурсия на пищеблок;</li> <li>- творческие домашние задания;</li> <li>- ярмарки полезных продуктов;</li> <li>- сюжетно-ролевые игры, игры с правилами;</li> <li>- показ обучающих роликов «Смешарики», серии «Азбука здоровья – Правильное питание», обучающий мультфильм «Фикси-советы»</li> </ul> <p>Взаимодействие с родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• родители получили необходимые знания по данной теме, стали более информированными в вопросе правильной чистки зубов, что это необходимо делать совместно с ребенком, помогать ему в процессе чистки зубов, контролировать время чистки.</li> <li>• большинство родителей (при опросе), пересмотрели свои взгляды на</li> </ul>



	организацию семейного питания, ввели в свое меню новые блюда из овощей и фруктов, меньше стали покупать продукты быстрого приготовления.
<b>Заключение</b>	В ходе реализации проекта у воспитанников сформировалось правильное отношение к культуре питания и ценностное отношение к своему здоровью; представление о необходимости заботы о своем здоровье, соблюдении правил гигиены, в том числе, гигиены полости рта. В игровой форме воспитанники познакомились и имеют представления о продуктах здорового питания, о правильном и безопасном их приготовлении, хранении. Сформировано положительное эмоциональное отношение и умение проявить культуру здорового питания.

## Литература

- 1.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.: Линка-Пресс, 1993. 90 с.
- 2.Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 416 с.
- 3.Кудрявцев В.Г., Егоров Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: Линка-Пресс, 2000. 296 с.
- 4.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка // Дошкольное воспитание. 2002. № 4. С. 46-49.
- 5.Навыки, необходимые для здоровья. Образование в области здоровья, основанное на привитии жизненных навыков [Электронный ресурс]: документ Всемирной организации здравоохранения. URL: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/sch\\_skills4health\\_russian.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/sch_skills4health_russian.pdf) (дата обращения 12.04.2017)

## Приложение №1

### Конспект игры «Академия здоровья»

**Возраст участников:** 4 года.

**Продолжительность игры:** 20 минут.

**Цель игры:** формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи игры:**

- Расширять и углублять представления детей о здоровье и способах его сохранения.
- Развивать осознанное отношение к своему здоровью как ведущей ценности и мотивацию к здоровому образу жизни.
- Воспитывать привычку здорового образа жизни; желание делать выбор в пользу здоровья.

**Оборудование:** будильник, бодрая, веселая музыка; набор картинок для дидактической игры «Выбери занятие»; мяч; ключи «от машины»; оборудованные территории: парк, машина, магазин, дом;

**Планируемый результат проведения игры:** дети начнут обращать внимание в жизни на факторы, укрепляющие здоровье и вредящие ему; будут стремиться выбирать здоровый образ жизни.

## Содержание игры

Подготовительный этап. Готовясь к проведению игры, дети с воспитателем обсуждают примерное ее содержание (Как проходит в семье выходной «для здоровья?»), распределяют роли (образуют ролевые семьи); помогают воспитателю подготовить оборудование (парк, магазин, дом).

Игра начинается с того, что все ее участники «спят». Утро выходного дня. Раздается звонок будильника. Кто-то поворачивается на другой бок, другие напоминают о том, что сегодня выходной здоровья. Все встают, под музыку делают зарядку (кто как умеет), умываются или принимают душ, чистят зубы. После этого начинают планировать, как провести день.

Дидактическая игра «Выбери занятие». Воспитатель показывает картинки, где изображены различные занятия детей и взрослых: читают книги, смотрят телевизор, играют в парке, спят, рисуют, ходят по магазинам, сидят в кино. Просит их выбрать, чем они будут сегодня заниматься. Обсуждаются разные варианты занятий и их влияние на здоровье.

Например, «семьи» выбирают отправиться в парк.

- Как будем добираться? – спрашивает воспитатель. – До парка не очень далеко, можно пойти пешком, но можно и на машине.

После обсуждения «семьи» выбирают пойти пешком, т.к. это полезно для здоровья. Если какие-то семьи выбирают поехать на машине, воспитатель дает им «ключи от машины», а остальным ребятам говорит: «А мы отправляемся весело на прогулку за здоровьем».

Все «идут в парк».

В парке проводится игра «Полезно – не полезно». Дети встают в круг, воспитатель – в центре. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку по очереди и называет какое-либо занятие или продукт питания. Ребенок ловит мяч и говорит «Полезно» или «Не полезно». (ходить пешком, плавать, сидеть перед телевизором, кушать много конфет, кушать яблоки и груши, пить газировку, кататься на велосипеде и т.д.)

Воспитатель спрашивает: Устали? Наверное, проголодались? А тут как раз поблизости магазин.

Все направляются в магазин.

На прилавке: конфеты, фрукты, пирожки в обертке, булочки без обертки, сок с трубочкой, газировка и т.д.

- Что же нам купить? – спрашивает воспитатель.

Каждая семья обсуждает, что купить. Дети в семье могут начать капризничать и просить газировку и конфеты. «Родители» должны постараться уговорить их купить другие продукты.

Если дети выбирают фрукты, воспитатель должен напомнить, что они идут с прогулки, руки у всех грязные, вымыть негде.

«Семьи» делают покупки, перекусывают и отправляются домой.

А дома нужно приготовить настоящий обед.

Сначала все моют руки.

Воспитатель объявляет, что сегодня выходной, и они будут готовить гамбургер. Дети вспоминают, что гамбургер – не полезная еда.

Давайте приготовим полезный гамбургер - предлагает воспитатель. Для него выбрать только полезные продукты.

Выкладывает перед детьми «продукты», нарисованные на листах картона или бумаги: белая булочка и зерновая, жирная жареная котлета и отварное мясо, жирный сыр и ломтики огурца, помидора, перца, листики салата.

Воспитатель предлагает каждому сделать полезный гамбургер.

Дети выкладывают продукты друг на друга так, чтобы получился гамбургер. При этом обсуждается, какие продукты взять и почему.

Дети «съедают» свои полезные гамбургеры.

Ну, что же, - говорит воспитатель, - вот и закончился выходной для здоровья.

Всем пора отдыхать!

## Приложение № 2

### Фоторепортаж проведения игры «Академия здоровья»







Приложение № 3

Продуктивная деятельность «Мы ходили в магазин»





## Выставка творческих работ «Мы ходили в магазин»



## Приложение № 4

### Сервировка стола





Полоскание полости рта после еды



Игра «Угадай на вкус»



**Экскурсия на пищеблок «Обработка продуктов»**



**Игра «Правильные и неправильные продукты»**



**Приложение № 8**

**Беседа с медицинской сестрой**

**«Здоровое питание-залог здоровья»**





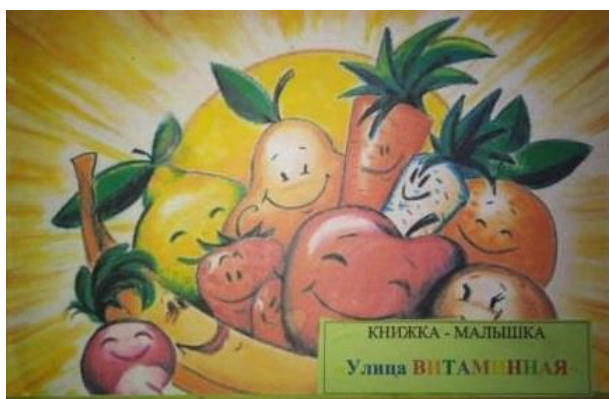
**Приглашение врача стоматолога (Михайлова Наталья Владимировна, врач-стоматолог стоматологической поликлиники, ул. Белореченская, 26)**

Наталья Владимировна продемонстрировала воспитанникам на муляже, как правильно чистить зубы. Затем воспитанники совместно отработывали и закрепляли навык чистки зубов под наблюдением врача.



Чистим зубы, дважды в сутки  
Чистим долго, три минутки,  
Щеткой чистой, не лохматой,  
Пастой вкусной, ароматной,  
Чистим щеткой вверх и вниз-  
Ну, микробы, берегись!

**Создание книжки-малышки «Улица витаминная»**



## Создание плакатов



## Приложение № 11

### Игра: «Угадай крупу полезных каш»



## Проект «Вкусные правила для дошколят»

### Пояснительная записка

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто из нас может утвердительно ответить на вопрос: «Правильно ли вы питаетесь?» Как заинтересовать детей вопросами полезного питания? Как приготовить полезные блюда и напитки? Что значит культура питания?

Задача педагогов сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ребенку нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что полезная еда может быть вкусной, что красиво вести себя за столом – это важно.

Прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду. Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Основными формами работы являются игры, досуги, развлечения.

Проблема, с которой мы столкнулись во время образовательного процесса – несоблюдение режима питания дома. Родители, чтобы «задобрить» ребенка, дают ему конфеты, чипсы, а вечером, забирая ребенка из детского сада, опять же балуют чем-то сладким, забывая о том, что дома их должен ждать полноценный ужин.

Наблюдая за поведением детей, а также по результатам бесед и анкетирования родителей, можно сделать вывод о том, что проблеме формирования культуры питания в практике семейного воспитания уделяется явно недостаточное внимание, в связи с этим у дошкольников часто отсутствуют базовые навыки культуры питания, и особенно - этикет приема пищи. Многие дети не умеют правильно и красиво сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Недостаточно сформированы навыки сервировки стола, соблюдения правил этикета в процессе приёма пищи. Поэтому в реализацию образовательного процесса мы включили и родителей.

Проведенный опрос среди родителей показал, что 46% семей используют в основе домашнего меню такие продукты, как чипсы, конфеты, различные хлопья, мюсли, сухие завтраки, палочки из кукурузы (несомненно отрицательно влияющие на дальнейший аппетит ребенка); 25% мам используют в основе рациона питания молочные продукты; 11%



опрошенных родителей показали разнообразие блюд и высокий процент использования в рационе питания свежих овощей и фруктов в ежедневном меню ребенка.

Данный проект направлен на повышение знаний педагогов детского сада, родителей и детей в области культуры здорового образа жизни. В проекте говорится о методах и приемах овладения детьми старшего дошкольного возраста полезными навыками. А также рассказывается об играх и пособиях, изготовленных своими руками, направленных на формирование стремления к здоровому питанию и культуры приема пищи.

**Ключевые слова:** дошкольники, здоровое питание, полезные продукты, витамины, здоровый образ жизни, культура поведения во время приема пищи, управляющий, метрдотель.

**1. Структурность** – в основе культурного питания лежат 5 принципов:

- *Регулярность* – соблюдение режима питания, обусловленное законами деятельности организма.
- *Разнообразие* – пища, насыщенная белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами.
- *Адекватность* - контроль за потребляемой пищей.
- *Безопасность* – культурно-гигиенические навыки, умение различать свежие и не свежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.
- *Удовольствие* – умение различать вкусы, запахи, внешний вид продуктов, оценивать их сочетание.

**2. Компонентность** - совокупность всех форм занятий.

**3. Функциональность** – обусловленность единства содержания и формы.

Все виды направлений отражаются на личностно – ориентированный стиль общения, то есть ребёнка надо видеть таким, каков он есть. Для этого необходимо отводить достаточно большое количество времени для индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку.

Основная цель данного проекта не столько обучающая, сколько развивающая и раскрывающая потенциальные творческие способности каждого ребёнка, от которых зависит успешность приобретения знаний, и приобретение в дальнейшем определённых навыков и умений.

<b>Содержание проекта</b>	
<b>Актуальность</b>	Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Неотъемлемой частью данного направления является культура приема пищи.
<b>Вид проекта</b>	Практико-ориентированный, игровой, информационно-коммуникационный
<b>По характеру участия ребенка в проекте</b>	Исполнитель, активный участник от зарождения идеи до получения результата
<b>Участники</b>	Воспитанники детского сада 5-7 лет, воспитатели, родители, специалисты узкой направленности, социальные партнеры
<b>Количество участников</b>	Групповой
<b>По продолжительности</b>	Долгосрочный
<b>Формы организации деятельности</b>	Игровые ситуации, консультативный пункт, стендовая информация, участие в конкурсах, выступления на педагогических чтениях, стажёрских площадках, мастер-классах, мониторинг образовательного процесса и детского развития.
<b>Цель проекта</b>	Формирование у детей целостного представления о культуре питания и навыков правильного питания
<b>Задачи</b>	сформировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно; сформировать понятие «безопасность питания», (осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам); развивать навыки культурно-гигиенических правил при употреблении пищи; развивать у детей творческие способности, их интересы, и познавательную активность; развивать у детей осознанное отношение к своему питанию; сформировать активное сообщество «родитель-педагог», для обеспечения детей рациональным питанием и культуры приема пищи.
<b>Образовательные области</b>	«Социально – коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое»
<b>Период и этапы реализации проекта</b>	Подготовительный - 2020 - 2021 гг. Основной – 2021-2022 гг. Заключительный - 2022 г.
<b>Предполагаемый результат</b>	- Сформировалось осознание необходимости рационального питания как составной части культуры здоровья; - наладились взаимодействие, сотрудничество родителей и педагогов в организации рационального питания детей.
<b>Презентация проекта</b>	Мастер-класс для педагогов детского сада и педагогического сообщества города; презентация проекта для педагогов и родителей.

## ЭТАПЫ ПРОЕКТА

<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>			
<b>Направления работы</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Участники</b>	<b>Сроки</b>
<b><i>Повышение собственной профессиональной компетентности</i></b>	Изучение нормативно – правовой документации; методик по здоровому образу жизни дошкольников; передового педагогического опыта через изучение и анализ методической литературы, участие в семинарах и вебинарах по вопросам культуры питания детей.	Зам.зав.по ВМР Воспитатели Специалисты узкой направленности	ноябрь декабрь, 2020
<b><i>Совершенствование методического обеспечения</i></b>	Пополнение и обновление дидактического и методического материала, создание информационного банка по данному направлению.	Воспитатели Специалисты узкой направленности	сентябрь октябрь, 2020г.
<b><i>Совершенствование материально-технических условий</i></b>	Обогащение предметно-пространственной среды группы иллюстративным, дидактическим, раздаточным материалами	Воспитатели, родители Специалисты узкой направленности	сентябрь, 2020 август, 2021
<b>ОСНОВНОЙ ЭТАП</b>			
<b><i>Совершенствование собственной и совместной деятельности с детьми, родителями, педагогами, специалистами узкой направленности и социальными партнерами</i></b>	<b><i>1.Взаимодействие с детьми</i></b> Внедрение новшеств в повседневную жизнь воспитанников, направленных на формирование стремления к здоровому питанию и культуры приема пищи. - «Вкусный календарь». Цель: <i>формировать представления у дошкольников о пользе и вреде продуктов питания, и воздействие их на организм человека.</i> <i>Приложение №1</i> - «Правила сервировки стола». Цель: <i>формирование культурно-гигиенических навыков, посвященных столовому этикету и приема пищи у детей.</i> <i>Приложение №2</i> - Ежедневная акция-поощрение «Ты- Супер!» Цель: <i>формирование культурных навыков поведения за столом у детей дошкольного возраста.</i> <i>Приложение №3</i> - Организация уголка дежурства «Скатерть-самобранка» Цель: <i>способствовать формированию у детей привычки к</i>	Воспитатели Воспитанники Педагоги детского сада Родители Специалисты узкой направленности Социальные партнеры	сентябрь, 2021 август, 2022

	<p><i>порядку и чистоте, уважению к труду взрослых, развитию осмысленного желания и умения помогать другим.</i></p> <p><i>Приложение №4</i></p> <p><b>2. Взаимодействие с педагогами и специалистами узкой направленности</b></p> <p>Привлечение педагогов и специалистов детского сада и совершенствование форм работы с ними в решении вопроса здорового питания дошкольников через:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организацию консультативной помощи;</li> <li>– обмен педагогическим опытом и распространение собственного положительного опыта по данной тематике посредством выступления на педагогических советах, педагогических чтениях, публикации материалов на информационных порталах и в печатных изданиях;</li> <li>– обобщение и презентация собственного опыта работы педагогическому сообществу через организацию деловых игры и мастер-классов.</li> </ul> <p><b>2. Взаимодействие с родителями</b></p> <p>Создание условий для повышения компетентности родителей в вопросах воспитания и образования детей, совершенствование форм взаимодействия с ними через:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработку системы консультаций «Вкусный календарь для родителей», обучающих семинаров, деловых игр, мастер – классов, обмен опытом между родителями в процессе проекта «Правильно, красиво, вкусно».</li> </ul> <p><i>Приложение №5; Приложение №6; Приложение №7.</i></p> <p><b>3. Взаимодействие с социальными партнерами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Привлечение социальных партнеров к активному участию в образовательном процессе через:</li> <li>– Организацию познавательных бесед для воспитанников специалистами общественных организаций питания (управляющий, метрдотель);</li> <li>– посещение родителей и детей различных городских</li> </ul>		
--	---	--	--



	<p>социальных объектов (музеи, культурные центры, кафе, рестораны.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в конкурсах различного уровня всех участников образовательного процесса.</li> </ul>		
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>			
<b><i>Анализ эффективности реализации проекта</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Анализ медицинских документов по показателям снижения уровня заболеваемости дошкольников;</li> <li>– Повышение интереса воспитанников к предлагаемым блюдам в ДОУ;</li> <li>– Организация ежегодного внутреннего фестиваля «Правильно, красиво, вкусно», между возрастными группами ДОО;</li> <li>– Выпускник ДОУ имеет четкое представление о здоровом питании и владеет культурой приема пищи.</li> </ul>	<p>Воспитатели Воспитанники Педагоги детского сада Родители Специалисты узкой направленности Социальные партнеры</p>	май, 2022



### Проект «Как питаешься – так и улыбаешься!»

*«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»  
В. А. Сухомлинский.*

#### Пояснительная записка

1. Возрастная группа дошкольников – старшая группа.

2. Особенности проблемного поведения детей.

В старшей группе № 6 всего 30 детей, из них 17 девочек и 13 мальчиков.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей: снижается тонус мышц, нарушается белковый обмен, ослабляется работа нервной системы, дети становятся слабыми, вялыми, болезненными.

В данной группе преобладают воспитанники с первой группой здоровья. Они здоровы, подвижны, жизнерадостны, активны.

Однако у воспитанников недостаточно сформированы такие понятия как режим, разнообразие, культура питания, не развит вкусовой кругозор, недостаточно знаний о правильном питании, о полезных и вредных продуктах, о витаминах. Дети привыкли утолять голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Почти каждый ребенок добровольно откажется от овсяной каши в пользу шоколадки и чипсов.

Исходя из особенностей воспитанников данной группы, мы задались вопросами: как заинтересовать детей и родителей темой правильного питания, как научить любить тушёные овощи, фрукты, молочные блюда. Ранее использование традиционных методов, таких как рассказ и рассматривание иллюстраций, не принесло значительных результатов. В связи с этим, осознавая данную проблему, разработали проект «Как питаешься – так и улыбаешься!»

**Целью** проекта стало формирование у детей основных представлений и навыков правильного питания и здорового образа жизни.

### **Задачи проекта:**

1. развивать у детей любознательность, познавательную активность, инициативу и самостоятельность детей;
2. расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания;
3. формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
4. показать взаимосвязь здоровья и правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
5. уточнить и обогатить знание детей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;
6. воспитывать у детей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья;
7. способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

### **Ожидаемые результаты проекта:**

- дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья;
- узнают о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах, их полезных свойствах;
- научатся сравнивать, классифицировать овощи и фрукты и выбирать полезные продукты для здорового питания;
- у детей будут сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
- повысится познавательная активность детей, их любознательность, расширится словарный запас;
- дети научатся делать выводы, аргументировать свою точку зрения, устанавливать причинно-следственные связи;
- пополнится развивающая среда группы: литературой, загадками о продуктах питания, настольными играми, атрибутами для сюжетно-ролевых игр;
- увеличится активность родителей в вопросах формирования культуры здорового питания детей.

### **Продолжительность проекта: 2 недели**

### **Этапы реализации проекта:**

#### **1 этап. Организационный:**

- подбор методической и художественной литературы по выбранной тематике проекта;
- разработка и подбор мультимедийных презентаций;
- организация развивающей предметно-пространственной среды;

- подбор, изготовление и оформление дидактических, настольно – печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно - ролевым играм;
- подбор информационного материала для родителей, изготовление памяток.

## **2 этап. Практический:**

Расширение представлений воспитанников, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности.

### **Содержание деятельности педагога с детьми с учетом интеграции образовательных областей**

<b>ОО Познавательное развитие</b>
<p><b>Целевые ориентиры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</li> <li>- Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.</li> <li>- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</li> <li>- Объяснить детям, что полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.</li> <li>- Обратить внимание, что обед может состоять из четырех блюд: закуски, первого, второго и десерта.</li> <li>- Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.</li> <li>- Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости, мягкости.</li> </ul>
<b>Формы организации образовательной деятельности</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательные беседы: «Самые полезные продукты», «Из чего варят кашу?», «Плох обед, если хлеба нет», «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»</li> <li>- ОБЖ Авдеева Н.Н.; Князева О.Л.; Стеркина Р.Б.: «Что мы делаем. Когда едим» «Здоровье и болезнь», «Витамины и полезные продукты», «Витамины и здоровый организм», «Здоровая пища», «Режим дня».</li> <li>- Просмотр познавательных презентаций «Витамины», «Что и как мы едим».</li> <li>- Работа с рабочими тетрадями. (М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании»)</li> <li>- Дидактические игры: «Вершки – корешки» «Сварим суп и компот»; «Угадай на ощупь»; «Кто что есть»; «Игры с прищепками», «Четвертый лишний»</li> <li>- Игры-экспериментирования: «Жир в пище», «Крахмал в продуктах», «Растворение сахара и соли в воде», «Волшебная соль», «Роль кальция», «Угадай на вкус»</li> <li>- Экскурсия на пищеблок</li> <li>- Создание макета «Витаминная горка»</li> <li>- Оформление на окне «Чудо-огород»</li> </ul>
<b>ОО Социально – коммуникативное развитие</b>
<p><b>Целевые ориентиры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование социального опыта детей средствами игровой деятельности.</li> <li>- Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.</li> </ul>
<b>Формы организации образовательной деятельности</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».</li> <li>- Настольно – печатные игры: «Зеленый друг» (ботаническое лото); «Во саду ли, в огороде»; «Поваренок», «Аскорбинка и ее друзья», «Полезные и вредные продукты», «Кто больше</li> </ul>

назовет блюд», Домино «Ягодка» «Наш сад».
<b>ОО Художественно – эстетическое развитие</b>
<p><b>Целевые ориентиры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уточнить представления детей о форме овощей и фруктов, их характерных особенностях, учить передавать это в изобразительной деятельности.</li> <li>- Развивать творческие способности, умение создавать коллективные работы.</li> <li>- Создание благоприятного эмоционального состояния, расширение знаний об окружающем мире.</li> </ul>
<b>Формы организации образовательной деятельности</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОД Рисование: «Яблоня с золотыми яблоками в волшебном саду».</li> <li>- ОД Аппликация «Блюдо с фруктами и ягодами»; «Огурцы и помидоры лежат на тарелке»</li> <li>- ОД Лепка «Вылепи какие хочешь овощи и фрукты для игры в магазин»</li> <li>- Изготовление плаката «Где живут витамины?»</li> </ul> <p>(Рисование и аппликация овощей фруктов и ягод)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оригами «Добрая корова»</li> <li>- Изготовление книжек – малышек «Здоровое питание»</li> <li>- Разучивание хоровода А. Филиппенко «Урожайная», слушание песни «Антошка».</li> <li>- Инсценировка сказки «Репка»</li> </ul>
<b>ОО Речевое развитие</b>
<p><b>Целевые ориентиры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие речи, внимания и интереса к художественной литературе.</li> <li>- Расширить лексический состав за счет названий овощей и фруктов: их формы, цвета, вкуса, запаха, твердости (мягкости), мест их произрастания через знакомство с художественными произведениями.</li> <li>- Развитие интонационной выразительности речи.</li> <li>- Помочь детям научиться составлять связный текст о полезных продуктах</li> </ul>
<b>Формы организации образовательной деятельности</b>
<p>Чтение художественных произведений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ю. Тувим «Овощи»;</li> <li>- Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»;</li> </ul> <p>Русские народные сказки: «Мужик и медведь», «Вершки и корешки»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Д. Родари «Приключения Чиполино»;</li> <li>- Д. Хармс «Очень вкусный пирог».</li> <li>- Н. Носов «Огурцы»,</li> <li>- Белорусская народная сказка «Пых», С. Михалков «Спор овощей», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В Сутеев «Мешок яблок», Г Сапгир «Загадки с грядки», С. Маршак «Синьор Помидор», В. Коркин «Что растёт на нашей грядке?», Л. Зильберг «Полезные продукт».</li> <li>- Стихи и загадки об овощах, фруктах, ягодах;</li> <li>- Разучивание пословиц, скороговорок, считалок.</li> </ul>
<b>ОО Физическое развитие</b>
<p><b>Целевые ориентиры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у детей физических качеств и повышение интереса к занятиям физической культурой, потребности в здоровом образе жизни.</li> </ul>
<b>Формы организации образовательной деятельности</b>
<p>Подвижные игры: «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»; «Найди свой домик»</p> <p>Физкультминутки: «Овощи», «А в лесу растёт черника», «Подрастает зёрнышко»</p> <p>Пальчиковые игры: «Апельсин», «В сад за сливами», «Капуста». «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски-две редиски, «Фрукты», «У девочки Ариночки овощи в корзиночке», «Огород».</p>



## Мероприятия с родителями

1. Организация, оформление и пополнение материалом информационного уголка о правильном и рациональном питании детей дошкольного возраста.
2. Оформление презентаций для родителей «Питание для здоровья», «Лечебная овощная аптека», «Организация питания в ДОУ».
3. Выставка творческих работ детей совместно с родителями «Мое любимое блюдо».
4. Оформление памяток «Правила поведения за столом».
5. Оформление стенгазеты «Правильно питайся – здоровым оставайся!».

**3 этап. Заключительный:** итоговое мероприятие - квест-игра «Правильное питание – здоровое поколение», подведение итогов.

Реализация данного проекта позволила расширить и обогатить знания детей о правильном питании, его пользе. Дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, их значении для здоровья, получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд. Научились различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. У детей повысился интерес к своему здоровью, правильному питанию. В групповом помещении обогатилась развивающая предметно-пространственная среда за счет пополнения методических, дидактических и наглядных материалов. Повысился уровень знаний, умений и навыков у родителей, сформировался интерес к здоровому питанию в семьях. Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив.

Разработка и реализация проекта «Как питаешься – так и улыбаешься!» оказала позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы в части ознакомления их с принципами здорового питания.

## Дидактические пособия и игры к проекту для совместной и самостоятельной деятельности





Огород на окне



Совместная деятельность воспитанников





## Продуктивная деятельность воспитанников



## Квест-игра «Правильное питание – здоровое поколение»



**Творческий проект  
«Азбука здорового питания»**

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным  
Сделайте его крепким и здоровым.  
Ж.Ж. Руссо*

**Пояснительная записка**

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. В ФГОС ДО отмечено, «физическое развитие включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами...» (п.2.6.) Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание.

Анализ образовательной ситуации в старшей группе (5-6 лет) детского сада, в том числе результатов анкетирования детей и родителей (законных представителей) показал, что у большинства воспитанников нет регулярности в питании. Кроме того зачастую они используют в пищу те продукты, которые нельзя отнести к разряду полезных: чипсы, шоколад, газированные напитки, не соблюдают гигиенические правила и нормы. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную пищу: кормят детей однотипно, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Не привыкшие к здоровой пище дошкольники отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Таким образом, в результате были обозначены **проблемы:**

- низкая мотивация здорового питания у воспитанников, низкая компетентность воспитанников в данном направлении;
- отсутствие условий развивающей предметно-пространственной среды в группе;
- низкая компетентность родителей в вопросах формирования основ здорового питания у дошкольников.

Актуальность данных проблем обозначила выбор основного направления проекта: подбор новых методов, приемов, средств формирования у детей старшего дошкольного возраста поведения в соответствии с культурными нормами здорового питания.

**Цель:** формирование у дошкольников культуры правильного питания, как одной из составляющих ценностей здорового образа жизни.

Для эффективной реализации цели определены следующие первоочередные **задачи:**

1. Расширить у детей представления о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
2. Сформировать у дошкольников осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов.
3. Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
4. Привлечь родителей (законных представителей) к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

## **Предполагаемый результат**

У воспитанников сформируются представления:

- о здоровом образе жизни;
- о рациональном питании (последовательность приема пищи, соблюдение питьевого режима, разнообразие питания);
- о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;
- о возможных негативных последствиях для организма при неправильном питании;
- о необходимости соблюдения норм и правил столового этикета при приеме пищи;
- проявится дисциплинированность, выдержка, самостоятельность в соблюдении культуры правильного питания.

У родителей (законных представителей) появится:

- интерес к проблемам детского сада в вопросах формирования основ здорового образа жизни у детей и организации правильного питания в ДОУ;
- понимание необходимости организации рационального сбалансированного питания детей в семье.

## **Содержание**

Формирование основ культуры питания у воспитанников мы видим через реализацию программы «Азбука здорового питания» ДОУ, предназначенной для воспитателей, работающих с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет), включающей в себя цель, задачи, принципы, тематическое содержание, а также основные виды деятельности дошкольников. Программа разработана с учетом Федеральной программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования РФ, авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

**Принципы построения и реализации программы:** научность, системность, доступность, связь теории и практики, учета регионального компонента.

**Тематическое содержание программы:** «Если хочешь быть здоров», «Самые полезные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной», «Где найти витамины весной» «Как утолить жажду», «Что надо есть, если хочешь стать сильным», «Праздник урожая» и др.

Темы программы соответствуют годовому планированию ДОУ, и каждая реализуется воспитателем в течение двух недель. При этом педагог использует фронтальные, подгрупповые и индивидуальные занятия. Занятия могут быть тематическими, комбинированными, интегрированными или проходить в нетрадиционной форме. А также в совместной деятельности с детьми через разнообразные виды деятельности.

## **Виды деятельности:**

- **Игровая:** сюжетно-ролевые игры («Кафе», «Овощной магазин», «Кухня»), игры с правилами («Маленькие повара», «Ждем гостей», «Детский сад»).
- **Коммуникативная:** беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вيني Пухом?»), решение проблемных ситуаций («Где взять витамины зимой?», «Что значит летний день - год кормит»), составление и отгадывание загадок.
- **Познавательно-исследовательская:** наблюдения (за работой помощника воспитателя, повара), экскурсии (знакомство с кухней; медицинским кабинетом), решение,



моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Я иду в магазин»).

- **Восприятие художественной литературы:** сказки и былины («Волк и лиса» обр. И Соколова – Микитова), рассказы («Уха» Н. Телешов), литературные сказки («Хлебный колосок» А. Ремизов), сказки для заучивания наизусть («Очень-очень вкусный пирог» Н. Гернет) и др.
- **Самообслуживание и элементарный бытовой труд:** игровые ситуации («Чистые руки», «Посмотри на себя и своего товарища»), дежурство («Сервируем стол»).
- **Продуктивная:** организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями (законными представителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания»).
- **Музыкальная:** слушание («На горе-то калина», «Во саду ли, в огороде»), музыкально-дидактические игры, развлечения («Марфушина диета»).
- **Двигательная:** подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «Щука и караси»), игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки»), соревнования («Чья команда соберет быстрее урожай»), квесты («Путешествие в страну здорового питания»), флэш-моб («Мы за здоровый образ жизни»).

#### **Оценка эффективности работы по программе «Азбука здорового питания».**

Организация работы по формированию культуры здорового питания у старших дошкольников посредством реализации программы «Азбука здорового питания», убедительно продемонстрировала для педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ ее эффективность.<sup>1</sup>

Как показывают опросы педагогов и родителей (законных представителей), данная работа позволяет: сформировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни, полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, формирует определенные полезные для здорового образа жизни вкусовые предпочтения, а также воспитывает у детей уважение к людям труда, развивает первоначальные трудовые навыки.

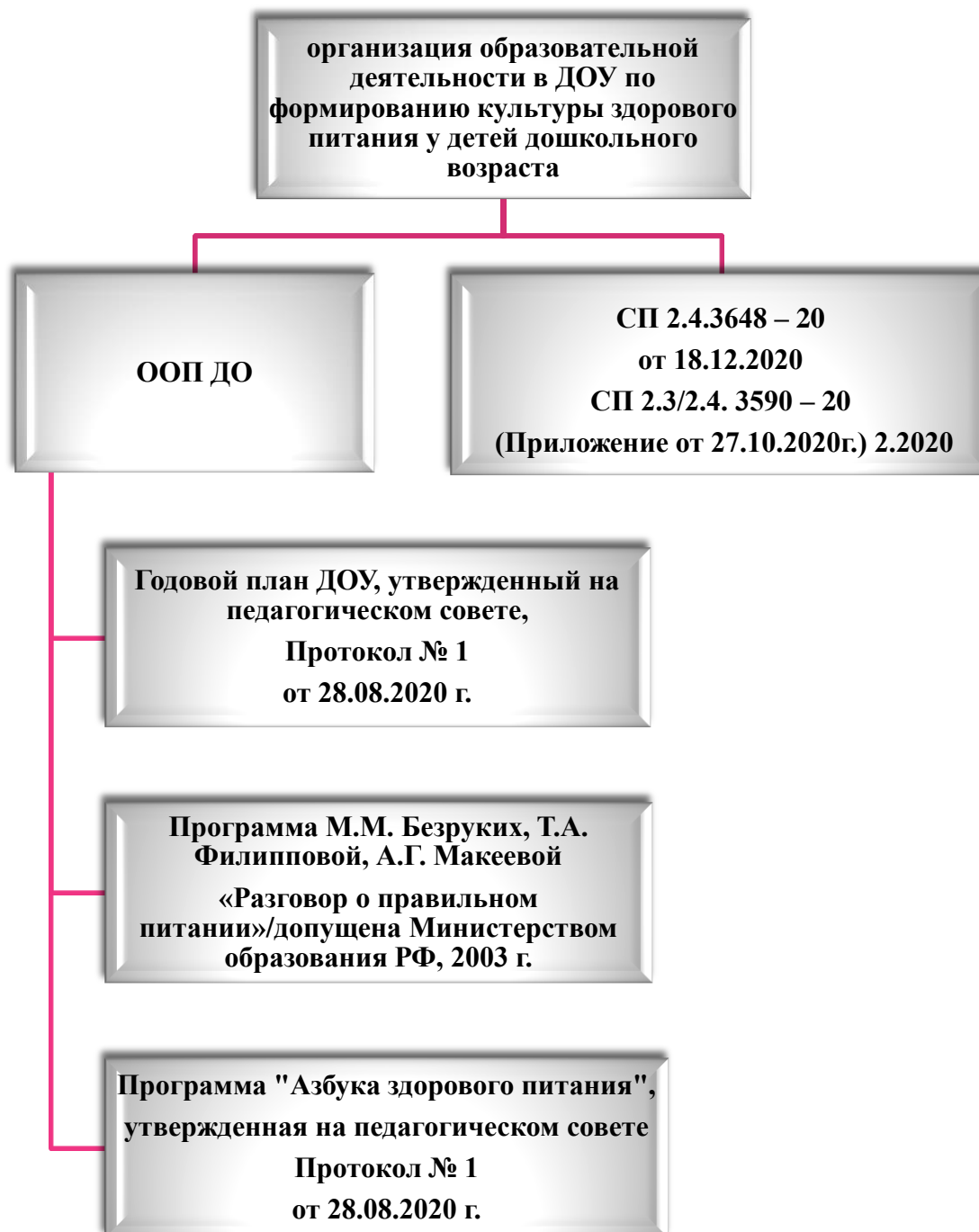
Более того, по признанию большинства родителей (законных представителей), работа с детьми в ДОУ по данному направлению постепенно оказывает положительное влияние на организацию структуры питания в семье, сделав его более разнообразным и полезным.

В рамках данной программы был реализован детско-родительский проект «Мы вам расскажем интересно о том, что вкусно и полезно»<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Приложение 1

<sup>2</sup> Приложение 2



## МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ ИНТЕРЕСНО О ТОМ, ЧТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

*Сегодня речь пойдет о том,  
Как все мы весело живем:  
Дружим, развиваемся, спортом увлекаемся  
И правильно питаемся.  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить.*



### **Мы команда: «ПОЧЕМУЧКИ».**

*Нам очень нравится узнавать много нового и интересного.*

*Вот и сейчас мы хотим научиться думать и действовать так, чтобы не навредить себе и своему организму.*

### **А для этого:**

нам интересно узнать, что же такое здоровое питание, какие продукты относятся к здоровому питанию. Откуда и как попадают продукты на наш стол и что же такое столовый этикет?

Сначала мы с ребятами решили порассуждать «Что же такое здоровое питание?»  
**НАШИ РАССУЖДАЛКИ:**



**Вера К.**

Это полезная Еда! От нее дети растут сильными и здоровыми!



**Глеб К.**

Это полезные фрукты! Такая еда делает тебя здоровым!



**Алексей Д.**

Это значит хорошо кушать, чтоб быть здоровым. Чтоб организм наш хорошо работал.



**Дарья Д.**

Чтоб нашему животу было комфортно, нужно кушать полезные фрукты и овощи. Обязательно мясо, кабачки и тыкву!



**София К.**

Это хорошая полезная еда. Она нужна, чтобы быть сильными и умными.



**Георгий Б.**

Ананас, тыква, огурец, лимон, помидор - это нужно кушать, что бы быть сильным!





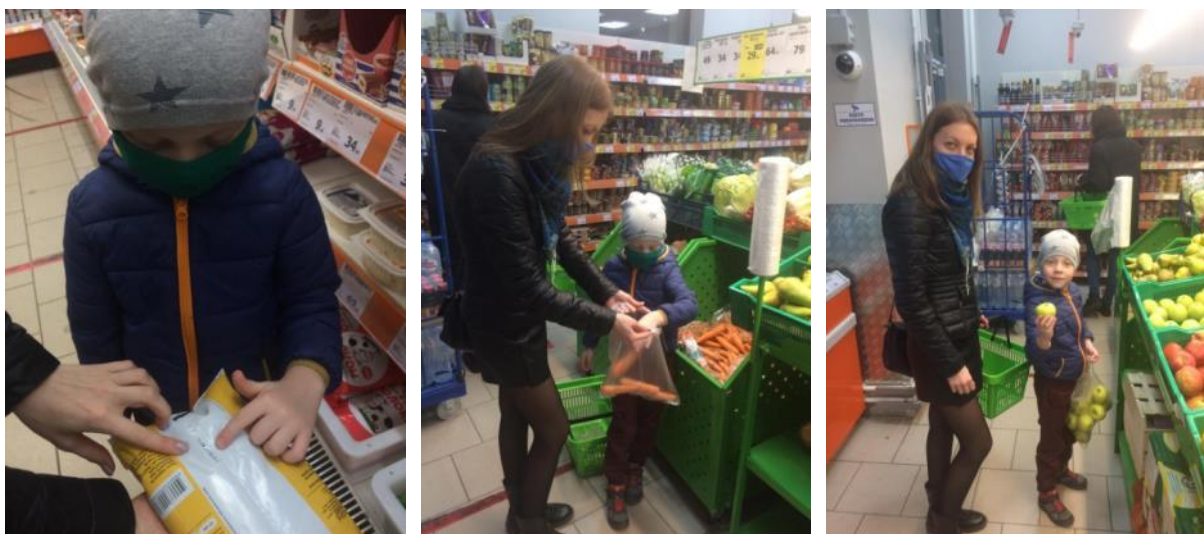
**Тимофей И.**

Это полезные фрукты, овощи, полезная крупа, мясо. Это нужно все употреблять, чтоб не болеть.

**Вместе с родителями посетили магазин, чтобы научиться правильно выбирать продукты питания для своей семьи**



Даша X. со своей мамой выбирают продукты для семейного обеда



Тимофей Г. учится определять срок хранения продуктов питания



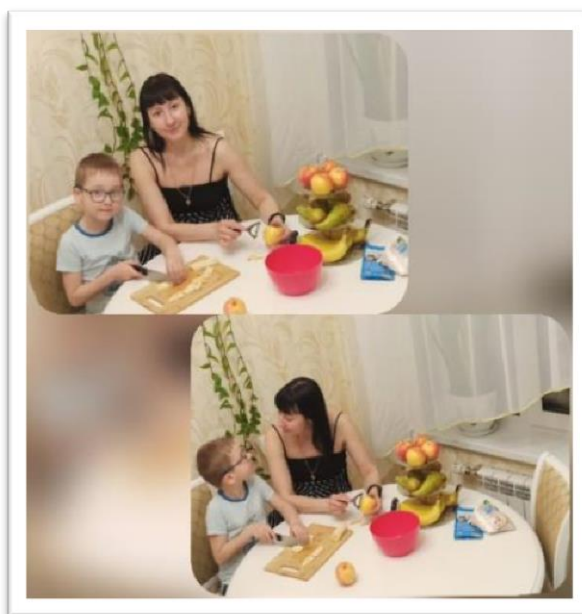
Мы теперь знаем, что на продуктах питания есть специальные этикетки с названием, составом и сроком хранения. Главное – это не только вкусные, но и правильно выбранные продукты.

**А дальше было самое интересное...**

**Мы вместе с мамами учились готовить вкусный и здоровый обед**



Тимофей И.



Слава Б.



Гоша Б.

Мы не только приготовили обед для всей семьи, но и поняли, что вкусная еда может быть еще и полезной.

**Рассуждаем дальше...**  
**«Важно ли здоровое питание в жизни человека?»**  
**Опытно – экспериментальная деятельность «Вырастим лук»**



*Дневник наблюдений за ростом лука:*

*Посадка: 12.03.2021г.*

*Полив: умеренный, в меру.*

*Всходы: 16.03. – появился корешок; 18.03. – появился маленький листок; 22.03. – длина листа 4 см.; 24.03 – длина листа 6 см.; 26.03. – длина листа 8 см.; 29.03. – длина листа 12 см.*

Мы решили вместе с воспитателем Натальей Владимировной посадить и вырастить лук. Узнали, что лук можно выращивать не только в земле, но и в воде. А для этого необходим свет, тепло и вода. Узнали о его полезных свойствах и почему лук нужно есть круглый год, особенно зимой и ранней весной.

**Наше «путешествие» на пищеблок детского сада**



Так на пищеблоке хранятся продукты





Помещения, в которых повара готовят нам вкусные обеды



Теперь мы знаем, какой длинный путь проходят продукты в детском саду, чтобы оказаться у нас на столе. Спасибо нашему повару Рулие Алимерзаевне, помощнику повара Маринэ Рубиковне и, конечно, кладовщику Людмиле Геннадьевне за вкусную и здоровую еду.

**Занятия и участие в конкурсах в рамках  
Всероссийской программы «Разговор о правильном питании»**



Оксана В.

Карим К.

Вера А.

Конкурс «Любимое блюдо для литературного героя»

Занятия нам очень нравятся. Мы узнаем на них много нового, полезного и интересного. А участие в конкурсах очень увлекает и захватывает.

**Беседуем, рисуем, играем, решаем проблемные ситуации...**



Выставка рисунков «Мои полезные продукты»



Настольно-дидактические игры  
«Что вредно - что полезно»

«Посадим огород»



Сюжетно – ролевая игра «День рождения куклы Маши»



В раздевалке оформили выставку рисунков «Мои полезные продукты». Познакомились с интересными играми, в которые теперь играем все вместе. А еще поняли, что для здоровья человека важны не только правильные продукты, но и знания столового этикета.

**Нам стало интересно узнать, что же такое столовый этикет?**



А начали мы с беседы о соблюдении личной гигиены



Мы дежурные сегодня  
Станем няне помогать:  
Аккуратно и красиво  
Все столы сервировать

Будем руки чисто мыть.  
Потом фартуки наденем  
И салфетки раздадим.

Вот что у нас получилось



Итоги всей нашей работы



Создание Центра по питанию с меню на каждый день в форме игровых карточек





Пополнение игротеки новыми играми, сделанными с помощью родителей



Оформление выставок для наших мам и пап в группе и в детском саду



В фойе детского сада появилась пирамида питания

Работа над проектом была настолько интересной и увлекательной, что ребята решили создать свою первую Кулинарную книгу правильного питания.



Таким образом в результате работы над проектом ребята поняли, что их здоровье зависит от того как они будут питаться, произошло осознание необходимости и ценности здорового образа жизни. У воспитанников сформировалось понимание значимости правильного питания, полезности продуктов и блюд в своем ежедневном рационе.

Большинство родителей отметили, что проведенная работа по формированию культуры здорового питания, оказала влияние на организацию правильного питания в семье.

*Мы справились с поставленной целью и задачами!*

## Литература

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А. «Разговор о правильном питании», Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
3. Доскин В.А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка». – М.: Просвещение, РОСМЕН, 2006г.
4. Зверева О.Л. «Родительские собрания в ДОУ» методическое пособие – М.: Айрис –пресс, 2007г.
5. Крылова Н.И. «Здоровье, сберегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги, занятия». – Волгоград 2006 г.
6. Дружинина Л. «Энциклопедия детского питания от рождения до школы», Издательство: ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир 2004 г.



## **Направление «Детско-взрослые проекты»**

В данном разделе представлены детско-взрослые проекты по ознакомлению с многообразием и творческой реализацией культурных норм здорового питания (широкий спектр познавательных, художественно-эстетических, экологических и пр. проектов, позволяющих дошкольникам познакомиться с историей, традициями разных народов и семей).

**ДОУ №466 - Богданова А.В., заместитель заведующего, Липунова А.Н., воспитатель (1 место)**

### **Детско-взрослый проект «Здоровое питание – это здорово!»**

#### **Пояснительная записка**

Дети подготовительной к школе группы уже имеют опыт социализации. Под влиянием повседневного уклада, телевизионной и наружной рекламы они принимают на себя социальные нормы семьи и ближайшего окружения, в том числе и пищевые привычки. В беседах с детьми была выявлена проблема - дети часто употребляют нездоровую или не предназначенную для детского питания еду дома. Анкетирование родителей старших и подготовительных групп детского сада показало, что многие дети очень часто (некоторые ежедневно) питаются такими вредными «лакомствами», как творожные глазированные сырки, шоколадные батончики, сухие завтраки, йогурты длительного хранения. Несколько реже дети едят чипсы, фастфуд, кетчуп, пьют кока-колу или кофе. Был сделан вывод о том, что проблемное пищевое поведение детей в этом вопросе может быть скорректировано совместными усилиями взрослых (родителей, педагогов) и самих детей в процессе участия в детско-взрослом проекте «Здоровое питание – это здорово!».

В образовательной деятельности с детьми подготовительной к школе группы ранее применялись следующие традиционные методы работы:

- беседы о правильном питании;
- просмотр видеороликов, презентаций о культуре и традициях правильного питания;
- сюжетно-ролевые игры.

Также на родительских собраниях проводились беседы по вопросам правильной организации питания дошкольников.

Данные методы показали недостаточную эффективность при работе с дошкольниками, так как дети в них в основном являются пассивными реципиентами информации, в них не учитывается собственная активность и инициативность

воспитанников, недостаточно учитываются индивидуальные особенности разных семей. Кроме того, эти методы были направлены отдельно на разные категории участников образовательных отношений – воспитанников и родителей (законных представителей), в то время как семья является единым организмом, и эффективные методы взаимодействия должны вовлекать всех членов семьи одновременно.

Проектная идея возникла благодаря многолетнему положительному опыту работы с дошкольниками на ПОУ «Логика» (педагог – учитель-дефектолог, воспитатель Кирьянова О.А.), где дети в доступной для них форме проводят простые научные эксперименты, объясняющие, как устроен мир вокруг нас. Было принято решение ассимилировать опыт коллег, работающих с детьми с нарушением зрения, и распространить его для остальных категорий детей.

Формирование ценностей здорового образа жизни является одним из важнейших приоритетов в нашем МБДОУ, что нашло свое отражение в Программе развития МБДОУ детского сада компенсирующего вида № 466 2018 – 2023». Ожидаемый результат подпроекта Программы развития «Здоровый ребенок» - это ценностно-действенное отношение к сохранению и укреплению здоровья и совершенствованию своего организма у всех участников образовательных отношений.

Вопрос ценностного отношения к собственному здоровью также отражен и в Адаптированной образовательной программе для детей с нарушением зрения МБДОУ детского сада компенсирующего вида № 466 (в части, формируемой участниками образовательных отношений).

**Цель проекта** - формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

#### **Задачи проекта**

##### **Образовательные:**

- содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, о существовании вредных и полезных продуктов и блюд;
- закрепить полученные теоретические знания в процессе экспериментирования;
- знакомить детей с традициями разных семей, готовых показать практические подходы к решению вопроса правильного питания.

##### **Развивающие:**

- развивать познавательные процессы (восприятие, память, внимание, мышление, речь);

- формировать представления о причинах и следствиях употребления в пищу полезных и вредных продуктов;

- продолжать формировать у дошкольников познавательную мотивацию.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать любознательность, интерес к экспериментированию для познания мира предметов и явлений;

- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, стремление правильно питаться, вести здоровый образ жизни;

- совершенствовать навыки саморегуляции (учить детей уметь отказываться от вкусных, но вредных для здоровья продуктов, учить сопротивляться действию рекламы).

Помимо перечисленного выше, проект способствует индивидуализации образования, создает условия для поддержки родителей (законных представителей) в вопросах воспитания детей, охраны и укрепления их здоровья, вовлечения семей непосредственно в образовательную деятельность, учитывает традиции и особенности семей.

#### **Планируемый результат:**

- знает о полезных и вредных для здоровья продуктах питания, понимает, что здоровье зависит от качества продуктов и культуры питания;

- умеет проводить простые эксперименты под руководством и наблюдением взрослых;

- имеет собственное отношение к здоровому питанию, основанное на знаниях, полученных в результате экспериментирования;

- умеет сопротивляться вредному воздействию рекламы;

- имеет навыки совместной с взрослым работы над проектом;

- имеет навыки публичного представления своего проекта;

- имеет опыт позитивной социализации на основе сотрудничества со взрослыми членами семьи.

### **Содержание**

В процессе работы над проектом семьям воспитанников было предложено два направления совместной деятельности:

- подготовка детско-родительских проектов по теме «Вредные продукты в питании наших детей»;

- запись видеоролика по теме «Традиции здорового питания нашей семьи».

Всего в проекте приняло участие восемь семей подготовительной к школе группы, три семьи представили видеоролики, пять – проекты. В процессе работы над роликами и

проектами семьям оказывалась методическая помощь. Для изучения были предложены продукты, которые, согласно проведенному опросу, часто покупаются родителями для детей, хотя вред от их использования превышает пользу (творожные сырки, шоколадные батончики, фастфуд, чипсы, кока-кола). Результаты опроса представлены в Приложении 2.

В проектах были отражены следующие вопросы:

1. История появления продукта (в мире и в России).
2. Состав продукта, технология его изготовления.
3. В чем проявляется вредное воздействие продукта на организм.
4. Чем можно заменить данный продукт.
5. Эксперименты, доказывающие вред продукта для организма.

Все эксперименты, разработанные в рамках детско-родительских проектов, первоначально проводились дома с детьми под руководством и наблюдением родителей, а спустя некоторое время воспроизводились в группе в процессе представления проекта. Были проведены следующие эксперименты:

1. Растворение творожных сырков от разных производителей в воде, чтобы выявить наличие и количество жира, определение, в продукте какого производителя содержится наибольшее количество жира.

2. Выявление наличия крахмала в творожных сырках при помощи йода.

3. Выявление наличия масла в чипсах с помощью горения (эксперимент проводился только в домашних условиях, ребенок был наблюдателем).

4. Определение количества масла в чипсах с помощью салфетки.

5. Определение разрушительного воздействия кока-колы на эмаль зубов на примере куриного яйца (двухнедельный эксперимент).

6. Исследование шоколада на содержание натуральных компонентов (отсутствие замены какао-масла какао-порошком) с помощью растапливания на ладони.

7. Исследование растопленного шоколада на присутствие посторонних примесей с помощью йода.

8. Исследование шоколада на содержание натуральных компонентов путем погружения в молоко (шоколад с большим количеством посторонних примесей и трансжиров не тонет).

### **Деятельность воспитателя в рамках реализации проекта**

#### **«Здоровое питание – это здорово!»**

1. Проведение совместно с заместителем заведующего по ВМР анкетирования родителей, анализ результатов.



2. Постановка задачи при подготовке видеороликов «Традиции здорового питания нашей семьи», детско-родительских проектов, методическая помощь, помощь с подбором экспериментов.

3. Подготовка дошкольников к публичному представлению проектов, роликов.

4. Модификация «Центра опытов и экспериментирования» в группе.

5. Организация экспериментирования в группе, в том числе долгосрочного.

6. Проведение предварительных и заключительных бесед с воспитанниками, показывающих, насколько усвоены новые знания.

7. Проведение беседы на тему «Как работает реклама и правильное отношение к ней».

Презентации и видеоролики представлены на сайте МБДОУ в разделе «Проекты»: <https://466.tvoysadik.ru/site/pub?id=218>.

### **Критерии результативности проекта**

По итогам создания детско-взрослых проектов, видеороликов, совместного экспериментирования и бесед воспитанники расширили свои представления о полезных и вредных продуктах, высказывают собственное отношение к вопросам здорового питания, способны отказаться от употребления в пищу вкусных, но неполезных продуктов, готовы занимать активную жизненную позицию, заботиться о своем здоровье.

## **Приложение 1**

### **Детско-родительские проекты**



## Публичное представление проектов



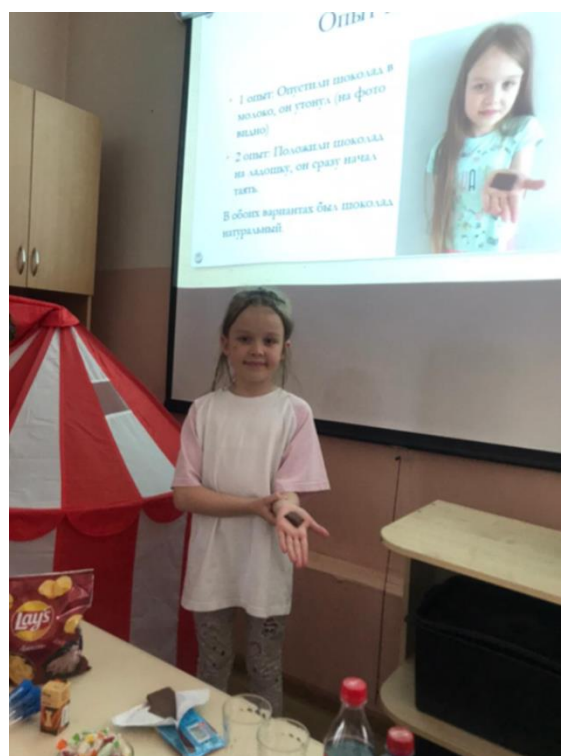
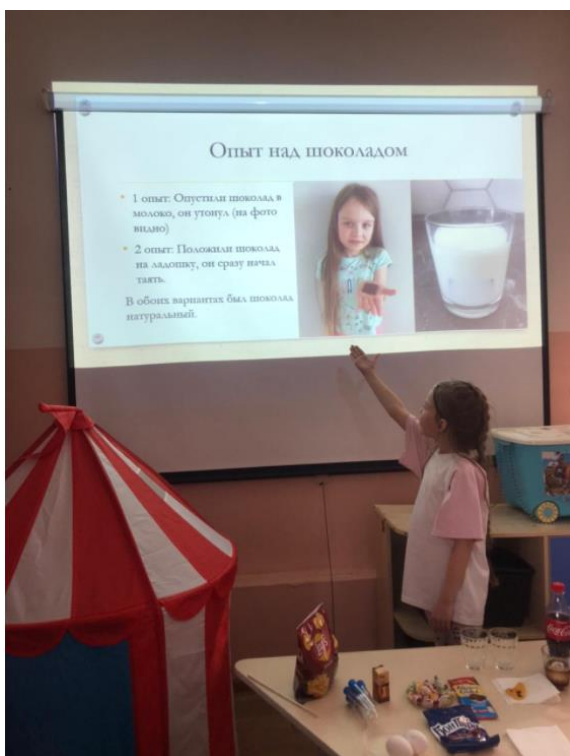
## Проведение опыта с куриным яйцом, доказывающего растворение кальция в кока-коле



**Проведение опытов, доказывающих наличие в чипсах большого количества жира (слева) и крахмала (справа)**



**Проведение опыта, доказывающего натуральность шоколада. Публичное представление проекта**



## Приложение 2

### Результаты опроса родителей

Как часто ваш ребенок употребляет в пищу:

#### Творожные сырки



#### Шоколадные батончики



#### Сухие завтраки



#### Йогурты длительного хранения





## Фастфуд



## Чипсы



## Кока-кола



## Кетчуп



**ДОУ №356 - Вотина Л. А., заместитель заведующего, воспитатели:  
Мухаметшина Л. Ф., учитель-логопед, Романова Л. В., учитель-логопед,  
Санькова Е. В., воспитатель (1 место)**

**Детско-взрослый проект по ознакомлению с многообразием и творческой  
реализацией культурных норм здорового питания  
«Традиции здорового питания в культуре разных  
народов – куклы приглашают в гости дошкольников»**

**Пояснительная записка**

Проект разработан для детей старшего дошкольного возраста, направлен на обновление методов и средств педагогической деятельности по формированию культуры здорового питания дошкольников и повышение ее эффективности.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Дошкольный возраст - то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для роста и развития.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) перечислены задачи социально-коммуникативного развития детей, к числу которых относятся задачи по формированию культурно-гигиенических навыков, формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических качеств, развитие инициативности, самостоятельности. Одним из целевых ориентиров образования ФГОС ДО ставит использование детьми специфических, культурно фиксированных предметных действий, знание назначения предметов (ложки, вилки, салфеток и т.п.) и умение пользоваться ими. Владение навыками самообслуживания, стремление проявлять самостоятельность в бытовом поведении.

Отдельной областью в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделена область «Физическое развитие», в которой среди прочих задач овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Следовательно, особое внимание в ДООУ должно уделяться правильному питанию, ведь оно - одно из главных составляющих физического развития ребенка.

Проблемное поведение детей дошкольного возраста можно объяснить тем, что многие родители имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания дошкольников связаны с нарушением режима питания вне стен ДООУ, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей. Нужно объяснить ребенку, членам его семьи как важно питание для развития организма.

В подготовительной к школе группе воспитатели опросили 10 детей. Назови свое любимое блюдо. Когда за столом дома собирается вся ваша семья? Ты моешь руки перед обедом? Зачем надо мыть руки перед едой? Что говоришь после обеда дома, в детском саду? Почему надо благодарить за еду взрослых?

Результаты опроса позволяют сделать вывод, что формирование у дошкольников основ культуры питания нельзя считать завершенным.

Ранее в работе с детьми были использованы такие традиционные методы, как беседа, объяснение, наблюдение за примером правильного поведения за столом, перед началом и после приема пищи, похвала. Чтобы обеспечить решение проблемы, на педсовете коллектива МБДОУ было принято решение о необходимости разработки новых методов, приемов, средств, о совершенствовании системы воспитания, способствующей формированию здорового образа жизни у дошкольников и навыков рационального здорового питания, формированию общей культуры правильного питания. С целью ознакомления дошкольников с многообразием и творческой реализацией культурных норм здорового питания творческая группа педагогов на педсовете представила для рассмотрения педагогические проекты «Традиции здорового питания в культуре разных народов – куклы приглашают в гости дошкольников». «Наши дети выбирают ЗОЖ» (Приложение 1). Было принято решение сосредоточить поиск эффективных методов и средств формирования культуры питания в игровой деятельности дошкольников с использованием традиционной куклы.

Педагоги нашего МБДОУ поставили задачу: организовать процесс познания в форме увлекательного путешествия в гости к куклам разных народов (русские Владимирская, Воронежская, таджикская Базингар и др.).



Вологодская кормилка



Воронежская невеста



Дружка на свадьбе

Традиционные куклы вызывают у детей интерес благодаря необычному наряду, привлекают внимание новизной и оригинальностью, пробуждают желание узнавать новое и использовать свои знания в повседневной жизни. Одним из таких средств является сюжетно-ролевая игра «В гости».



Таджикская пара – лухтак



Карачаевская гостья



Таджикская Базингар (плясунья)

В игре ребенок знакомится с культурными традициями питания разных народов, учится сравнивать, вычленять главное, запоминает общие нормы и правила поведения за обеденным столом. Воспитатель помогает детям выбрать роли хозяйки и гостей, познакомиться с обычаями семейного обеда (обращает внимание на сервировку стола, внешний вид посуды, убранство жилища, правила этикета за столом). Особенности поведения за столом выражаются в том, что у русских принято подавать еду на стол, гости и хозяева сидят за столом. Узбеки, киргизы, таджики сидят на ковриках вокруг достархана (скатерть, на которую подают еду). Дети рассматривают национальные костюмы, узоры, которыми украшены предметы быта: скатерть, посуду, узнают названия традиционных блюд (блины, пироги, баурсаки, чак-чак, плов, кумыс, айран, квас, сбитень и др.).





Чашепитие в русской избе



Национальный праздник киргизов



Достархан

В отличие от обычной игры, сюжетная игра с традиционными куклами проводится с определёнными задачами, которые ставит перед её началом педагог, и должна иметь определённый результат в виде знаний, умений и навыков, полученных детьми в процессе игры. Сюжетная игра «В гости» способствует расширению знаний о национальной кухне разных народов, костюмах, особенностях и традициях, более прочному запоминанию новой информации, вносит элемент занимательности.

Изготовление традиционной текстильной куклы требует определенных знаний и умений, поэтому можно вместо куклы использовать иллюстрацию, плоское изображение куклы. Соответственно, заменить картинки с изображением застолья разных народов можно макетом, трансформируемым игровым пространством.

Проект является долгосрочным, дает возможность педагогам и родителям реализовать множество творческих культурных практик: выставка детских работ (рисование, лепка, аппликация), слушание и пение музыкальных произведений, чтение, восприятие художественных произведений, разгадывание кроссвордов по теме проекта, народные подвижные игры, составление и рассматривание тематического альбома «Посуда» и др.

Для решения поставленной **цели** - формирования у детей ценностного отношения к собственному здоровью, навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни, необходимо и **после реализации проекта продолжать в системе решать следующие задачи:**

- формировать у детей и родителей (законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;
- расширить у детей дошкольного возраста представления о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов;

-пропагандировать принципы здорового питания (беседы консультации, конкурсы, лекции), закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

-пополнить знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.

-содействовать развитию у детей творческих способностей, их интересов, познавательной деятельности.

**Система работы по формированию культуры здорового питания** включает в себя взаимодействие с детьми, педагогами и семьями воспитанников. Мероприятия проводятся в соответствии с возрастными особенностями детей, с учетом их психических и физиологических особенностей.

#### *1 этап – диагностический*

Выявление уровня сформированности знаний о культуре здорового питания (анализ ответов на вопросы).

#### *2 этап – организационный. Создаются:*

методические разработки по реализации программы (перспективное, тематическое планирование; конспекты занятий; картотеки этических бесед, дидактических игр и упражнений и др.).

Развивающая предметно-пространственная среда (материалы и игровое оборудование для сюжетно-ролевых и дидактических игр; организация уголков дежурства; оборудование для практической и опытно экспериментальной деятельности).

Методические разработки и материалы по взаимодействию с родителями (тематический план заседаний родительских собраний, встреч; картотека консультаций; сценарии совместных праздников и развлечений; информационные стенды и др.)

#### *3 этап - практический*

В рамках НОД для повышения интереса детей используются ИКТ, работа в тетрадях, где свои знания дошкольники отображают в художественно-творческой деятельности, кулинарные и сенсорные игры: «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу».

Включено в работу с детьми составление творческих сказок и рассказов: «Полезные сказки» и «Вкусные истории», «Путешествие по карте», «Как мы были в гостях». Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры «Куклы приглашают в гости дошкольников».

Работа по воспитанию культуры питания включает «Час здоровья», цикл бесед «Азбука здорового питания», фестиваль электронных презентаций «Правильное питание - здоровое питание», конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания»,

конкурс детско-родительских проектов «Обед глазами детей», конкурс стенгазет «Питание для здоровья!»; конкурс рисунков, аппликаций «Страна Витамиция»; выставку кулинарных изделий «Калейдоскоп национальных блюд», «Рецепты от бабушки»; проведение семинара «Роль питания в формировании здорового образа жизни».

**Взаимодействие с родителями** предполагает такие формы работы, как круглый стол, тематические выставки, консультации специалистов, семейные встречи, телефон доверия, открытые занятия для родителей, родительская гостиная, клуб, конкурс семейных талантов, день открытых дверей, проведение родительских собраний и совместных мероприятий по пропаганде здорового питания, работу родительского лектория «Культура и здоровое питание», размещение информации об организации питания на сайте, оформление информационного уголка «Здоровье дошкольника».

*Мониторинг показателей контрольно-диагностического блока:*

- снижение заболеваемости и укрепление здоровья дошкольников;
- повышение у детей интереса и потребности в здоровом образе жизни;
- совершенствование навыков санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи;
- создание благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка;
- рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта.

Приемы оценки результативности проекта: знание детьми стихов, народных пословиц, поговорок, игр, связанных с культурой питания, желание вести себя за столом по освоенному в играх образцу, положительное отношение к правилам этикета питания.

*«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский*

ДОУ №13 - Борисова К.С., заместитель заведующего, Безусова В.С., тьютор, Тункина О.С., учитель-логопед, Садуллаева Б.Н. кызы, воспитатель, Леянова Л.А., воспитатель (2 место)

### Проект: «Едим здорово – живём здорово»

#### Пояснительная записка

Возрастная группа: дети 6 -7 лет.

**Особенности проблемного поведения:** в работе и постоянном взаимодействии с дошкольниками и их родителями, мы отметили тенденцию к предпочтению дошкольниками вредной пищи в своем рационе. Здоровое питание, как правило, составляет лишь малую часть рациона дошкольника в возрасте от 4 до 7 лет, при этом с возрастом в рацион ребенка включается все больше вредной пищи. Мы также отметили, что сами родители зачастую не замечают и не признают масштабы и серьезности проблемы, а нарушения поведения детей никто не связывает с неправильным питанием, лишь малый процент детей с особенностями развития замечают проблему и корректируют рацион ребенка в соответствии с рекомендациями специалистов. В связи с этим нами был разработан проект «Едим здорово – живём здорово».

**Ранее использованные методы:** с целью формирования у дошкольников ориентиров на ведение здорового образа жизни и стремление питаться полезной пищей, а также с целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников, ранее нами использовались традиционные методы – физическое развитие на занятиях физической культурой, беседы, показ презентаций и просмотр мультфильмов. Однако данные методы оказались недостаточно эффективными, мы считаем необходимым использовать их систематически и в совокупности с иными, более привлекательными для дошкольников методами.

#### Описание возникновения проектной идеи, обоснование ее актуальности

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формирования ценностных установок на здоровый образ жизни отражена в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность образовательных учреждений. Воспитание здорового образа жизни является одной из основных задач образования. Поэтому в уставе учреждения и в образовательных программах нашего детского сада приоритет - охрана и укрепление здоровья воспитанников. Одним из направлений формирования установок на здоровый образ жизни является приобщение детей к культуре здорового питания. Ведущими педиатрами установлено, что неправильное питание может стать причиной значительного ухудшения здоровья детей, особенно пагубно неправильное питание сказывается на детях с



особенностями развития, может вызывать не только физическое недомогание, но и являться причиной нарушений процессов нейродинамики, способствовать развитию гиперактивности, импульсивности, ряда поведенческих и даже когнитивных нарушений. Существует мнение, что рост заболеваемости синдромом дефицита внимания и гиперактивности у современных детей связан напрямую с продуктами, составляющими рацион ребенка с самого раннего детства (а так же рацион матери), в состав которых входят всевозможные ароматизаторы, пищевые красители, консерванты, высокое количество сахара. Перечисленные компоненты, безусловно, влияют отрицательно на нейрхимические процессы, вызывая вышеперечисленные отклонения. Гиперактивность и беспокойство, нарушения внимания являются последствиями химического дисбаланса мозга, вызванного систематически нездоровым питанием. Кроме того, нельзя не отметить, что за последние годы значительно увеличилась заболеваемость хроническими аллергиями. Сейчас большинство детей страдает пищевой аллергией, которая лишь усугубляется от неправильного питания, к тому же неправильное питание увеличивает риск возникновения диабета и других эндокринных заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Актуальность проекта определяется тем, что в детском возрасте уровень здоровья во многом зависит от качества питания. Детский организм отличается высокой интенсивностью обмена веществ и бурным ростом. Нормальное физическое развитие ребенка обеспечивается правильным питанием, которое является основным инструментом профилактики отставания в росте, малокровия, детского ожирения, аллергий, расстройств пищеварения. Здоровое питание оказывает определяющее положительное влияние на развитие центральной нервной системы, интеллектуальных способностей, выработку работоспособности, формирование здорового организма, личности, способной преодолевать жизненные трудности. Именно в раннем и дошкольном возрасте у ребенка формируются пищевые привычки и предпочтения в еде, обеспечивающие основу для его гармоничного развития, ведь питание является ключевым фактором эффективного детского развития.

При этом под правильным питанием мы подразумеваем не только питание сбалансированное, то есть рацион, обеспечивающий содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов, воды в необходимых количествах и в верном соотношении, но и такой рацион, который будет удовлетворять индивидуальные потребности каждого ребенка с учетом особенностей его физиологии и социальных условий жизни, и, что немаловажно, привлекать ребенка, быть не только полезным, но и вкусным, учитывать личные вкусовые предпочтения. Еда должна быть полноценной и вкусной.

Проект направлен на воспитание дошкольников, нацелен на формирование привычки к здоровому образу жизни. Проект позволит воспитать детей здоровыми и сформировать личную позицию относительно ведения здорового образа жизни, культуры правильного питания, осознанного потребления продуктов.

**Цель проекта:** формирование у дошкольников и их родителей понимания необходимости заботиться о своем здоровье, питаться правильно.

**Задачи:**

1. Информировать детей о полезных и вредных продуктах, пропагандировать здоровые, полезные продукты.
2. Формировать интерес и личное желание соблюдения здорового рациона питания.
3. Информировать детей о неразрывной взаимосвязи между крепким здоровьем и ведением здорового образа жизни, в том числе и соблюдения режима здорового питания.
4. Информировать и обогащать знания о пользе витаминов для детского организма.
5. Способствовать формированию активной жизненной позиции родителей, их детей и семьи в целом, нацеленной на соблюдение правил здорового питания и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

1. Дети узнают о полезных и вредных продуктах.
2. Дети будут проинформированы о пользе витаминов, витаминах, которые содержатся в овощах, фруктах и других продуктах.
3. Дети усвоят правила культуры питания, научатся сервировать на стол.
4. Дети научатся различать полезные и вредные продукты, будут заинтересованы в здоровом режиме питания.
5. Родители воспитанников будут заинтересованы в поддержании здорового режима питания у детей, формировании правильных привычек, проинформированы о сбалансированном питании, станут творчески относиться к вопросам воспитания культуры здорового питания и здорового образа жизни своих детей.
6. Детское здоровье укрепится - дети реже болеют, лучше развиваются, растут.

**Продукт проекта**

Посаженные детьми овощи и зелень: «Огород на окошке».

Стенгазета «Едим здорово – живём здорово».

Лэпбук «Хлеб – наше богатство».

## Содержание проекта

Используется комплекс эффективных и интересующих детей приемов и методов – игры, просмотр мультфильмов, красочных презентаций, проведение опытов и экспериментов, беседы, викторины и т.д. Работа будет проводиться в рамках увлекательных занятий «Школы здорового питания» каждую неделю, а также в рамках игр, творческой деятельности, организованной педагогом. Делается упор на работу по просвещению родителей.

## Этапы проекта

### 1. Организационный

Изучение педагогом методической литературы, самостоятельное оставление педагогом красочных информативных презентаций и иллюстраций к ним с помощью программ PowerPoint и Photoshop, составление анкеты и памяток для родителей о здоровом питании для всей семьи, оформление и поиск дидактических игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм, фартуков и косынок. Педагог также оформляет информационный стенд, выбирает методы и приемы для дальнейшего сотрудничества с родителями и работы с детьми.

### 2. Основной этап.

Обучение детей основам здорового образа жизни и правилам здорового питания через:

- Игровую деятельность с использованием подвижных, речевых и дидактических игр. Примеры игр: «Полезное-вредное», «Варим кашу», «Накорми куклу правильно».

- Обучение через проведение с детьми опытов и экспериментов, касающихся здорового питания. Примеры опытов – выращивание зелени, овощей; опыты с кока-колой.

- Продуктивную творческую деятельность – рисование, составление коллажей, лепка из пластилина.

- Чтение художественной и детской научно-популярной литературы. Примеры литературы: Е. Ульева «Как появились овощи и фрукты», А. Лопатина «Откуда берутся соль и сахар».

- Просмотр мультфильмов по темам.

- Показ презентаций и выполнение интерактивных заданий, игр в форме презентаций. Презентации составляются самим педагогом. Примеры: «Овощи и фрукты – кладезь витаминов», «Правильная тарелка», «Основы здоровья».

- Инсценировки сказок, чтение детьми стихотворений.

•Деятельность по просвещению родителей – составление и распространение памяток («Основа здоровья дошкольника - здоровая семья», «Питаться правильно – весело»).

3.Заключительный этап.

Создание с детьми итогового продукта – стенгазеты «Едим здорово – живём здорово».  
Проведение викторины «Здоровое питание».

Основной этап проекта разделен на темы для удобства восприятия и имеет следующее тематическое содержание:

Введение: «Овощи и фрукты»;

«Знакомство с витаминами»;

«Молочные продукты»;

«Полезные и вредные сладости»;

«Хлеб и злаки»;

«Мясо и рыба»

«Супы и каши»

«Вода и другие напитки»

Заключение: «Правильное питание, здоровая тарелка».

Содержание каждой темы отражено в перспективно-тематическом планировании.

### Перспективно-тематическое планирование

#### Сентябрь

##### Виды совместной деятельности воспитателя и детей

**Познавательная деятельность:** Ознакомительное занятие «Школа здорового питания» - дети знакомятся с темой здорового питания, рассказывают про свои любимые продукты; показ презентации «Овощи и фрукты - полезные продукты», Игра «Дружим с овощами и фруктами!», просмотр мультфильма «Чипполино».

**Опыты:** «Детки фруктов и овощей – семена» (рассматриваем с детьми семена в овощах и фруктах, рассказываем о свойствах семян, пытаемся прорастить некоторые семена), «Огород на окошке» (дети высаживают самостоятельно зелень и лук, наблюдают за ростом высаженного «огорода» на подоконнике группы, поливают, следят за тем, как растут овощи и зелень).

**Чтение художественной литературы:** Я.Пинясов «Хитрый огурчик», Э.Шим «Кто как одет?», В.Сутеев «Яблоко», Е.Ульева «Как появились овощи и фрукты?».



**Игры с речевым сопровождением:** «Мы посадим в огород» (один ребенок проговаривает «Мы посадим в огород...» и называют признаки какого-то фрукта или овоща, остальные дети угадывают. Фрукты и овощи загадывающий придумывает сам, либо воспитатель выдает ему «подсказку» - муляж или картинку с овощем или фруктом, которые ребенок должен загадать, но никому не показывать).

**Другие игры:** игра в игру-ходилку «Чиполлино».

**Подвижные игры:** «Овощи и фрукты» (дети кидают друг-другу мяч, называя фрукт или овощ. Если поймал овощ – нужно присесть, если фрукт – высоко подпрыгнуть)

**Продукт деятельности:** лепка «Овощи на тарелке», кукольный спектакль по сказке «Репка».

**Формы деятельности с родителями:** анкетирование и индивидуальные беседы «Проблемы детского питания» (наличие аллергических заболеваний, заболеваний ЖКТ, ЦНС, подразумевающих строгое соблюдение режима питания и диеты)

**Продукт деятельности:** оформление «Огорода на окошке»

## **Октябрь**

### **Виды совместной деятельности воспитателя и детей**

**Познавательная деятельность:** презентация «Кто такие витамины?», «Полезные элементы и где они живут?», «Вредные продукты», «Дидактическая игра «Где живет польза?» (педагог распечатывает материал – фрукты, овощи, макароны, хлеб, мясо, рыбу, молоко и вредные продукты – фастфуд, конфеты, газировки и т.д. и Большие дома – зеленый и красный – в зеленый дети должны поместить полезное, в красный – вредное и сказать, почему «В фруктах витамины, в молоке кальций» и т.д.)

**Чтение художественной литературы:** Е,Ульева «Какие части растений мы употребляем в пищу», просмотр мультфильма «Фиксики – витамины».

**Игры с речевым сопровождением и подвижные:** подвижная игра «Витамины против вирусов» (по типу игры «Вышибалы» - двое детей – витамины (можно дать им самим сказать, какие они витамины, остальные – вирусы. Витамины должны победить все вирусы)

**Продукт деятельности:** плакат «Где живут витамины», чтение детьми стихов про витамины

**Формы деятельности с родителями:** оформление информационного стенда.

## **Ноябрь**

### **Виды совместной деятельности воспитателя и детей**

**Познавательная деятельность:** показ презентации «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», дидактическая игра «Молочные продукты» (дети приходят в «магазин молока» и должны вспомнить как можно больше продуктов, которые хотят там купить, дети по очереди меняются ролями (продавцы и покупатели))

**Чтение художественной литературы:** Е.Ульева «Что нам даёт корова?», «Из чего делают масло?», Ю.Чуприна «Молоко, йогурт, кефир».

**Игры с речевым сопровождением:** игра «Нам корова дала молоко» (педагог использует наручную игрушку-корову, дети «берут» у нее молоко и говорят, что они из него сделают, какое оно и для чего («Нам корова дала молоко, мы из него сделаем кефир, он кислый, чтобы живот не болел, чтобы быть здоровым»).

**Продукт деятельности:** рисование плаката «Что делают из молока?» - дети рисуют (каждый индивидуально) корову, стрелки от нее, а под стрелками приклеивают распечатанные воспитателями продукты.

**Формы деятельности с родителями:** Информационные стенды «Полезность молочных продуктов».

## Декабрь

### Виды совместной деятельности воспитателя и детей

**Познавательная деятельность:** Показ презентаций «Все ли вкусное – вредное?», «Полезные сладости», «О сахаре»; интерактивная игра «В гостях у пчел»; дидактическая игра «Накорми куклу Машу» (Педагог предлагает детям покормить сладкоежку Машу, которой нельзя сладкое, Маша будет «требовать» разные конфеты, шоколад, газировку, а дети – предлагать ей, что можно съесть вместо этого (сухофрукты, фруктовые чипсы, мед, орехи и т.д.)

**Опыты:** опыты с сахаром «Сладкие опыты» - изучение свойств сахара (сыпучесть, растворимость, цвет и консистенция), окрашивание кубиков сахара.

**Чтение художественной литературы:** А.Лопатина «Сказки об орехах и шоколаде», «Откуда берутся соль и сахар?», Е.Ульева «История конфетах», Е.Алябьева «Сладкоежка»

**Продукт деятельности:** рисунки на тему «Чем я заменю конфету»

**Формы деятельности с родителями:** беседа на тему «Сладкое: не запретить, а заменить».

## Январь

### Виды совместной деятельности воспитателя и детей

**Познавательная деятельность:** показ презентации «Хлеб всему голова», игровое упражнение «Что можно приготовить из теста?», просмотр мультфильма «Лунтик: Хлеб всему голова», занятия с лэпбуком «Хлеб – наше богатство».

**Опыты:** «Делаем тесто, знакомимся с дрожжами»,

**Чтение художественной литературы:** Е. Ульева «Как появился первый хлеб?», украинская народная сказка «Колосок», С.Погореловский «Слава хлебу».

**Игры с речевым сопровождением:** Ролевая игра в «Булочную» с самодельной «выпечкой» из слоеного теста (по типу игры в магазин)

**Продукт деятельности:** поделки из соленого теста «Булочная», создание лэпбука «Хлеб – наше богатство».

## **Февраль**

### **Виды совместной деятельности воспитателя и детей**

**Познавательная деятельность:** показ презентаций «Мясо – для силы и роста», «Рыба – пища для ума», «Полезное и вредное мясо», интерактивная игра «Как нам мясо приготовить?».

**Чтение художественной литературы:** «Еда и продукты. Фотокнига для самых маленьких»

**Подвижные игры:** «Веселая рыбалка» (дети с помощью заранее подготовленных удочек с магнитами должны будут поймать на скорость как можно больше «рыбок»), «Шашлычок» - дети должны будут найти спрятанные в группе «ингредиенты для шашлыка» и надеть их на «шампур».

**Игры с речевым сопровождением:** ролевая игра в «Ресторан»

**Продукты деятельности:** лепка из полимерной глины продуктов для игры в «ресторан» и «магазин».

**Формы деятельности с родителями:** совместное составление меню «Здоровые и вкусные мясные блюда для детей».

## **Март**

### **Виды совместной деятельности воспитателя и детей**

**Познавательная деятельность:** презентация «Каша – подруга наша», рассказ с презентацией «Супы – не так просты», игровое упражнение «Варим суп», просмотр мультфильма «Маша + каша».

**Чтение художественной литературы:** Е.Алябьева «Даша и каша», Бр. Гримм «Горшок каши», русская народная сказка «Лиса и журавль».

**Игры с речевым сопровождением:** игра с сенсорными коробками (с разными крупами) «Что же в нашей каше» (в сенсорные коробки помещаются разные изображения и фигурки фруктов, овощей, ягод и других продуктов, дети находят эти продукты и озвучивают, из чего их каша, также дети угадывают, какая крупа в коробке и называют кашу)

**Продукт деятельности:** изготовление поделок из разных видов круп.

**Формы деятельности с родителями:** буклет «Дети и каши»

## **Апрель**

### **Виды совместной деятельности воспитателя и детей**

**Познавательная деятельность:** презентация «Вода – самый лучший напиток», «Полезные и вредные напитки», интерактивная игра «Вода – каждому нужна, вода – каждому важна» (про важность воды для растений, животных, людей), дидактическая игра «Что нам выпить в летний день?» (детям предлагается выбрать напитки, которые нужно пить и которые пить не стоит, объяснить почему), просмотр мультфильмов «Фиксики: О воде», «Дневник Мини: Зачем нужна вода?»

**Чтение художественной литературы:** Е.Ульева «Откуда к нам приехали чай, кофе и какао?», Н.Коростелёв «Пить хочется».

**Опыты:** эксперименты с водой, эксперимент с кока-колой (моем чайник, кидаем в колу ментос), проращивание растений в воде.

**Игры с речевым сопровождением:** «Соки, морсы и компоты» (дети кидают в воду муляжи продуктов (овощи, фрукты, ягоды), «делают сок, морс и т.д.», проговаривают, как называются соки, морсы и компоты из тех или иных фруктов/овощей)

**Продукт деятельности:** пророщенный в стакане лук, другие растения, рисунок «полезный коктейль»

**Формы деятельности с родителями:** лекция о важности соблюдения пищевого режима для всей семьи, создание буклета с рецептами полезных детских коктейлей, лимонадов

## **Май**

### **Виды совместной деятельности воспитателя и детей**

**Познавательная деятельность:** презентация «Правильное питание», «Тарелка здоровых продуктов», интерактивная игра «Здоровая тарелка», итоговая презентация «Как питаться правильно?», итоговая интерактивная викторина «Знатоки здоровой пищи».

**Опыты:** проращивание растений, зелени, лука на подоконнике.

**Чтение художественной литературы:** А. Преображенский «Витамины А, В, С»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».

**Подвижные игры:** «Полезное-вредное» (игра с мячом по типу «съедобное-несъедобное»)

**Игры с речевым сопровождением:** накорми куклу Машу (на муляжи тарелки дети должны выложить изображения тех продуктов, которые необходимо включать в каждодневный рацион»

**Продукт деятельности:** стенгазета «Едим здорово – живём здорово»

**Формы деятельности с родителями:** лекция «Гарвардская тарелка», оформление информационного стенда «Правильное питание», буклеты «Сбалансированное питание – основа счастливой жизни для всей семьи».

## Приложение 1.

Стенгазета «Едим здорово – живём здорово»







## Приложение 2

### Лэпбук «Хлеб – наше богатство»







### Приложение 3

#### Огород на окошке



## Методическая разработка «Здоров – потому, что знаю!»

### Пояснительная записка

Участники - воспитанники старшей группы, педагоги, родители воспитанников.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В этом процессе важную роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте необходимо прививать детям правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. У нас, педагогов детского сада и родителей, общая цель – растить ребенка здоровым. Достижение этой цели во многом зависит от целенаправленной работы дошкольного учреждения и семьи.

В течение длительного времени, наблюдая за воспитанниками во время приема пищи, мы с сожалением отмечали, что многие дети неохотно едят каши, супы, а так же кисло-молочные продукты. Беседуя с детьми, мы поняли, что дошкольники не знают о пользе обыкновенных блюд, которые подаются в детском саду. Даже на простой вопрос, нужна ли людям каша и для чего, затруднялись ответить. Одни соглашались, что каша нужна, но есть ее все равно отказывались, другие спрашивали «Вообще, откуда взялась эта каша?». И тогда мы предложили детям узнать происхождение тех блюд, которые подаются в детском саду. Из чего сделана каша? Что такое омлет, запеканка и почему они так называются? Откуда они к нам пришли? На вопрос детям «А где мы об этом можем узнать?», получили следующие ответы – «Из книг, по телевизору, можно спросить у родителей...». Так зародилась идея о создании долгосрочного информационно-познавательного проекта «Здоров – потому, что знаю!». В ходе реализации проекта были выделены два направления «Каша» и «Обычная еда – откуда к нам пришла?».

Актуальность данного проекта заключается в том, чтобы в интересной и доступной форме раскрыть дошкольникам историю и полезные свойства блюд, которые готовят в детском саду и дома.

**Цель:** совершенствование познавательных способностей детей; расширение представления о видах круп и их значении для здоровья человека; ознакомление с историей появления обыкновенных блюд на нашем столе.

### **Задачи проекта:**

1. Формировать у детей представления о пользе разных блюд в рационе детского питания и ее значимости для организма.
2. Познакомить с историей блюд подаваемых в детском саду и дома.
3. Расширить знания детей о видах круп, научить узнавать и называть зерновые культуры.
4. Обогащать и активизировать словарный запас детей по данной теме.
5. Развивать интерес к художественной-эстетической деятельности.
6. Создать ситуацию успеха для самоутверждения детей и подъема их авторитета в глазах сверстников.
7. Укреплять преемственные связи детского сада и семьи.

### **Планируемый результат**

Для детей:

1. Повышен интерес к полезной еде, дети с удовольствием едят в ДООУ.
2. Понимают значимость различных продуктов для своего здоровья и развития.
3. Сформированы представления о многообразии национальных блюд разных стран.
4. Возросла любознательность и интерес к истории, традициям в жизни людей.

Для родителей:

1. Установлена более тесная связь с ребёнком и ДООУ.
2. Социальное партнёрство с педагогами.
3. Расширен кругозор и повышена педагогическая компетенция в воспитании своих детей.

Для педагога:

1. Видят эмоциональный отклик от детей и родителей.
2. Обогащена предметно-пространственная среда группы.
3. Упрочена связь «детский сад – ребенок - родитель».
4. Родителями и детьми осознано значение здорового питания.

### **Этапы реализации**

#### *1. Подготовительный*

- анкетирование родителей и опрос детей;
- оповещение родителей о предстоящем проекте;
- подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- подбор художественной литературы (стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки).

#### *2. Основной*

В ходе реализации проекта была проведена следующая работа:

### **Познавательное развитие:**

- сбор коллекции круп, используемых в детском саду для приготовления различных блюд;
- еженедельные сообщения детей, подготовленные дома с родителями, по каждому виду крупы или блюда;
- опыты: проращивание овса; выращивание пророщенного и сухого гороха; свойства риса (впитывание воды), отделение манки (дети убедились, что ее легко отделить от другой крупы при помощи сита, потому, что она самая мелкая).

*Рассматривание и сравнение.* Во время приема пищи дети с интересом рассматривали внешний вид поданного блюда, узнавали из какой крупы оно приготовлено (каша, запеканка, суп, гарнир...), а позже рассуждали о том, в каком блюде еще можно использовать данную крупу и о том, что из этой крупы готовят дома.

### **Социально-коммуникативное развитие:**

- «Чудесный мешочек» (угадывание крупы на ощупь);
- загадки
- дидактические игры

### **Речевое развитие:**

- «Какая крупа?», «Омлет какой?» (согласование окончаний имён прилагательных и существительных);
- я начну, а ты продолжи «Если кашу не посолить, то...», «Совершенно верно»;
- «Найди по описанию» (развитие связной речи);
- составление описательных рассказов (загадок) по опорным карточкам;
- разучивание стихотворений, пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок;
- чтение художественной литературы: сказка Б.Гримм «Горшочек каши», Д.Н.Мамин-Сибиряк «Притча о Молочке, Овсяной кашке и котешке Мурке».

### **Художественно-эстетическое развитие:**

- изготовление кукол «Крупенички», котрую делали хозяйки из свежего урожая гречихи на достаток и богатство в семье;
- создание из белой и крашеной манки картин;
- изготовление музыкальных инструментов с помощью гороха для шумового оркестра.

### **Физическое развитие:**

- подвижные игры: «Хлопай – топай», Хороводные игры: «А мы просо сеяли, сеяли» (рус.нар.), «Эй, дружок, продай горшок!» (башк.нар.).
- пальчиковая гимнастика «Каша-малаша – ты так хороша!», «Сорока-ворона» и др.;



- настольные игры: «Съедобное – несъедобное», «Варим суп (сырники, кашу... цепочки)», «Что где хранится?».

### *3. Заключительный.*

- выставка рисунков детей;
- иллюстрированные сообщения по выбранной теме;
- картотеку игр разных народов (примет, пословиц, хороводных игр);
- итоговое развлечение (презентация фильма награждения детей);
- ознакомление педагогов ДООУ с результатами работы над проектом.

### **Содержание деятельности по реализации проекта**

Перед началом проекта было проведено анкетирование родителей, которое показало, что каши являются редким гостем на домашней кухне. В некоторых семьях очень редко готовят первые блюда, а в некоторых даже не знают, что ест и что не ест их ребенок в детском саду.

На родительском собрании обсудили тему «Здоровое питание дошкольника».

Для расширения кругозора и осознания значимости тех или иных продуктов для здоровья и развития воспитанников, предложили участие в детско-родительском проекте «Здоров – потому, что знаю!». Дали возможность выбрать направление «Каша» или «Обычная еда - откуда к нам пришла?».

1. Утвердили структуру докладов выступающих детей.
2. Выбрали форму проведения «Ученый совет» (один докладчик, а все дети группы ученые).
3. Определили сроки - один доклад в неделю.
4. Длительность всего проекта «Здоров – потому, что знаю!» - октябрь-март.

Подготовили развивающую предметно-пространственную среду группы: повесили карты России и Мира; дополнили центр экспериментирования материалами и инструментами; выделили зону для выставки.

#### **1. Направление «Каша»**

Русская национальная кухня известна своими кашами. Казалось бы, это блюдо не является праздничным, однако в России их всегда готовили вкусно и разнообразно.

Работу по проекту начали со сбора коллекции круп, которые используются в детском саду для приготовления различных блюд. Коллекцию поместили в центр экспериментирования, который дополнили специальным оборудованием для исследования.

Во время приема пищи дети с интересом рассматривали внешний вид поданного блюда, узнавали, из какой крупы оно приготовлено (каша, запеканка, суп, гарнир...), а позже

рассуждали о том, в каком блюде еще можно использовать данную крупу и о том, что из этой крупы готовят дома.

1. Первое заседание на тему «Рис» состоялось через четыре дня. Родители Кристины провели большую подготовительную работу:

- на больших карточках выведены изображения;
- рассказ (для помощи ребенку воспитателем) на отдельном листе;
- приготовлены образцы круглого и длиннозернового риса;
- баночки для опытов;
- подносы и лупы для рассматривания.

«Участники совета» узнали о том, что:

– рис в давние времена на Русь завезли из Персии и называли «сарацинской пшеницей»;

- существует много его видов;
- как выглядит это растение, и какие особенные условия нужны для его выращивания;
- как много труда и сил прилагают рисоводы, чтобы получить богатый урожай;
- какие специальные машины разработаны конструкторами им в помощь.

Ее сообщение получилось очень познавательным и интересным.

При проведении опыта «ученые» познакомились со свойством риса – впитывание воды. Оказывается, это его свойство, можно применять в быту. Никита вспомнил, как мама при помощи риса сушила телефон, после того как он случайно попал в воду.

Кристина получила громкие аплодисменты, и весь день была в центре всеобщего внимания. Материалы сообщений демонстрировались на доске в течение двух дней (четверг - день заседания, и пятница - самостоятельное изучение членами «Ученого совета»). Специалисты ДОУ, заходившие в группу интересовались тем, что это за картины на доске. Кристина и все дети наперебой старались рассказать, показать и объяснить результаты опыта. Фото и видеоматериалы были выложены для родителей в общем чате группы.

2. Дети, воодушевились примером Кристины и следующее «заседание ученого совета» состоялось ровно через неделю. Оно было посвящено овсяной крупе! Самому младшему воспитаннику Тимуру мама читала мифы о Геракле, и он решил стать таким же большим и сильным и совершить много подвигов, поэтому его выбор пал на овсяную крупу. Участники второго заседания «Ученого совета» узнали о том, что:

- овес – одно из самых древних растений, семена которого употребляли в пищу еще в древние времена;
- в Россию он попал случайно, как сорняк, привезенный вместе с семенами пшеницы;

– блюда, приготовленные из овсяной крупы, были привычной едой для русских людей. Из овса даже варили кисель. Открытием для некоторых детей стало происхождение хлопьев из овсянки «Геркулес». А Миша сказал интересную фразу: - «Кашу с ресничками есть дома больше не буду, скажу маме, пусть хлопья покупает, она, наверно, о них не знает!». Но самым интересным детям показалось то, что травка, которую покупают кошкам в зоомагазине, и есть пророщенный овес. Тут родился еще один опыт - проращивание овса.

3. Сообщение о гречке разделили двое детей Саша и Арина. Арина и ее ассистент бабушка (логопед нашего детского сада) вкратце рассказали историю появления гречихи на Руси, которую завезли из Византии (сейчас это Турция, некоторые дети вспомнили, что с родителями ездили туда отдыхать). На заседании совета «ученые» не только слушали материалы, рассматривали иллюстрации, находили Турцию на карте, но и мололи муку, вдыхали аромат гречишного меда (после подтверждения родителями отсутствия у детей аллергических реакций). В течение следующей недели читали сказку Н.Д.Телешова «Крупеничка», смотрели мультфильм.

Саша рассказал, с какой любовью и уважением относились наши предки к этой культуре:

- об особенностях выращивания гречихи;
- показал комбайны, при помощи которых собирают урожай;
- познакомил с народной куколкой «Крупеничкой», которую делали хозяйки из свежего урожая гречихи на достаток и богатство в семье.

На занятии по ИЗО дети с воспитателем изготовили такую куклу.

4. Из сообщения Егора о пшенке дети узнали:

- название растения - просо, которое с давних пор выращивали жители Русского Севера;
- о том, что самый обыкновенный веник, которым обметаем валенки и подметаем горку, и есть его стебли и веточки;
- показал машины, при помощи которых собирают и шлифуют (очищают от оболочек) просо, получается крупа пшено.

На музыкальном занятии с детьми разучили хоровод «А мы просо сеяли, сеяли» вошедший в число повседневных игр.

5. О манной крупе тоже пожелали рассказать сразу двое детей Василиса и Савва, родители поделили содержание материала. Савва и его мама сделали для себя и своих друзей настоящее открытие – оказывается, манку делают из обыкновенной пшеницы!!! (никогда не задумывалась, сказала мама – манка и манка!). Слово «манка» происходит от греческого

«манна - небесный дар, еда», это самая первая каша, которую дают малышам. Родина манки - Воронеж.

Провели опыт, который показал, что ее легко отделить от другой крупы при помощи сита, потому что она самая мелкая. Василиса показала по карточкам технологию приготовления манной каши без комочков и рассказала о том, что из манки можно приготовить разные десерты – пудинги, манники с разными начинками и подливами. Научила создавать из белой и крашеной манки картины (получилась целая выставка произведений).

6. О своей любимой ячневой каше «совету» доложила Даша. Растение называется ячмень и принадлежит к числу древнейших культурных растений. Он найден даже в египетских гробницах. Из зёрен вырабатывается ячменная крупа двух видов: перловая и ячневая. Перловая — это цельные ячменные зёрна белого или слегка желтоватого цвета. Перловку используют в качестве основы для гарниров и каш, добавляют в супы и рагу. Ячневая – это дробленые ячменные зерна. Преимущество ячневой крупы в том, что в отличие от перловки она не подвергается шлифовке, поэтому в ней больше полезных веществ. Вот почему ее часто готовят детям в детском саду. Еще царем Петром I ячневая каша была объявлена «любимой романовской». Для того чтобы «облагородить» царскую любимицу ячневую крупу в 19 веке даже переименовали в «перловую» потому, что цветом и формой напоминает речной жемчуг. В давние времена жемчуг называли словом «перлы».

7. У Маши любимой оказалась кукурузная каша, которую в садике не готовят, только добавляют кукурузные зерна в салат. Благодаря исследованиям Маши и ее мамы дети узнали:

- об особенностях выращивания кукурузы, которая вырастает даже выше Машиного папы;
- Родина кукурузы – Мексика, но ее выращивают во многих странах мира. Растет она и у нас на Урале. Существует предположение, что кукуруза — самое древнее хлебное растение в мире. Из кукурузы делают крупу, муку, масло. А еще многие любят погрызть зернышки вареной кукурузы прямо с початка. Как выяснилось из книги «Почемучка» - все части этого растения используют в народном хозяйстве и в медицине.

Так мы узнали в первом блоке нашего проекта, что каша являлась первым блюдом на Руси, откуда она к нам пришла, из каких видов крупы готовилась каша. Но есть много и других полезных блюд, которые мы употребляем и дома и в детском саду, которые пришли к нам от других народов.

## 2. Направление «Полезная еда - откуда к нам пришла?»

1. Сообщение Алисы, в котором она рассказала, что к ним в гости из Башкирии часто приезжает бабушка. И когда она у них гостит, готовит вкусный бишбармак с картошкой и стряпает перемячи и кус-кус. «Мама любит и нам всем очень нравится!». Какие интересные названия!!! Что же это за страна такая – Башкирия и где она находится? Мы с ребятами обратились к карте. Так это же у нас на Урале!!! Интересно, какие еще народы живут у нас на Урале? Для знакомства с народностями Урала и их обычаями в группе была создана выставка.

2. Никита с родителями подготовил доклад на тему «Борщ» - блюдо украинской кухни. Украина – южная страна, там легко без теплиц вырастают самые разные овощи. Много украинцев живет и у нас на Урале. В Екатеринбурге есть даже ресторан украинской кухни. А пельмени, которые Никита тоже любит, в Украине называются варениками и готовят их не только с мясом, но и с картошкой, творогом, вишней.

3. Любимое блюдо Левы – макароны (он в детстве называл их камаронами) уже давно завоевали любовь людей всех *национальностей*. С мамой он узнал из интернета и поведал «Ученому совету», что Марко Поло (великий мореплаватель и исследователь) путешествуя по Азии, увидел в Китае необычное кушанье — лапшу — и был настолько впечатлен, что привез ее в Италию. Еда пришлась жителям по вкусу и быстро распространилась по всей стране. В наше время лапша и макароны остаются национальной кулинарной гордостью двух стран - Китая и Италии. С незапамятных времен готовили домашнюю лапшу и на Руси. И Левина бабушка иногда тоже ее сама делает, а Лева ей помогает.

4. Омлет – частый гость на столах во многих семьях. О его истории нам поведал Борис. Слово омлет - французского происхождения - от omelette – омлет переводится как яичница. Итальянцы, греки и даже немцы считают себя первооткрывателями это восхитительного блюда. Впрочем, само название "omelette" имеет французское происхождение, и это факт. У Бориса большая семья трое детей, мама, папа и бабушка. Мама готовит им омлеты с разными добавками и с картошкой и с горошком (как у нас в садике) и с сухариками, и с сосисками, и с помидорами - разные.

5. О гороховом супе «Ученому совету» доложила Лера. Это любимое блюдо их семьи. Горох они выращивают у себя на даче. Мама Леры предложила провести опыт по выращиванию пророщенного и сухого гороха. А используя контейнеры разных размеров от киндер-сюрпризов, изготовили инструменты для шумового оркестра.

6. Семье Максима по душе больше всего различные запеканки. «А, знаете, как я ее называл, когда был маленький? - закипанка! «Мама так много их разных готовить умеет. И



такие, как у нас в садике, из творога и картошки с мясом, и еще с макаронами, и с всякими овощами. Нам с папой и братом Сережей очень нравится» - с гордостью поделился мальчик на совете с друзьями. Из энциклопедии папа с Максимом узнали, что запеканка — блюдо, приготавливаемое из пюреобразных продуктов и связывающего компонента (например, творог и яйцо). Запекают на противне в духовке или на сковороде. Только в разных странах они называются по-разному: в Италии - лазанья, в Англии - пудинг.

7. София и ее большая семья – любители картошки. Больше всего девочка любит картофельное пюре. Какое интересное слово – пюре. Вот что нашли в интернете София с любимым братом Марком. Родина картофеля — Южная Америка. Первое появление картофеля в России связано с именем царя Петра 1. Простые люди не хотели принимать картофель, но, постепенно он пришел на стол в каждую семью. Сейчас этот овощ уже считается в России «вторым хлебом», то есть одним из основных продуктов питания. А "Пюре" - по звучанию французское слово, переводится как точеное или чистейшее.

8. Плов является главным национальным блюдом народов Средней Азии и любимым блюдом большинства детей нашей группы. Рассказ о нем, конечно же, достался Али. Повара детского сада, которые по возможности присутствовали на наших «заседаниях», готовят очень вкусный плов из курицы. Оказалось, что насчитывается огромное количество его разновидностей и едят его по всему миру. В Испании это блюдо называется - паэлье, в Турции - пиллава. Али с сестрой больше всего любят сладкий плов с курагой и изюмом. «Мама готовит его очень вкусно!».

Помимо данных проектов «Ученый совет» заслушал сообщения по темам «Откуда пришло подсолнечное масло?», «Какие камни мы едим?» (соль, сода), «Чудо-сахар».

### **Заключение**

В ходе реализации проекта в течение шести месяцев выставка регулярно пополнялась материалами сообщений, на картах появлялись новые значки (зернышко-крупа, тарелка-блюдо), которыми дети обозначали родину крупы или представленного блюда.

На заключительном заседании «Ученого совета» были подведены итоги полугодовой совместной работы педагогов, детей и родителей. Дети обменялись впечатлениями, вспомнили интересные опыты, любовались своими работами, выполненными из манки, зерен и другой крупы. Но самым ярким моментом стал фильм, созданный родителями на основе их выступлений.

### **Вывод**

Реализация данного долгосрочного проекта содействовала развитию познавательных интересов старших дошкольников, формированию представлений о разнообразии блюд на

нашем столе, пришедших из других стран. У воспитанников повысился интерес к истории их появления, кулинарным традициям разных народов. Полученные знания о пользе продуктов способствовали тому, что дети стали есть не только любимую, но и полезную еду, как в детском саду, так и дома.

## Приложение

### Фотоматериалы заседаний «Ученого совета»

#### ТАКОЙ ЗАГАДОЧНЫЙ РИС



#### ГРЕЧКА- ЦАРИЦА КРУП!



**КРУПУ МАНКУ ДЕЛАЮТ ИЗ ПШЕНИЦЫ!**



**ОХ! ГДЕ-ТО ВЫРАСТЕТ ГОРОХ!**



**ОВСЯНКА-КАША БОГАТЫРЕЙ!**





## ВЫСТАВКИ И КАРТЫ!



## Проект «Знакомство с кулинарными традициями Урала»

### Пояснительная записка

Всем известна истина «Что заложено в человеке в начале жизни, то остаётся навсегда!». Вот почему важно формировать культуру здорового питания с дошкольного возраста. Еда – это серьезное занятие, занимающее значительное место в жизни человека и то, что мы живем на Урале, отражается в культуре, быте, а также в традициях питания. Еда должна быть в первую очередь вкусной и доставлять удовлетворение не только физическое, но и психологическое. Тогда она приносит пользу. А невкусная, некрасиво сервированная еда или прием пищи в беспокойной обстановке, бесполезна и даже может приносить вред.

Знакомство с кулинарными традициями Урала посредством реализации детско-родительского проекта «Любимое блюдо моей семьи» позволяет познакомить дошкольников с особенностями уральской кухни, зародить интерес и уважение к истории Родного края.

Национальная кухня – это присущие данному народу, сложившиеся за много лет правила приготовления пищи, которые учитывают региональные особенности (природные, хозяйственные и т.п.) данного народа. Край наш суровый, с холодными зимами, ветрами, резким континентальным климатом, находится на границе Европы и Азии. Многообразие рецептуры обусловлено наличием разных природных зон: тайги, лесостепи, степи. Рецепты и блюда уральской кухни в большинстве своем не сложны в приготовлении и их компоненты недороги и доступны. Пищевой рацион уральцев, как правило, подчинялся сезонности и зависел от климатических колебаний. Что растёт - из того и готовим.

Блюда Уральской кухни в первую очередь сытные, ведь рассчитаны на людей, работа которых связана с тяжелыми условиями труда (металлургия, машиностроительное производство, горнозаводское дело и т.п.). Уральская кухня, во-вторых, вкусная и разнообразная, потому что связана с естественным сезонным сырьем, таким как дичь в лесу, пресноводная рыба, ягоды, грибы, кедровые орехи, а также мед, зерно, сезонные овощи. В-третьих, Уральская кухня необычна и своеобразна, ведь объединяет кулинарные традиции и восточные приемы татарской, башкирской, финно-угорской кухонь, а также сохранила опыт и вкусы древнерусской кухни.

**Тип проекта:** информационно-познавательный.

**Сроки реализации:** долгосрочный.

**Участники:** дети подготовительной к школе группы, воспитатели, помощник воспитателя, родители (законные представители).



**Объект проекта:** национальная кухня Урала.

**Предмет проекта:** кулинарные традиции Урала.

**Место в ООП ДО:** часть, формируемая участниками образовательных отношений, региональный компонент.

**Цель:** формировать культуру здорового питания посредством расширения знаний детей о национальных блюдах Уральской кухни.

**Задачи**

**Для детей:**

- 1.Познакомить детей с традициями гостеприимства башкирской, татарской, русской семьи.
2. Расширить знания об особенностях национальной кухни.
3. Воспитывать внимание, интерес, уважение детей к традициям башкирского, татарского, русского народа.
4. Обогащать культурный опыт дошкольников.

**Для родителей:**

- 1.Привлекать родителей к осуществлению проектной деятельности ДОУ.
- 2.Обогащать детско-родительские отношения опытом совместной деятельности.
- 3.Повышать уровень педагогической культуры родителей.

**Для педагогов:**

Повышать уровень профессиональной компетентности в вопросе патриотического воспитания детей посредством ознакомления с кулинарными традициями Урала.

**Проблема**

Дети и взрослые порой не задумываются о том, что совместное приготовление и прием пищи, изучение кулинарных традиций Урала, являются важной частью приобщения детей к культуре своего народа, а обращение к наследию воспитывает уважение, гордость за землю, на которой мы живем.

**Планируемые результаты:**

- ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;
- ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, истории, к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в

проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;

- ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье, понимает важность здорового питания;

- ребенок обладает начальными знаниями о себе, об истории своей семьи, ее родословной; о природно-климатических зонах Урала, о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей;

- дети имеют начальные знания об этикете, сервировке стола, о блюдах, имеют опыт совместной деятельности с родителями (законными представителями).

### **1 Подготовительный этап**

- - Мероприятия, способствующие возникновению интереса у участников проекта. Подбор необходимой литературы, материалов для реализации проекта.
- - Постановка задачи перед детьми и родителями: сбор предметов домашней утвари, национальной одежды, сбор информации о традициях и обычаях в их семьях (создание альбомов). Пошив детской национальной одежды для показа ее на празднике.
- - Создание предметно-развивающей среды для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, которая будет способствовать развитию личности ребенка на основе народной культуры, с опорой на краеведческий материал (предметы, вещи домашнего обихода, быта; предметы декоративно прикладного быта, искусства уральских народов), предоставляющие детям возможность проявить свое творчество;
- - Проведение «Гостевого вечера» для детей и родителей, где родители и дети могут презентовать свои традиции и обычаи семьи, своего народа.

### **2 Основной этап**

Реализация проекта через разные виды совместной деятельности педагогов с детьми:

-тематические беседы,

-исследовательская работа,

-культурно-досуговая деятельность,

-чтение художественной и познавательной литературы,

-отгадывание загадок, разучивание стихов, пословиц и поговорок,

-продуктивная деятельность детей,

-использование настольных дидактических игр,

-игра в лото, разрезные картинки, пазлы,

- разучивание национальных подвижных игр,
- прослушивание народных песен,
- совместный просмотр презентаций о народах, населяющих Урал,
- праздники (в том числе народные обрядовые),
- театрализованно-музыкальные развлечения,
- чтение сказок народов Урала, сказов П.П. Бажова,
- игровая деятельность (сюжетно-ролевые игры,
- создание книги «Правильное питание – залог здоровья!»),
- лэпбук «Азбука здоровья»,
- разучивание малых фольклорных форм.

**Ресурсы для реализации проекта:** сбор информации от бабушек, дедушек, родителей, Интернет-ресурсы, художественная, научная литература, энциклопедии.

**Итоговые продукты:** оформление альбомов о народах, живущих на Урале, создание национальных кулинарных книг, создание коллекции одежды представителей разных народов Урала, монтаж видеороликов с любимыми рецептами семьи (сезонные блюда): (<https://cloud.mail.ru/public/6ac3/n46wftPzn>) .

**Практическое применение итоговых продуктов:** участие в конкурсах различного уровня.

### Перспективное планирование

Мероприятия	Задачи	Формы	Источник	Итоговое мероприятие/ итоговый продукт
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
Географическое Происхождение - Уральские горы. Древний Урал. «Уральская мифология» или «Как первый человек пришел на Урал». Археологические находки.	Систематизировать знания детей об Урале, как о родном крае: что обозначает слово «Урал», природные богатства Урала: горы, леса, озера, многонациональность Урала	Беседа, иллюстрации; презентация «Горжусь тобой, Урал седой»;	Конспект, презентация о родном уральском крае, карта Свердловской области	Кулинарный мастер-класс «Учимся правильно питаться!»

Живая природа Урала (растительность)	Познакомить детей с растениями Урала; дерево рябина - символ Урала, с грибами, ягодами, травами и их пользой овощами и фруктами	Лесная аптека, чтение книги С. Лавровой «Удивительный Урал», дидактические и подвижные игры по теме, тематические беседы, сюжетно-ролевая игра «Магазин», «Кафе».	Конспект, макет, целевая прогулка на огород ДОУ	
<b>ОКТАБРЬ</b>				
Домашняя утварь: деревянные шкатулки, коромысла, сундуки, прялки, посуда, утюги и т.д.	Познакомить с предметами быта уральского народа в старину, особенностями приема пищи	Беседа, рассматривание предметов быта; дидактические и подвижные игры, экскурсия в мини-музей ДОУ «Уральская горница» (Приложение 1)	Изделия домашней Утвари,	Посиделки в русской горнице
<b>НОЯБРЬ</b>				
«Чайное искусство», «Самовары»	Познакомить детей с чайным искусством на Урале и самоваром	Чтение книги С. Лавровой «Удивительный Урал», с.59, особенности чаепития дома (рассказ детей)	Презентация о самоварах	Сюжетно-ролевая игра «Чаепитие»
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
Уральский фарфор (Сысертский, Богдановичский завод)	Познакомить детей с работами уральских Мастеров, современной посудой в сравнении с посудой старины, знакомство сервировкой стола	Просмотр слайдов, чтение литературы, рассматривание изделий; дидактические и подвижные игры, дидактическая игра «Правила Этикета»	Конспект, презентация, мнемотаблицы по сервировке стола, «Этикет для малышей»	Сюжетно-ролевая игра «Ждём гостей на праздничный ужин»
<b>ЯНВАРЬ</b>				
Продукты питания в современном мире	Дать представление о здоровом питании	Сюжетно-ролевая игра супермаркет, игры «Полезно-вредно»	Презентация, дидактические игры	Создание книжки-малышки «Правильное питание-залог здоровья» (Приложение 2)

ФЕВРАЛЬ				
Азбука здоровья	Дать представление «Вкусно, красиво значит полезно», закрепить знания о домашних заготовках, как о способе сохранения витаминов	Презентации, чтение литературы	Дидактические игры по теме,	Изготовление Лэпбука (Приложение 2)
МАРТ				
Любимое блюдо моей семьи	Познакомить с кулинарными традициями народов Урала посредством оформления фотовыставки	Вовлечение родителей (законных представителей) к проектной деятельности, представление семейных традиций	Презентация «Кулинарные традиции народов Урала»	Фотовыставка «Любимое блюдо моей семьи»
АПРЕЛЬ				
Книга рецептов Урала	Познакомить с особенностями уральской кухни	Рецепты и блюда уральской кухни.	Презентации, сюжетные картинки, фотовыставка любимое блюдо моей семьи	Создание книги рецептов
МАЙ				
Книга рецептов Урала	Познакомить с особенностями и традициями уральской кухни, зависит	Рецепты и блюда уральской кухни.	Презентации, сюжетные картинки,	Создание видеоролика «Книга рецептов любимых блюд»

## Приложение 1

### Мини-музей ДООУ «Уральская горница»

#### «Милости просим в нашу избу»



**Цель:** познакомить детей с историей русского народа: бытом, обычаями, гостеприимством.



### **Задачи:**

- знакомство с устным народным творчеством: пословицами, поговорками и прибаутками об угощении и гостеприимстве;
- обогащение словаря названиями предметов быта: самовар, веретено, печь, лапти и т.д.;
- формирование любви и бережного отношения к предметам старины.

### **Ход занятия**

Звучит русская народная мелодия. Воспитатель с детьми приветствуют гостей. Надевает шаль, приглашает детей в русскую избу.

Воспитатель: Русь деревянная - края дорогие,

Здесь издавна русские люди живут

Они прославляют жилища родные,

Раздольные русские песни поют.

Звучит русская народная песня.

Моя изба встречает вас красивыми деревянными углами.

Дети отвечают на приветствие известными им пословицами:

«Домом жить – не лукошко шить»

«Хозяюшка в дому, что оладушек в меду»

«Домом жить – обо всем тужить»

«Что есть в печи – на стол мечи»

«Много гостей – Много новостей»

Хозяюшка просит объяснить детей, о чем говорят некоторые пословицы, затем сама подводит итог.

Воспитатель: А вы знаете, почему Русь называли деревянной?

(Выслушивает ответы детей)

Давным-давно, на Руси люди строили себе жилища из бревен. Такие дома называют избами.

И все-то в избе было сделано из дерева: и пол, и потолок, и стены, и мебель и многое другое.

А о каком предмете я сейчас вам загадаю загадку?

«Всех кормлю с охотою, а сама безротая» (ложка)

Дети отгадывают загадку. Один из детей (заранее подготовленный) рассказывает про деревянную ложку: «Если есть деревянной ложкой, пища становится ароматней и вкуснее.

Кушая деревянной ложкой, никогда не обожжешься. По форме деревянные ложки глубокие, потому что на Руси основным блюдом был суп или жидкая каша. На стол ставили котелок, каждый член семьи черпал из него и с помощью хлеба подносил ко рту. Ложки мастера изготавливали из осины, березы и клена».

Воспитатель и дети благодарят ребенка за рассказ.

- А еще деревянные ложки на Руси были музыкальным инструментом.

Воспитатель предлагает детям взять деревянные ложки и поиграть на них. (Звучит песня «Ах, вы, сени мои сени»)

- Но не только на Руси плясали и пели, но и трудиться умели.

Воспитатель предлагает детям отгадать загадку:

«Верчусь по горнице сработаю моею

Чем больше я верчусь, тем больше я толстею» (веретено)

Дети отгадывают загадку, подходят к другому воспитателю, который рассказывает и показывает, что такое веретено, и как на Руси пряли пряжу.

- А еще в избе, кроме веретена, было много предметов-помощников, которые хозяйюшки использовали почти каждый день (раздает карточки с названиями предметов и загадывает загадки. Дети должны отгадать загадку и прикрепить название к предмету).

- Стоит толстячок, блестит бочок

Шипит, кипит, всем чай пить велит. (Самовар)

- Он по горнице гуляет

Пыль и мусор собирает. (Веник)

- В лесу родился, на руках крестился, на ногах умер. (Лапоть)

- То назад-то вперед ходит-бродит пароход

Остановишь – горе! Продырявит море. (Утюг)

- Тело бело, душа льняная, маковка золотая. (Свеча)

Хозяюшка хвалит детей.

- В старину темными зимними вечерами люди собирались в большой избе, где они пели, водили хороводы, рассказывали сказки. Такие вечера назывались посиделками.

Хозяюшка предлагает детям поиграть в хороводную игру «Арина».

(Играющие встают в круг, в середине водящий – Арина).

Ей завязывают глаза.

Все поют:

Дорогая Арина, встань выше овина,

Рученьки сложи, чье имя укажи!

Арина ходит, напевая:

Хожу, гуляю вдоль караваю,

Вдоль по караваю, кого найду, узнаю!

Затем, коснувшись одного из играющих, старается отгадать его имя. Чье имя отгадает, тот будет Ариной).

- Вот в такой обстановке наши предки сидели в одной из изб и пряли шерсть, вязали, плели лапти. А еще стряпали всякие вкусности: пряники, булочки, пироги.

А я вам предлагаю сделать крендельки к чаю.

В это время помощники выкладывают на стол соленое тесто, доски и лист для крендельков.

(Звучит легкая Русская народная песня)

- Ребята, перед вами доски, тесто и лист для крендельков. Сейчас мы с вами раскатаем крендельки (вспоминают последовательность изготовления). Дети выполняют несложную работу.

Когда крендельки слеплены, они укладываются на лист и лист устанавливается в печь.

- А пока наши крендельки пекутся, мы узнаем много интересного о русской печи (Подготовленный ребенок рассказывает про русскую печь. «В старину русская печь заменяла кровати целому семейству. Печь использовали вместо бани. Залезали прямо в нее, там парились и мылись! Она всегда стояла в центре дома». «Я знаю много сказок, где упоминается русская печь: Емеля, разъезжающий на печке; Баба Яга грела свои косточки на печи; «Гуси - лебеди»; А Илья Муромец вообще 33 года на печи пролежал»).

Хозяйка благодарит ребенка.

Из печи достаются крендельки, включается русская народная музыка.

## Приложение 2

### Книжка-малышка «Правильное питание – залог здоровья!»



Лэпбук «Азбука здоровья»



Кулинарный мастер-класс «Учимся правильно питаться!»



## Содержание

<b>ОТ СОСТАВИТЕЛЯ</b>	4
<b>НАПРАВЛЕНИЕ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ»</b>	5
ДОУ №152 Сыроваткина О. В., заместитель заведующего, Кучумидзе О. В., воспитатель (1 место)	5
ДОУ № 43 Холманова М. В., заместитель заведующего (2 место)	17
ДОУ № 184 Турышева А. Н., заместитель заведующего (3 место)	27
<b>НАПРАВЛЕНИЕ «ИГРОВЫЕ ПРОЕКТЫ»</b>	47
ДОУ № 199 Рогинская Ю. М., заместитель заведующего (1 место)	47
ДОУ № 189 Январева С. В., заместитель заведующего (1 место)	57
ДОУ № 72 Сагдеева Н. Л., заместитель заведующего, Васильева А., воспитатель (1 место)	71
ДОУ №516 Красильникова Т. Б., заместитель заведующего, Морозова Е. А., воспитатель (2 место)	79
ДОУ №466 Богданова А.В., заместитель заведующего, Кирьянова О.А., учитель- дефектолог (3 место)	89
ДОУ №36 Арудова Т. В., заместитель заведующего, Каримова Л. А., воспитатель (номинация)	99
ДОУ №43 Тарасова Е. В., заместитель заведующего, Гараева С. В., воспитатель, Саванок Ю. З., воспитатель (номинация)	114
ДОУ №249 Субботина И. В., заместитель заведующего, Шарапова С. Н., воспитатель (номинация)	120
ДОУ №43 Болотова М. Г., старший воспитатель, Мухамадиева Н. В., воспитатель (номинация)	127
<b>НАПРАВЛЕНИЕ «ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЕ ПРОЕКТЫ»</b>	142
ДОУ №466 Богданова А.В., заместитель заведующего, Липунова А.Н., воспитатель (1 место)	142
ДОУ №356 Вотинова Л. А., заместитель заведующего, воспитатели: Мухаметшина Л. Ф., учитель-логопед, Романова Л. В., учитель-логопед, Санькова Е. В., воспитатель (1 место)	151
ДОУ №13 Борисова К.С., заместитель заведующего, Безусова В.С., тьютор, Тункина О.С., учитель-логопед, Садуллаева Б.Н. кызы, воспитатель, Лелянова Л.А., воспитатель (2 место)	157
ДОУ №115 Пяташ Е. А., заместитель заведующего, Блинова А. А., воспитатель (2 место)	169
ДОУ №510 Пьянкова Н. П., заместитель заведующего (3 место)	181
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	191