

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 356  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
телефон 2339280 e-mail: [mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)*

## **Конкурс методик программы**

### **«Разговор о правильном питании»**

«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

Проблема формирования культуры поведения подрастающего поколения является одной из главных на современном этапе развития человечества. Снижение культурно-нравственного уровня общества в целом ведет к необходимости создания новых подходов и путей формирования культуры поведения личности, особенно в контексте общечеловеческих ценностей и норм поведения. 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.

Что бы обеспечить решение проблемы данного направления деятельности, на педсовете педагогического 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. Для решения данной проблемы был разработан познавательный проект «Правильное питание – залог здоровья!».

### **Паспорт проекта**

## **«Правильное питание – залог здоровья!»**

### **Вид проекта**

- по предметно-содержательной деятельности: творческий
- по продолжительности: краткосрочный

-по характеру деятельности: информационно-ориентированный, познавательный

Участники проекта: воспитатели, воспитанники средней группы

### Актуальность темы

Имеющаяся в обществе тенденция, связанная с ухудшением состояния здоровья детей дошкольного возраста, в том числе, детей с ОВЗ негативно сказывается на речевом развитии детей. Существенное сужение объёма «живого» общения родителей и детей, приводящее к дисбалансу семейного воспитания в вопросах развития речи значительно утяжеляют речевую симптоматику нарушений. В этой связи, возникает необходимость поиска новых подходов к проблеме детского здоровья, доверительных партнерских отношений логопеда с родителями, развития речи и коммуникативных навыков детей с ОНР в семье и в ДОУ.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется заинтересованность к правильному поведению, складываются привычки. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Необходимо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

### Гипотеза проекта

Проект призван обратить внимание, что здоровье надо беречь с раннего возраста и укреплять его разнообразными формами и методами здорового образа жизни. Реализация проекта окажет положительное влияние на здоровье детей.

### Цель проекта

Дать представление дошкольникам о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания, вовлечь родителей в образовательное пространство детского сада.

### Задачи проекта

- Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
- Формировать у дошкольников представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- Просвещать и приобщать родителей к проблеме организации рационального питания дошкольников;
- Формировать эмоциональный контакт педагогов, родителей и детей через совместную деятельность;
- Повышать профессиональный уровень педагогов в вопросах здоровьесбережения.

## Предварительная работа

- Определение темы, цели, задач проекта.
- Составление плана основного этапа проекта.
- Проведение бесед, дидактической игры и игровых упражнений.
- Просмотр видеоматериалов о полезных привычках.

## Формы работы с детьми

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы,

НОД продуктивной деятельности: рисование;

Игровая деятельность: дидактическая игра

## Планируемый результат

### *Для ребенка*

- Уточнение и расширение у детей представлений о здоровом образе жизни; необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его.
- Формирование гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (умение соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах, полезных привычках, значимых для здоровья и т.п.)

### *Для родителей*

- Активизация педагогического потенциала родителей, повышение интереса родителей к здоровому образу жизни.
- Сформированная жизненная позиция и активное участие по сохранению и укреплению собственного здоровья, здоровья детей.

## Ресурсное обеспечение

- Наглядный материал
- Методический инструментарий
- Настольно печатные игры по ЗОЖ
- Дидактические игры по ЗОЖ
- Оснащение бросовым материалом для сюжетно ролевых игр («Магазин овощей», «Кафе правильного питания»).

## Условия реализации проекта

- Создание развивающей предметно-пространственной среды;
- Построение образовательной деятельности на основе комплексно-тематического планирования;
- Индивидуальная работа;
- Подгрупповая работа;
- Взаимодействие со специалистами ДОУ;

## План реализации проекта

### Организационный (Первая неделя)

Консультации для родителей о целях и задачах внедряемого проекта

Подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта;

Дооборудование в группе центра «Береги здоровье»

Изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме

Практический (Вторая неделя) Мероприятия с детьми и родителями

- Выставка родительских фотогазет «Здоровые дети заботятся о планете»

- Выставка рисунков родителей и детей

- Консультации для родителей «Наши верные друзья -полезные привычки»,

Заключительный (Третья неделя)

### Основное содержание проекта

НОД по реализации образовательной области «Познавательное развитие»

Тема «Продукты питания»

Цель: расширять и уточнять представления детей о питании, о вредных и полезных продуктах.

НОД по реализации образовательной области «Художественно-эстетическое развитие

Рисование по теме «Яблоки в корзине» (Приложение 1)

Цель: совершенствовать технику рисования красками, продолжать развивать у детей умение рисовать отдельные предметы, расширять представление о пользе овощей.

Аппликация по теме «Фруктовая корзина» (Приложение 2)

Цель: упражнять детей вырезать округлые формы квадратов, прямоугольников путем плавного закругления углов.

Тема: «Овощи и фрукты полезные продукты» (Лепка)

Цель: развивать умение передавать в лепке форму разных овощей и фруктов. Совершенствовать умение детей рассматривать работу лепки, Радоваться достигнутому результату.

**Совместная деятельность педагога с детьми:**

- Загадывание загадок об овощах и фруктах
- Сюжетно-ролевые игры «Магазин фрукты-овощи», «В магазин привезли полезные яблочки»
- Заучивание с детьми пальчиковой гимнастики, развитие мелкой моторики . «Мы капусту рубим»
- Показ движений пальчиковой гимнастики, заучивание слов.
- Беседа: Наши друзья витамины», «Где живут витамины»

- Дидактические игры «Магазин полезных продуктов», «Угадай на вкус», «Компот и суп»
- Чтение художественных произведений и рассматривание иллюстраций к ним.

#### Взаимодействие с семьей

- ✓ Изучение воспитательных возможностей семьи.
- ✓ Анкетирование родителей на тему «Питание в семье»
- ✓ Информационно просветительная деятельность
- ✓ Консультация «Правильное питание залог здоровья»

#### Предполагаемый результат

Для детей: расширение и обобщение знаний детей о здоровом правильном питании.

Для родителей: повышение педагогической и психологической компетентности родителей в вопросах организации правильного питания и воспитания здорового образа жизни у детей дошкольников.

Для педагогов: установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника, объединение усилий для развития и воспитания детей в вопросах организации правильного питания; регулярное обновление предметно-пространственной среды группы; повышение авторитета педагогов у родителей; повышение качества образовательной услуги.

#### Результаты проекта

Проведенный опрос детей группы «Как правильно питаться», показал, что дети средней группы «Теремок» знают о полезных и вредных продуктах и имеют представления о способах сохранения своего здоровья. Совместная деятельность взрослых и детей способствовала укреплению внутрисемейных связей, обогащению воспитательного опыта родителей. Таким образом, сотрудничество детского сада и семей воспитанников в проекте позволило сформировать у детей представления о пользе здорового питания, побудило задуматься о том, какие продукты они покупают своим детям и о здоровье детей в целом.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

##### Конспект занятия по рисованию с средней группе «Яблоки»

Задачи: способствовать формированию умений рисовать яблоки, используя нетрадиционную технику «печать картофелем», способствовать развитию умений располагать изображения на всем листе, побуждать использовать разнообразные цвета, способствовать развитию интереса к изобразительной деятельности.

Материалы: бумага формат А4, гуашь, кисти, салфетки, непроливайки, штампы из картофеля (в половину картофелины воткнуть одноразовую вилку, кукла Осень, корзина, яблоко.

### **Ход занятия**

Желтой краской крашу я

Поле, лес, долины.

И люблю я шум дождя,

Назови-ка ты меня!

Входит кукла – Осень с корзиной, предлагает отгадать загадку и узнать, что у нее в корзине:

Загляни в осенний сад

Чудо-мячики висят.

Красноватый, спелый бок

Ребятишкам на зубок. (яблоко)

Дети рассматривают яблоко :

-Какой формы яблоко?

-Какого размера бывают яблоки?

-Какого цвета бывают яблоки?

Осень просит детей нарисовать много яблок, чтобы угостить ими лесных зверят.

Демонстрация приемов рисования:

Берем половину картофелины и наносим на нее краску, затем прикладываем половину картофелины к бумаге. На бумаге остается разноцветный отпечаток. Остается дорисовать изображение.

Динамическая пауза с элементами пальчиковой гимнастики:

Яблоко спелое,

красное, сладкое, Яблоко хрусткое,

с кожицей гладкою.

Яблоко я

пополам разломлю,

Яблоко с другом

своим разделю.

Я. Аким

(Пальцы обеих рук сжимают в кулаки, разгибают по одному пальцу на каждое слово-определение на обеих руках одновременно.) (Складывают ладони вместе и разводят пальцы в разные стороны — раскрывают лад (Выставляют ладони вперед.)

Осень вместе с детьми любитя нарисованными яблоками :

Что за чудные плоды –

Нет вкусней, сочной еды!

Цветом желтым, цветом красным

Осень щедро красит их.

Невозможно мимо них

Пройти рядом равнодушно,

Так и хочется их скушать.  
А они, налившись соком,  
С веток спелым своим боком  
Манят нас, собой дразня,  
Будто молвят: «Съешь меня»!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Конспект занятия по аппликации в средней группе «Теремок»

#### **Тема: «Фруктовая корзина»**

**Цель:** Закреплять знания о круглой форме. Учить детей срезать углы у квадратов для получения круглой формы. Закреплять умение держать правильно ножницы, разрезать ими, составлять на листе бумаги изображения предметов, аккуратно наклеивать их.

Развивать эстетическое восприятие, способность передавать характерные особенности художественного образа.

Воспитывать художественный вкус.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята сегодня утром под дверью нашей группы я нашла вот этот мешочек, интересно что же в нем? А вам интересно? Тогда давайте посмотрим, что же в нем?

#### **Дидактическая игра "Чудесный мешочек".**

Я хочу, чтобы вы сами посмотрели, что же в нем.

Дети рассматривают овощ, определяют его цвет, форму. «Вот какую чудесную морковку нашел Вася, говорит педагог и уточняет, она какая?» («Длинная и толстенная, оранжевая», хоровой ответ и 1-2 индивидуальных.)

Если овощ или фрукт был назван правильно, воспитатель оставляет его на столе, при этом ребенок должен сказать, куда следует положить предмет - на тарелку или в вазу. (Если ребенок ошибся, овощ кладется обратно в мешочек.)

В мешочке могут лежать виноград, морковь, репа, горох, картофель, яблоко, слива или любой другой набор из 5-7 предметов.

В конце игры воспитатель уточняет, что лежит на тарелке (овощи) и что в вазе (фрукты, спрашивает, где растут овощи и где фрукты).

Ребенок на ощупь выбирает один предмет и, не вынимая руки из мешочка, сообщает, что он нашел («Я нашел морковку»), затем показывает овощ (фрукт) детям.

Дети рассматривают овощи и фрукты

#### **Дидактическая игра "Фрукты и овощи"**

Воспитатель объясняет детям, что находится слева и что справа, потом говорит: «Сейчас я покажу вам картинку. Тот, кого я вызову, скажет, что на ней нарисовано и куда её поместить: туда, где сад, или туда, где огород».

Показывает картинку, на которой нарисована свекла, обращается к ребенку: «Что это? Где растет? Куда поставить картинку? Правильно.

Справа, туда, где огород». Далее педагог прикрепляет картинки одну за другой на магнитную доску между садом и огородом. Если кто-то ошибается, воспитатель возвращает картинку на прежнее место, а ребенку предлагает выбрать другое изображение.

Последовательно предъявляются лимон (абрикос, персик, морковь, огурец, груша, слива, капуста, горох.

Слева - фрукты, справа - овощи. Фрукты растут в саду, овощи - на огороде.

Дети переносят картинки либо в сад, либо в огород

### **Загадки про яблоко**

Круглое, румяное с дерева достану я,  
На тарелку положу, «Кушай, мамочка», - скажу.

Я румяную Матрешку  
От подруг не оторву,  
Подожду, когда Матрешка  
Упадет сама в траву.

(Яблоко)

Само с кулачок, красный бочок,  
Потрогаешь - гладко, откусишь - сладко.

(Яблоко)

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки. (Яблоко)

### **Выполнение аппликации «Спелые яблоки в корзине»**

Педагог вывешивает плакат "Фрукты" или показывает дидактические картинки с изображением яблок и проводит краткую беседу для уточнения представления детей о внешнем виде (форме, цвете) и вкусе яблок. Спрашивает, чем отличаются яблоки спелые от незрелых (цветом, вкусом, размером, и как это можно передать в рисунке. Обобщает и уточняет ответы детей. **Показывает последовательность работы:**

Берем квадрат цветной бумаги красного цвета срезаем уголки, получается круг.

Затем берем полоску цветной бумаги зеленого цвета вырезаем стебелек и лепесток

(из прямоугольника вырезаем уголки, получаем овал)

По окончании работы воспитатель читает стихотворение **Я. Акима "Яблоко"**:

Яблоко спелое, красное,  
Яблоко хрусткое,  
С кожицей гладкою,  
Яблоко я пополам разломлю.  
Яблоко с другом своим разделю.

**Итог занятия:**

На занятии дети научились держать правильно ножницы, составлять на листе бумаги изображения предметов, аккуратно наклеивать их, срезать углы у квадратов для получения круглой формы.

Рефлексия.

Поощрение детей за активное участие звездочками.