

Паспорт конкурсной работы
(для Первого тура)

Титульный лист

Название конкурсной работы	Долгосрочный проект по формированию культуры здорового питания в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Здоровое питание – полезная привычка!»
Автор (ФИО - полностью)	Крус Юлия Андреевна, воспитатель Безденежных Елена Валерьевна, воспитатель
Школа – полное наименование	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад компенсирующего вида № 356
Адрес, электронная почта педагога (совпадает с электронной почтой, указанной при регистрации на сайте)	Юридический адрес 620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а Фактический адрес 620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а тел.: 233-92-80, e-mail: mbdou356@yandex.ru
Возраст учащихся	5-6 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Разговор о правильном питании»

Долгосрочный проект по формированию культуры здорового питания в старшей группе (5-6 лет) компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи

«Здоровое питание – полезная привычка!»

*"В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок".
Авиценна*

Актуальность темы, краткое описание методики

Наше здоровье в большой степени определяется нашим питанием.

Рациональное и правильное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое

непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

В настоящее время многие родители детей дошкольного возраста, в силу своей

занятости, не имеют возможности и желания ежедневно готовить «правильные»

завтраки, обеды и ужины. Как правило, родители отдают предпочтение продуктам

быстрого приготовления или заменяют бутербродами и пиццей. А современные дети, под воздействием рекламы, часто предпочитают продукты, которые не только не

приносят пользы, но и наносят вред их здоровью.

Работая в детском саду и наблюдая за детьми, беседуя с ними, мы отметили, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище, но родители в этом не видят ничего страшного, а также никто из родителей не связывает поведение ребенка с его питанием. Неправильное питание напрямую влияет не только на физическое развитие, но и на развитие умственных способностей. В связи с этим был разработан проект – «Здоровое питание – полезная привычка!».

Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни. Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной.

Как надо питаться, чтобы быть и оставаться здоровым? Ответ на этот вопрос актуален для любого возраста. Однако знаний в этой области у ребят и их родителей недостаточно. Чтобы решить эту проблему мы начали работу над этим исследованием.

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

Задачи проекта:

1. Формировать интерес к соблюдению правил рационального здорового питания.

2. Познакомить с полезными продуктами и витаминами и их наличие в пище.

3. Обогащать словарный запас детей, развивать связную речь.

4. Развивать умения определять возможные методы решения проблемы с помощью взрослого, а затем и самостоятельно.

5. Поощрять желание пользоваться специальной терминологией, ведение конструктивной беседы, совместной исследовательской деятельности.

6. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей старшего дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты:

В конце проекта дети имеют представление о том, что такое здоровое питание. Различают полезные и вредные продукты питания. Знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья. Не отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.

У родителей будет сформирован уровень знаний о полезном питании, интерес к правильному питанию.

Методы реализации проекта: анкетирование, беседы, рассматривание иллюстраций, игровая деятельность (подвижные игры, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры), экспериментальная деятельность, чтение художественной литературы, стихотворений, пословиц, просмотр видеоматериала, выставки, развлечения.

Участники проекта: дети старшей группы (5-6 лет), родители, воспитатель, инструктор по физической культуре.

Тип проекта: познавательный, творческий, спортивный.

Продолжительность: долгосрочный, с 4 сентября 2023 – 31 мая 2024 г. г.

Этапы работы над проектом:

1 этап – подготовительный.

- Ознакомление с методической литературой по правильному питанию детей дошкольного возраста.

- Составление перспективного плана работы на предстоящий учебный год

- Оповещение родителей о предстоящем проекте.

- Анкетирование родителей.

- Подбор наглядных и дидактических материалов: фото и видеосюжеты,

тематические картинки для настольно - дидактических игр по теме.

- Подбор литературы (стихотворения, мини рассказы, загадки по теме, пословицы, поговорки, сказки)

- Подготовка материалов для организации творческой и познавательно- исследовательской деятельности: атрибуты для сюжетно-ролевых игр.

2 этап – основной (практический).

- Реализация мероприятий по перспективному плану проекта.

Особенность реализации методики реализации задач программы «Разговор о правильном питании» является комплексный подход к организации обучения, интеграция всех видов детской деятельности: игровая, познавательно – исследовательская, двигательная, изобразительная,

конструирование, ручной труд, музыкальная, чтение, восприятие художественной литературы.

Календарно-тематическое планирование на период с 4 сентября 2023 – 31 мая 2024 г. г.

Игровая деятельность:

- *Сюжетно – ролевые игры:* «Мы идём в магазин», «Кафе», «Кулинарное шоу», «Молочная ферма».

- *Дидактические игры:* «Самые полезные продукты», «Фруктовое домино», «С какого дерева упало», «Вершки и корешки», «Четвертый лишний», «Узнай на вкус», «Собери овощи в корзину», «Что где растёт», «Чудесный мешочек», «Съедобное - несъедобное», «Разрезные картинки», «Каша какая?».

- *Малоподвижные и подвижные игры:* «Поиск витаминки», «Огуречик – огуречик», «Баба сеяла горох», «У медведя во бору», «Полезные продукты и не очень», «Непослушные овощи», «Кто скорее соберет?», «Выбери овощ для супа, фрукт для салата».

- *Игра – обсуждение:* «Законы питания».

- *Пальчиковая гимнастика:* «Будем мы варить компот», «Магазин», «Нездоровые продукты», «Повар готовил обед», «Варись каша».

Познавательная – исследовательская деятельность:

- *Беседы:* «Из чего состоит наша пища», «Удивительное превращение пирожка», «Кто жить умеет по часам», «Из чего варят каши», «Как утолить жажду», «Что помогает быть сильным и ловким», «Где живут витамины», «Молоко и молочные продукты», «Что можно приготовить из рыбы», «Что нужно есть в разное время года».

- *Просмотр мультфильмов:* «Пчёлка Умняша» (серия «Полезные и умные продукты»), «Смешарики» — «Исправительное питание», «Фиксики» — «Витамины», Советские мультфильмы — «Зайчонок и муха», «Богатырская каша».

- *Презентация:* «Правильно питайся - здоровья набирайся», викторина «Знатоки правильного питания», «Меню сказочных героев», «Какие витамины в грибах и ягодах», «Полезность от рыбы и морепродуктов».

- *Рассматривание иллюстраций:* продукты питания, витамины А, В, С, Д, пирамида правильного питания, 5 шагов к здоровью, блюда из молока и молочных продуктов.

- *Экспериментирование:* «Опасность для зубов», «Чайный налёт», влияние «Кока-колы» на металлические предметы (эксперименты с «Кока-колой»), «Масло в чипсах», «Красители в конфетах», «Огород на подоконнике» (проращивание репчатого лука, проращивание овса на подоконнике), «У кого какие детки» (семена в овощах и фруктах).

- *Экскурсия на пищеблок ДОУ.*

Двигательная деятельность:

Квест – игра «По тропе здорового питания», спортивное развлечение «Страна Витамиция», игра - эстафета: «Кто быстрее накормит корову».

Изобразительная деятельность:

Рисование: «Овощи, богатые витамином А», нетрадиционное рисование «Где живёт витаминка», нетрадиционное рисование «Злаковая корзинка», «Дары моря», «Вот она какая, ягодка».

Раскраски: «Овощи и фрукты».

Аппликация: коллективная аппликация «Витаминный компот», коллективная обрывная аппликация «Тарелка витаминов».

Лепка: мозаичная пластилинография «Угощение для Кроша» (тарелка с морковками), «Что в моей тарелке».

Конструирование, ручной труд:

оригами из бумаги «Ягоды полезные», конструирование из конструктора «Лего» апельсин, яблоко, лимон.

Музыкальная деятельность:

Музыкально – ритмические упражнения: «Фруктовые фантазии», «Веселые овощи».

Слушание произведений: Джанни Родари «Чиполлино», Мария Дюричкова «Братец из тыквы», «Овощи против фруктов».

Чтение, восприятие художественной литературы:

Ознакомление с произведениями худ. литературы: Чтение: Ю. Тувим «Овощи», Н. Носов «Огурцы», Э. Успенский «Дети которые плохо едят в детском саду», Братья Гримм «Горшочек каши», В Сутеев «Мешок яблок», С. Маршак «Синьор Помидор», чтение авторских сказок «Про молочную семью», «Сказка про молоко и мальчика Серёжу», Молоко убежало», «Сказка про молоко», Л. Толстой: «О лягушке, которая попала в молоко»

Заучивание стихотворений: стихотворение о витаминах, «С» - важнейший витамин.

Чтение и обсуждение поговорок и пословиц: «Сытый голодному не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем», «Кашу маслом не испортишь».

Отгадывание загадок: о крупах и кашах, о фруктах и овощах.

Ситуативный разговор: «Что будет если...»

- Работа с родителями.

Анкетирование «Питание в вашей семье», консультация «Чем занять ребенка на кухне», «Режим питания ребенка», памятка – буклет «В каких продуктах «живут» Витамины», выставка рисунков «Моё любимое блюдо», изготовление книжки – самоделки «Полезные рецепты нашей семьи», семейный конкурс фотографий и видеороликов «Как красиво украсить блюда: на радость детям», «Праздник чая».

3 этап – заключительный (итоговое мероприятие).

- Презентация мультфильма из пластилина «Путешествие витаминки».

Результатом проведенной работы стало:

- Сформирована потребность в здоровом питании и здоровом образе жизни.
- Сформированы знания о пользе витаминов, находящихся в продуктах.
- Развито чувство ответственности за свое здоровье.
- Дети научились выбирать полезные продукты.
- Повысился уровень компетентности и заинтересованности родителей в вопросах здорового питания в семье.
- Сформированы основные понятия рационального питания.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о результативности проведенной работы по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи у детей дошкольного возраста.

Список используемой литературы

- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А.
- Азбука питания в дошкольных образовательных учреждениях. - М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. - 142 с.
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.
- Две недели в лагере здоровья. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. 2013.-80 с.
- Формула правильного питания. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.2013.-80 с.
-

Описание одного или двух занятий, в соответствии с темой конкурса (не более 10 стр.)

Конспект занятия «Где живут витамины?»

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье; познакомить с понятием «витамины»; рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни

Задачи:

1. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
2. Объяснить детям, что организму требуется пища, богатая витаминами.
3. Расширить знания о полезной и вредной пище.
4. Воспитывать у детей сознательное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровыми.

Ход занятия:

Воспитатель: здравствуйте, ребята! Я сегодня, когда пришла на работу, обнаружила у себя на столе письмо из Ромашковой долины от Кроша и Ёжика! У них случилась беда! Опять заболела Совунья!

А вот, что пишут Крош и Ёжик:

Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболела наша Совунья! Не ест, не пьёт, пироги не печёт, рукоделием не занимается! Не знаем, чем её лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Совунью вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ей совсем плохо!

Да, ребята, вот такая грустная история, как вы думаете мы сможем помочь Ёжику и Крошу?

Ответы детей.

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется «Витаминия». Если вы хотите помочь вылечить Совунью, будьте очень внимательными, постарайтесь побольше узнать и запомнить, эти знания пригодятся вам!

Воспитатель: *(включается волшебная мелодия)*

1,2,3 вокруг себя повернись,

В стране Витаминии окажись!

Витамины - это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а также в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

Воспитатель: Ну, вот мы и в стране. А как называются жители этой страны, вы узнаете, отгадав мою загадку:

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно?..

Дети: витамины!

Воспитатель: Ребята, посмотрите, а вот и сами витамины: А, В, С, Д *(на доске 4 картинки с названиями витаминов: А, В, С, Д)*

Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее, хрустит.

Дети: Морковка.

Воспитатель: А теперь посмотрите и скажите, где еще находится витамин «А».

(помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковь, персик, абрикос, тыква).

Молодцы. Ребята, а вы умеете определять на вкус, фрукты и овощи. **Дети:** Да

Игра «Узнай на вкус»

Детям предлагается угадывать овощи с закрытыми глазами: помидор, яблоко, морковь.

Воспитатель: Сегодня, я хотела бы вас познакомить еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте.

Кожура, как у цветка,
В нём четыре лепестка,
Быстро очищается,
Как фрукт называется?

Дети: Банан!

Молодцы, правильно. В банане содержится много витамина «В». Посмотрите и скажите, где же еще содержится витамин «В».

(Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба, черный хлеб, грецкий орех).

Воспитатель: Еще одна группа витаминов - это витамины группы «С» Этот витамин помогает бороться с простудными заболеваниями, укрепляет кровеносные сосуды. Он так же нужен нам для кожи, сердца и хорошего настроения. В каком же продукте он живет?

Давайте отгадаем загадку:

Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики–
Из далёкой Африки.

Дети: Апельсин.

Воспитатель: Ребята, предлагаю поиграть в игру «Советы витаминок». Если мой совет хороший, то поднимайте зеленую табличку, а если мой совет плохой, то красную.

Игра «Советы витаминок»

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Зубы вы почистили
И идёте спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Нет полезнее продуктов
Вкусных овощей и фруктов.
И Среже и Ирине-
Всем полезны витамины.
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Витамины – это жизнь, ребята, как и движение. А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть.

Игра проводится стоя у стульчиков.

Витамины всем нужны! (руки вверх-вниз)

Витамины всем важны!

Чтобы нам с тобою жить, (наклоны в стороны)

Чтоб всегда здоровым быть,

Чтоб расти, играть, учиться, (приседания)

Бегать, прыгать, веселиться.

Ты, дружок, не забывай, (прыжки)

Витамины принимай!

И тогда без докторов (хлопают в ладоши)

Будешь ты всегда здоров! (правая рука – большой палец вверх, затем левая).

Воспитатель: Следующий витамин «D». Он играет огромную роль в формировании костного скелета. Укрепляет наш скелет, делает кости и зубы крепкими. Витамин D помогает нашему организму бороться с инфекциями.

Его вы найдете в молочных продуктах, рыбьем жире, различной рыбе и яичном желтке. Еще рекомендую вам почаще бывать на солнце. Солнце – самый важный источник витамина D. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей.

Ребята, а давайте поиграем в игру «Полезные и вредные продукты» Надо из набора картинок с продуктами отобрать полезные и «вредные» продукты.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Ребята подходят к столу, на котором лежат картинки с полезными и вредными продуктами. На лист А3 по очереди выбирают полезные продукты и приклеивают.

Воспитатель: Чтобы быть здоровым надо есть только полезные продукты!

Ребята, какая замечательная страна Витаминия, но нам пора возвращаться в детский сад. (включается волшебная мелодия)

1,2,3 вокруг себя повернись,

В детском саду окажись!

Воспитатель: Ребята, вот мы и прилетели. В стране Витаминия мы увидели и узнали много интересного. Только как же нам написать ответ Крошу и Ёжику? Предлагаю отправить в Ромашковую долину витаминную корзину с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами.

Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.

Воспитатель: С какими витаминами мы сегодня познакомились?

Дети: С витаминами «А», «В», «С», «D».

Воспитатель: Какой витамин помогает нам лучше видеть?

Дети: Витамин «А»

Воспитатель: Какой витамин помогает нам расти?

Дети: Витамин «В»

Воспитатель: Какой витамин помогает бороться с простудными заболеваниями?

Дети: Витамин «С».

Воспитатель: Какой витамин укрепляет наш скелет?

Дети: Витамин «D».

Воспитатель: Молодцы, ребята!