

## Долгосрочный проект по формированию культуры здорового питания в старшей группе

# «Здоровое питание – полезная привычка!»

Подготовили:

Безденежных Елена Валерьевна, воспитатель  
Крус Юлия Андреевна, инструктор по ф. к.

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

### Актуальность темы

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 ребёнка 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 отдаёт предпочтение «вредной» пище, но родители в этом не видят ничего страшного, а также никто из родителей не связывает поведение ребёнка 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, развить 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 худ. 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:

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».

Познавательное – 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», «Польза 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 ДОО*.

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

Трудовая деятельность:

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».

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:* стих 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. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А.
- Азбука питания в дошк. образоват. 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.