

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 города Белогорск»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«Здоровое питание – здоровые дети»

Составитель: Савина Ольга Андреевна, воспитатель МАДОУ ДС №9

г. Белогорск

2021 г.

Сведения об авторе

Савина Ольга Андреевна, воспитатель МАДОУ ДС №9

Образование: высшее педагогическое

Стаж: 3 года 4 месяца

Категория: первая

Актуальность выбранной темы

Одной из важных задач образовательных организаций сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Воспитанники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации, так как именно в младшем возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания. К тому же рациональное питание воспитанников - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в детском саду. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

В современном мире сохранение, укрепление и восстановление здоровья граждан продолжает оставаться приоритетной государственной задачей. За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

По данным XVIII Конгресса педиатров России "Актуальные проблемы педиатрии", за период с 2000 по 2015 годы общая распространенность нарушений здоровья и развития среди детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 27,5%. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни обучающихся.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, условия, влияющие на здоровье, показывают, что условия и образ жизни, питание – это 50%; к примеру генетика и наследственность – это всего 20%; Следовательно,

все программы и мероприятия, направленные на сохранение и улучшение здоровья населения, должны в первую очередь формировать условия и образ жизни, оптимальные с точки зрения здоровья.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных общеобразовательных стандартах (ФГОС).

Одной из важнейших задач совершенствования организации питания является формирование у детей культуры здорового питания и осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива. Данное направление основано на вовлечении родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС).

Одной из важнейших задач совершенствования организации питания является формирование у детей культуры здорового питания и осуществление соответствующей просветительской работы среди детей и их родителей. Данное направление основано на вовлечении родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

Таким образом, значимость, обязательность и приоритетность мер формирования культуры здорового питания побудили меня разработать и воплотить в жизнь проект, активными участниками которого стали дети подготовительной к школе группы в возрасте 6-7 лет и их родители.

Цель проекта: создание условий по формированию культуры здорового питания, повышению престижа здорового образа жизни у дошкольников подготовительной к школе группы МАДОУ ДС № 9.

Задачи проекта:

- Подготовить совместно с родителями и детьми буклеты, дидактический материал, конспект мероприятия, мини-сборник рецептов блюд здорового питания;

- Провести мероприятие с детьми, игру-викторину для детей и родителей;
- Проанализировать посредством опроса предпочтения в еде у воспитанников до начала проекта и после.

Тип проекта: групповой.

Длительность: краткосрочный (3 недели).

Участники: воспитанники подготовительной к школе группы, воспитатель, родители воспитанников.

Методы реализации проекта:

- Анкетирование,
- Наблюдение,
- Беседа,
- Эксперименты,
- Игровые приемы и т.д.

Предполагаемые результаты:

- Созданы условия по формированию культуры здорового питания, повышению престижа здорового образа жизни у дошкольников подготовительной группы МАДОУ ДС № 9.
- Создана система информационно-методического сопровождения детского сада по повышению уровня культуры здорового питания воспитанников.
- Создано информационное пространство для родителей по пропаганде и популяризации здорового питания.

Содержание, сроки и этапы реализации проекта

Этапы	Содержание работы	Сроки
Диагностический	1.Постановка проблемы. 2.Изучение проблемы, имеющегося опыта по теме.	01.03.2021- 03.03.2021 гг.

	3.Подготовка дидактического и методического материала по теме.	
Прогностический	1.Определение цели и задач работы над темой. 2.Разработка системы мер, направленных на решение проблемы. 3.Прогнозирование результатов.	
Практический	1.Внедрение систем мер, направленных на решение проблемы: беседы с детьми о здоровом питании, дидактические игры. 2.Формирование методического комплекса: разработка буклета о здоровом питании, конспекта мероприятия с детьми, подбор опытов и экспериментов с едой. 3.Отслеживание процесса, текущих, промежуточных результатов: анкетирование родителей, разработка сценария игры-викторины детей с родителями.	04.03.2021 – 15.03.2021
Обобщающий	1.Подведение итогов: разработка мини-сборника рецептов здорового питания.	16.03.2021 – 22.03.2021
Внедренческий	1. Распространение опыта: выступление на заседании городского методического объединения; защита проекта на координационно-методическом совете города Белогорск.	В ходе дальнейшей педагогической деятельности

Список использованной литературы

1. Ашебьёва Е.А. Тематические дни и недели в детском саду. М., 2005.
2. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада. – 2-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 1991. – 160 с.: ил. – ISBN 5-09-001629
3. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006. – 304 с.
4. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников» Детство-Пресс 2013;
5. Корепанова М.В. Проектирование и организация культурных практик в дошкольном детстве - Детский сад: теория и практика. № 5, 2015.
6. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.
7. Хрестоматия для подготовительной группы –М., Высшая школа, 2014.- 186 с.
8. Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет. сада/ / сост. З,Я,Рез. Л,М,Гурович, Л,Б,Береговая;.- М.: Просвещение.- 1990.- 420 с.

**Конспект мероприятия с детьми
«Лаборатория вредных продуктов»**

Цель: Формирование знаний о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить знания детей о продуктах питания и их значения для человека, о понятиях «правильное» или «здоровое питание»;
- учить делать умозаключения, строить гипотезы, выстраивать причинно-следственные связи;
- продолжать закреплять навыки проведения **опытов**.

Развивающие:

- знакомить детей с новыми способами обследования органов чувств, обогащая сенсорный опыт;
- развивать логическое мышление, внимание.

Воспитательные:

- воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- приобщать детей к ценностям здорового образа жизни;

Возраст воспитанников: старший дошкольный (6-7лет)

Виды деятельности: игровая, познавательно-исследовательская.

Материалы и оборудование: телевизор, компьютер, набор разнообразных продуктов питания (чипсы «Lays» и «Русская картошка», Кока-кола, конфеты «skittles», лимон, черный горький перец, сахар, соль), салфетки, тарелки, емкость с водой, одноразовая посуда, фартуки, шапочки.

Ожидаемый результат: Умение устанавливать причинно - следственные связи: «Правильное питание – залог здоровья».

Ход занятия:

Воспитатель: здравствуйте друзья! Предлагаю посмотреть на экран телевизора.

Видеофрагмент

«Здравствуйте, я робот. Меня создали ученые. Я могу видеть и слышать, но я очень хочу понять, как устроены вы, люди. Мне интересно, как вы можете чувствовать вкусы? Почему многие продукты вы часто употребляете в пищу, а некоторые редко?»

Воспитатель: Ребята поможем роботу? Расскажем и покажем, как разные продукты влияют на наш организм.

Воспитатель: У нашего тела есть много помощников, они помогают нам изучать мир, который полон красок, звуков и запахов. Как вы думаете, что это за помощники? (слайд) (ответы детей).

Воспитатель: Чтобы ответить на все вопросы нашего гостя, я предлагаю отправиться в лабораторию и провести интересные эксперименты. Вы готовы? Тогда превращаемся в младших научных сотрудников.

Дети надевают шапочки, халаты.

Воспитатель: Ребята, напомните мне, пожалуйста, правила безопасного поведения при проведении опытов.

Правила:

- Приступай к опыту только после объяснения и с разрешения воспитателя;
- не кричать;
- думать;
- руками не трогать;
- соблюдать осторожность;
- внимательно слушать и смотреть.

Приступаем к исследованиям и опытам.

Здоровье человека зависит от пищи. Что бы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться. Какой орган отвечает за определение вкуса?

А какая зона языка отвечает за вкус? Давайте посмотрим.

Эксперимент №1 «Орган вкуса»

На тарелках: сахар, соль, лимон (дольки на шпажках), горький черный перец.

Ребята, проводить эксперимент будут не все младшие научные сотрудники. Поэтому я предлагаю вам провести жеребьевку.

Дети по очереди вытаскиваю палочки: у кого окажутся цветные палочки, те участвуют в эксперименте

- Как определить вкус пищи: сладкая, горькая, кислая, соленая? (надо попробовать). С закрытыми глазами узнайте продукты, попробовав их на вкус.

Вывод: Нам удалось определить вкус продуктов с помощью ощущения язычка. Благодаря тому, что язык имеет вкусовые рецепторы, мы отличаем различные вкусы.

Посмотрите, определенная часть языка отвечает за определенный вкус.

-Вкус многих продуктов нам очень нравится. Что вы любите есть больше всего? А знаете ли вы, что многие из ваших любимых продуктов не стоит употреблять в еду часто. А почему, сейчас мы узнаем.

Эксперимент №2 *«Масло в чипсах».*

-Прошу разделиться вас на две команды. Одна проводит опыты с чипсами «Lays», другая с «Русская картошка».

- Попрошу вас положить большой чипс на бумагу и согнуть его пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Теперь уберите кусочки чипсов в пустую тарелочку и посмотрите салфетку на свет. Что вы заметили? В каких чипсах масла больше?

Выводы: В этих продуктах очень много масла, которые плохо влияют на наш желудок.

А теперь поговорим о сладостях. Какие у нас сладости? Назовите их?

Эксперимент №3 *«Красители в сладостях»*

Команды проводят опыт с конфетами («Skittles»).

-Полейте конфеты теплой водой. Что произошло?

Вывод: какие конфеты мы можем есть часто? А какие как можно реже? Употребление в пищу пищевых красителей может вызывать аллергию.

-А теперь перейдем к напиткам. Вы любите запивать конфеты жидкостями. Давайте посмотрим, что же произойдет.

Я приглашаю вас перейти к следующему опыту. Разбейтесь на группы по 4 человека и займите свои места.

-На столе у вас находится наиболее распространенный напиток для детей (газированный напиток – «Кока-кола»)

Эксперимент № 4 «Соседство»

- Возьмите обычные конфеты «Ментос», погрузите в стакан с напитком. Ой, что произошло?

(«Кока-кола» высоким пенным фонтаном брызнула в разные стороны)

Вывод: да, с некоторыми продуктами напитки не совместимы и получается реакция, похожая на маленький взрыв. Только представьте, что этот взрыв может произойти в вашем желудке!

-Мы побывали в лаборатории. Что нового вы узнали?

-Ребята, мы с вами убедились и должны помнить не все- то полезно, что вкусно.

-Экспериментальная работа закончилась. Давайте переоденемся.

-Сейчас я предлагаю вам стать покупателями (у магнитной доски).

-Ребята представьте, что вы оказались в магазине одни, без взрослых. Попробуйте выбрать те продукты, которые полезны для нашего организма. Их мы сложим в продуктовую корзину. И те, которые следует есть, как можно реже. Эти продукты мы отправим в мусорное ведро.

(Дети выбирают, объясняют свой выбор)

-Молодцы! Справились с заданием. Посмотрите на экран

Видеофрагмент.

Робот говорит:

- Огромное спасибо вам, ребята. Без вашей помощи я бы не узнал, как люди чувствует вкусы продуктов, какие продукты едят часто. И почему люди редко употребляете некоторые продукты. Вы мне очень помогли разобраться! До новых встреч!

-Да. Все верно. А для детского организма самыми полезными являются овощи и фрукты. Не забывайте об этом. Употребляйте их каждый день: на завтрак, обед, ужин. Будете крепкими и здоровыми.

Игра-викторина детей с родителями «Знатоки здорового питания»

Цель: информирование взрослых и детей о принципах правильного питания и о его роли в сохранении здоровья; расширение и уточнение представлений детей о продуктах, приносящих пользу или вред организму, об организации правильного здорового питания, стимулирование творческой и исследовательской деятельности детей.

Задачи:

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- способствовать развитию творческих способностей детей, умению работать сообща, согласовывать свои действия со сверстниками и взрослыми;
- активизировать деятельность родителей по воспитанию у детей культуры здоровья, формированию здорового образа жизни.

Ход мероприятия:

Под музыку входят команды, состоящие из родителей и их детей, садятся за игровые столы.

Ведущий: Мы рады приветствовать вас, дорогие наши участники игры, болельщики и гости. Сегодня мы собрались на необычный праздник:

Однажды великого мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Да, правда – **здоровье не купишь** - это неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Здоровье очень зависит от правильного питания - здорового питания. И сегодня наша игра посвящена здоровому питанию.

Мы пригласили - настоящих знатоков здорового питания - это наши родители и дети. Предлагаем нашим семьям проявить свои умения и знания в конкурсах. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. Здесь, на нашей игре встретятся 2 команды: команда «Улыбка» и команда «Витаминка».

Наше соревнование - это игра-шутка, и повод, чтобы весело и интересно провести время, побыть всем вместе.

Есть веселая игра

Брейн- Ринг называется она

Шутки, смех. Вопрос, ответ

Знает ту игру весь свет.

Что ж пора нам начинать

Я хочу вам пожелать

Чтобы дружными вы были

Чтоб смеялись, не грустили.

Чтобы не было печали

На все вопросы отвечали!

А теперь начинаем. Место для игры готово, команды заняли свои места?

Ведущий: И какой же конкурс без жюри, сейчас я Вам его представлю

Представление жюри (специалисты ДОУ)

Ведущий: Слово для приветствия предоставляется командам:

Каждая команда представляет свой девиз, ведущий называет состав участников команды и капитана

1. Приветствие команд

КОМАНДА «УЛЫБКА»

1. Мы – «Улыбка», друзья,

Нам проиграть никак нельзя.

С вами мы сразимся,

Так просто не сдадимся!

КОМАНДА « ВИТАМИНКИ»

2. Мы - команда «Витаминки»,
Мы на встречу к вам пришли.
И смекалку, и уменье
Мы с собою принесли.

Звучит музыка к раунду

Ведущий: И так мы начинаем. Сейчас у нас **разминка**, которая называется **«Вершки и корешки»**

Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то хлопаем в ладоши – это «корешки».

(Ведущий называет овощи: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа).

Ведущий: Молодцы. А сейчас я хочу познакомить с правилами игры. У вас на столах есть колокольчик, в который вы будете звонить, зная ответ. Чья команда первая позвонит, та и отвечает. Желаю удачи.

Первый раунд. «Загадки с грядки».

За каждый правильный ответ команда получает звёздочку, у какой команды звездочек окажется больше, та и победила.

а) Вкусны - облизнешь пальчики –
Оранжевые мячики.
Но только в них я не играю,
А неизменно их съедаю. (Апельсины.)

б) Этот вкусный желтый плод
К нам из Африки плывет,
Обезьянам в зоопарке
Пищу круглый год дает. (Банан.)

в) Дольку этого плода

В чай кладем мы иногда,
Ароматней и вкусней
В чашке чай бывает с ней. (Лимон.)

г) Алый цвет, медовый вкус,
Съел до корки я ... (арбуз).

д) Этот красный корнеплод
Для борща нам подойдет.
И его ж в вареном виде
В винегрете мы увидим. (Свекла.)

е) Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи –
Меня в них ищи... (Капуста.)

ж) Эта рыжая девица
Под землей от нас таится,
Но зеленый веер свой
Выставляет над землей. (Морковь.)

з) Красный, желтый и зеленый
На кусте висеть он рад.
Ждет сборки урожая,
Чтоб попасть на стол в салат. (Перец)

Ведущий: Закончил первый раунд, давайте посчитаем звездочки, слово жюри.

Ведущий: Сейчас начнется командный второй раунд «Полезные и вредные продукты».

А сейчас командам предлагается разместить различные продукты по степени полезности. На зеленый лист вы кладете изображения полезных продуктов, на желтый лист – продукты, которые можно употреблять иногда, а на красный лист – вредные продукты. *Ведущий берет интервью у команд*

- Какие продукты вы поместили на **зеленый лист**? Чем же полезны перечисленные вами продукты?

-А почему нельзя часто есть продукты, которые вы поместили на **желтый лист**? иногда

-Какие продукты вы поместили на **красный лист**? Их нельзя совсем употреблять в пищу или иногда можно?

- Большое вам спасибо за подробный ответ.

Ведущий: А мне хочется сказать то, что вы все молодцы, справились с заданием. Вы умели слушать своих друзей, не спорили, а вместе решали, поставленную, перед собой задачу.

Ведущий: закончился второй раунд, давайте посчитаем звёздочки, слово жюри.

Ведущий: Третий раунд начнут наши капитаны команд.

«Чёрный ящик»

В черном ящике лежит какой-нибудь овощ или фрукт, а вы по описанию должны догадаться, о чем я говорю.

Вопросы:

1. Картошка – это овощ, растет на грядке, под землей, по форме округлый, коричневая корочка, внутри белый, из него готовят много разных блюд;
2. Морковь – это овощ, продолговатая, оранжевая, сладкая на вкус, растет на грядке, полезна для глаз;
3. Яблоко – это фрукт, бывает красным, зеленым, желтым, на вкус бывает кислым, сладким, кисло-сладким, растет на дереве, очень полезно, из него варят варенье, компот, пекут шарлотку;
4. Лимон – это фрукт, желтого цвета, кислый на вкус, полезен при простуде, добавляют в чай, варят из него варенье;

Ведущий: закончился третий раунд, давайте посчитаем звёздочки, слово жюри.

Ведущий: сейчас мы начнем **Блиц -раунд** «Овощи». Ваши ответы должны быть быстрыми. *Вопрос каждой команде по очереди*

- Место, где растут овощи. (Огород).
- Бывает и сладким, и горьким. (Перец).
- Из него делают кетчуп и томатную пасту. (Помидор).
- Овощ, плоды которого самые большие из всех овощей. (Тыква).
- Белокочанная, брюссельская, савойская, кольраби, листовая — это... (Капуста).
- Овощ, в котором содержится много витамина А. (Морковь).
- Из него готовят вкусное пюре. (Картофель).
- Родственница арбузов и дынь. (Тыква).
- Маленький, горький, луку брат ...(Чеснок).
- Когда его чистят — плачут. (Лук)
- Продукт подсолнуха и тыквы. (Семечки).

Ведущий: закончился четвертый раунд, давайте посчитаем звёздочки, слово жюри.

- Ведущий: последний раунд** нашей игры «Литературно-кулинарный».
- Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная).
 - В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»).
 - В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»).
 - Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (Каша и топора).
 - Кто спас Машеньку с братцем от гусей-лебедей? (Молочная река, кисельные берега, печка с ржаными пирожками, яблоня с яблочками).
 - Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок).

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами).

Ведущий: спасибо всем, наша игра подошла к завершению. Я очень рада, что родителей интересуют вопросы правильного питания. Много у нас накопилось рецептов о вкусной и здоровой пище. Мы создали книгу, семейных рецептов «Кулинарная книга группы «Пчелки»».

Жюри подводит итоги. Слово для подведения итогов предоставляется председателю жюри.

Жюри: Я хочу рассказать вам такую притчу: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?! А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

Уважаемые родители, помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!

Награждения. Жюри вручает призы победителям и участникам:

Памятную медаль «Знаток здорового питания».