

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад 548
ИНН 6664076495/КПП 667901001
620010, г. Екатеринбург, ул. Инженерная, д.67-А, тел.(343)258-36-74, 258-37-23
[e-mail: mdou548@eduekb.ru](mailto:mdou548@eduekb.ru)

Педагогический проект

«Здоровое питание - здоровый ребёнок»



2024 - 2025 уч.г.

Введение

В настоящее время особое внимание уделяется правильному питанию детей. Именно правильное питание является главным составляющим ЗОЖ, это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Навыки здорового питания формируются с детства. Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, дошкольные годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития.

Качественная пища и правильная организация питания, т. е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития ребёнка.

Актуальность

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Правильное питание одна из главных составляющих ЗОЖ. Поэтому и тема питания детей стала очень актуальной. Известно, что фундамент здоровья человека и навыки здорового питания формируются с детства.

Под воздействием рекламы современные дети часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но родители в этом не видят ничего страшного.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья.

Так же роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей.

Поэтому, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей.

В связи с этим был разработан проект «Здоровое питание - здоровый ребёнок».

Обоснование проблемы:

- недостаточно знаний о полезных и вредных продуктах;

- отказ детей от полезного питания;
- родители не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Тип проекта: информационно–познавательный.

Участники проекта: дети старших и подготовительных к школе групп, воспитатели, родители.

Срок реализации: долгосрочный (сентябрь 2024 – май 2025)

Цель: формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, о роли здорового питания в жизни человека.

Задачи:

- расширить знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека;
- закрепить умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;
- закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят;
- воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом;
- способствовать заинтересованности родителей в организации правильного питания детей.

Этапы реализации задач:

Первый этап (подготовительный):

- анализ программы;
- изучение и подбор литературы;
- накопление информационной базы по теме питания для реализации проекта;
- была создана картотека дидактических игр по питанию;
- подобрана художественная литература;
- конспекты занятий, бесед, досугов;
- вовлечение родителей в проектную деятельность, через объявление и индивидуальную беседу.

Второй этап (практический):

На втором этапе будут организованы игровая и продуктивная виды деятельности. Происходит обогащение предметной среды игровым и дидактическим материалом, изготавливается лэпбук «Детям о правильном питании»

Провести консультации для родителей по теме «Как вести себя за столом, чтобы у ребенка всегда был аппетит», «Каша – радость наша», «Чем вредны чипсы и газированные напитки», родителям так же предложить рекомендации

«О пользе кисломолочных продуктов» и др.

С детьми будет проведена образовательная деятельность познавательного цикла «Самые полезные продукты – овощи и фрукты», «Витамины и здоровый организм», «Путешествие в молочную страну», «Каша – пища наша».

Теоретические знания подкрепляются продуктивной деятельностью (рисованием, аппликацией, ручным трудом, а также экспериментальной деятельностью).

Большое внимание уделяется игровой деятельности, которая помимо дидактических игр включает в себя, подвижные, сюжетно-ролевые и игры-драматизации.

Для закрепления знаний используются беседы, чтение художественной литературы, пальчиковая гимнастика и физминутки организуются вечера досуга и инсценировки художественных произведений.

Третий этап (заключительный):

На третьем этапе дети совместно с родителями и воспитателями создают лэпбук «Детям о правильном питании», куда входят различные дидактические игры, книжки – малышки, раскраски, игровые задания, стихи, загадки о продуктах питания, овощах и фруктах. На этом этапе проводятся выставки детских рисунков «Продукты полезные и вредные», книжек – малышек, книжек - самоделок, поделок из пластилина и солёного теста - «Мое любимое блюдо» «Овощи и фрукты», «Хлебобулочные изделия».

Результатом проектной деятельности станет театрализованное представление «Сказка о правильном питании и здоровом образе жизни»

Работа с родителями:

Перед началом работы по проекту рассказать родителям о целях, задачах проекта, постарались убедить их в необходимости оказания помощи в проектной деятельности.

Работа с родителями включает следующие мероприятия:

- изготовление стендов с наглядной информацией;
- консультации;
- выпуск буклетов, листовок по правильному питанию;
- анкетирование;
- папки-передвижки.

Планируемые результаты:

В процессе реализации проекта «Здоровое питание - здоровый ребёнок» у детей сформированы:

- представления о здоровом питании и образе жизни;
- умение выбирать полезные продукты питания;
- представления о некоторых группах витаминов и их значение для здоровья;
- представления о культуре питания.

Родители:

- получают представления наиболее подходящих блюд для детей;
- обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным;
- получают представления о необходимости и важности регулярного питания.

Формы организации совместной деятельности

1. Физическое развитие
 - Подвижные игры
 - Пальчиковая гимнастика
 - Физминутки
2. Социально-коммуникативное развитие
 - Подвижные игры
 - Дидактические игры
 - Сюжетно-ролевые игры
3. Речевое развитие
 - Чтение художественной литературы:
 - Д/игры с мячом
 - Речевые игры
4. Художественно – эстетическое развитие
 - Рисование продуктов, посуды
 - Выставка рисунков «Продукты полезные и не очень»
 - Лепка
 - Аппликация
 - Ручной труд: книжки-малышки, книжки - самоделки
5. Познавательное развитие
 - Образовательная деятельность
 - Тематические беседы
 - Экспериментирование

Перспективное планирование

Работа с детьми:

Содержание

Сентябрь

Тема: «Правильное питание – залог здоровья»

Задачи:

- познакомить детей с основами рационального питания,
 - закрепить знания детей важности правильного питания,
 - сформировать умение отличать полезные продукты от вредных.
1. Беседы «Если хочешь быть здоров», «Здоровое питание – здоровый ребёнок», «Главные правила здоровья»
 2. Дидактические игры: «Что лишнее?», «Готовим салат», «Полезные и вредные продукты», «Разложи продукты на полке в магазине»
 3. Речевая игра «Угадай продукт по описанию»
 4. Малоподвижные игры с мячом: «Полезно — не полезно», «Съедобное - несъедобное».
 5. С/р игры: «Кафе», «Продуктовый магазин»
 6. Физминутка «Повар»
 7. Рисование «Полезные продукты», «Загадки о продуктах»
 8. Лепка «Мое любимое блюдо».
 9. Пальчиковые гимнастики: «Варим суп», «Будем мы варить компот»
 10. Творчество: Составление сказок о правильном питании.
 11. Чтение: Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду», чтение загадок, пословиц и поговорок о еде.

Октябрь

Тема: «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Задачи:

- систематизировать знания об овощах и фруктах, их основных признаках, месте произрастания, способах употребления в пищу.
1. НОД «Самые полезные продукты – овощи и фрукты»
 2. Беседы «Полезные продукты», «Вкусно и полезно»
 3. Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Четвертый лишний», «Что можно приготовить из овощей и фруктов».
 4. Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Овощной магазин», «Супермаркет», «Кафе».
 5. Экспериментирование «Содержат ли овощи воду»
 6. Изготовление книжек – самоделок «Овощи и фрукты полезные продукты»
 7. Чтение художественной литературы: В. Сутеев «Яблоко», «Мешок яблок», Михалков «Овощи», Н. Носов «Огурцы», загадывание загадок.
 8. Физминутки: «Огород у нас в порядке», «Урожай»
 9. Пальчиковые гимнастики: Мы делили апельсин», «Мы капусту рубим, рубим...»,
 10. Лепка: «Овощи и фрукты»
 12. Рисование «Овощи и фрукты – вкусные продукты»
 13. Презентация «Овощи и фрукты полезные продукты»

Ноябрь

Тема: «Витамины и здоровье»

Задачи:

- закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах, и других продуктах
- дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему?

1. НОД «Витамины и здоровый организм»
 2. Беседы «Вредные продукты», «Когда мы едим?», «Еда – без вреда», «Полезно – бесполезно», «Вредная еда – главная беда»
 3. «Дидактические игры: «Где живут витамины», «Кому что нужно?», «Разложи витамины», «Полезно вредно».
 4. Подвижная игра «Передай витаминку».
 5. Игра-обсуждение «Законы питания»
 6. Пальчиковая гимнастика «Фрукты и витамины»
 7. Изготовление книжек – самоделок: «Витаминки с грядки» \
- Коллективная работа коллаж
8. «Вредные и полезные продукты»
 9. Аппликация «Блюдо с витаминами»
 10. Рисование «Витаминки»
 11. Чтение стихотворения «Спор овощей», Н. Семёнова, Л. Зилберг «Витамины»
 12. Презентация «Витамины».

Декабрь

Тема: «Пейте, дети, молоко будете здоровы»

Задачи:

- Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов.
1. НОД «Путешествие в молочную страну»
 2. Беседы: «Что можно приготовить из молока?», «На вкус и цвет товарищей нет», «Моя любимая еда», «Это я люблю, а это - нет»
 3. Дидактические игры «Приготовим суп, кашу», «Путешествие молока», «Из чего сделано?», «Назови молочные продукты».
 4. Сюжетно-ролевая игра «Молочный магазин», «Семья».
 5. Пальчиковая гимнастика «Молочные продукты»
 6. Физминутка: «Бурёнушка»
 7. Рисование «Молочные продукты»
 8. Чтение художественной литературы: авторские сказки «Про молочную семью», «Сказка про молоко и мальчика Серёжу», «Молоко убежало», «Сказка про молоко», Л. Толстой: «О лягушке, которая попала в молоко», р. н. с. «Хаврошечка». «Гуси-лебеди», загадки о молоке и молочных продуктах
 9. Презентация «Молоко полезно детям – это знают все на свете»

Январь

Тема: «Вкусно – не всегда полезно».

Задачи:

- Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.

1. НОД «Путешествие в страну полезных и вредных продуктов»
2. Беседы: «На вкус и цвет товарищей нет», «Моя любимая еда», «Это я люблю, а это - нет»
3. Составление рассказа «Мой любимый продукт»
4. Оформление плаката «Продукты питания: вред/польза»
5. Дидактические игры: игра с мячом «Полезно – вредно», «Назови полезный и вредный продукт питания», «Назови лишний продукт», «Приготовь блюдо»
6. Подвижные игры: «Рассортируй продукты», «Принеси только полезные продукты»
7. Сюжетно-ролевые игры: «Продуктовый магазин», «Кафе»
8. Изготовление книжек – малышек: «Полезные и вредные продукты»,
9. Аппликация «Пицца»
10. Рисование «Вредное – полезное»
11. Пальчиковая гимнастика: «Конфеты»
12. Физминутка: «Ах, какой урожай»
13. Чтение художественной литературы: авторская сказка «Сказка о здоровом питании», «Сказка о вредной еде».

Февраль

Тема: «Каша-сила наша»

Задачи:

- формировать представления о пользе каши для организма человека;
1. НОД «Каша – пища наша»
 2. Беседа: «Что мы знаем о каше», «Почему мы сильные и ловкие?», «Меню спортсмена», «Еда и спорт», «Со спортом дружить – здоровым быть»
 3. Дидактические игры: «Назови кашу», «Знатоки».
 4. Подвижная игра «Раз, два, три – ты, горшочек наш, вари!»
 5. Физминутка: «Подрастает зернышко»
 6. Пальчиковая гимнастика: «Варись каша», «Машина каша»
 7. Рисование «Тарелка каши»
 8. Чтение стихотворения «Вкусная каша» З. Александровой Н. Носов «Мишкина каша», Братья Гримм «Горшочек каши», народная сказка «Каша из топора», загадок, пословиц и поговорок о каше.

Спортивные развлечения по плану

Март

Тема: «Польза воды»

Задачи:

- Закреплять знания, о необходимости воды в жизни человека..
 - Расширить и углубить знания детей о пользе воды.
1. Беседа «Вода в жизни человека», «Вода – водица», «Без воды нам жить нельзя», «Польза воды»
 2. Опыты с водой
 3. Интеллектуальная игра «О воде известное и неизвестное»
 4. Эксперимент «Мы не дружим с сухомыткой»
 5. Дидактические игры: «Четвёртый лишний», «Да – нет», «Отвечай быстро», «Сложи картинку»
 6. Игра-беседа «В гости Капелька пришла»

7. Подвижные игры: «Ходят капельки по кругу», «Ручеёк», «Мы водные животные», «Караси и щука».
8. Сюжетно – ролевые игры: «Семья», «Кафе»
9. Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр»; Н.А. Рыжова «История одного пруда», «История одного пруда», «Как люди речку обидели», пословицы, поговорки о воде.
10. Пальчиковая гимнастика «Мы посуду перемыли»
11. Физминутка «Дождик»

Апрель

Тема: «Хочешь быть здоровым – будь им»

Задачи:

- Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании.
1. НОД «Здоровое и вкусное питание»
 2. Беседы: «Овощи и фрукты», «Ягода садовая и лесная», «Что такое витамины?», «Где живут витамины», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
 3. Лаборатория вкуса «Овощи и фрукты»
 4. Инсценировка Русская сказка «Вершки и корешки» с физминуткой
 5. Дидактические игры: «Составим меню блюд на обед для куклы Кати», «Супермаркет», «Пищевое лото», «Пирамида питания», «Полезное и вредное», «Назови ласково», «Сосчитай продукты», «Овощи и фрукты» .
 6. Подвижные игры: «Полезно — не полезно», «Передай витаминку», «Разложи продукты, «Вкусный суп»
 7. С/р игры: «Кафе», «Супермаркет», «Семья»
 8. Составления с детьми «Правил здорового питания».
 9. Аппликация: «Чудо–дерево» (полезные продукты на дереве)
 10. Пальчиковая гимнастика: «Продукты питания»
 11. Чтение художественной литературы: стихотворение «Всякий раз, когда едим, о здоровье думаем», В. Шезбухов, Н. Ю. Чуприна «Весной на даче», «Молоко, Йогурт и Кефир», загадывание загадок о продуктах питания

Май

Задачи:

- Закрепить представления о правильном питании, его значимости для здоровья.
1. Подарок для друга: выращивание овощных культур на окне
 2. Викторина «Знатоки правильного питания»

Работа с родителями

1. Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок»
2. Памятка на сайте ДООУ «Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка»
3. Проведение консультаций:
 - «Как вести себя за столом, чтобы у ребенка всегда был аппетит»
 - «Режим питания - это важно»
 - «Каша – радость наша»
 - «Вредные и полезные продукты для детей», «Чем вредны чипсы и газированные напитки»
 - «Чем занять ребенка на кухне»
 - «Правильное питание для дошкольников»
 - «Молоко полезно детям»
 - «Значение витаминов»
 - «Этикет за столом»
 - «Здоровое питание для маленького спортсмена»
4. Буклеты для родителей:
 - «Разговор о правильном питании»
 - «Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!»
 - «Витамины круглый год»
 - «Правильное питание – залог здоровья дошкольников»
5. Выпуск памяток
 - «Правила здорового питания»
 - «Советы родителям о питании дошкольников»
6. Папки-передвижки
7. Сочинение сказки «Как фрукты и овощи о своей пользе спорили» (оформление книжки-малышки)
8. Видео «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить: Почему нужно пить очень много воды?»
9. Фоточеллендж «Любимая еда нашей семьи»
10. Онлайн фотоконкурс «Воспитываем здоровых и счастливых»

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.
- Дружинина Л. Питание ребенка в детском саду и дома // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 6. - С. 111-114.
- Кокоткина О. Питание дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 10. - С. 114-118.
- Н. С. Голицына; «Конспекты комплексно-тематических занятий»
 - Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с

