

## **Проект «Здоровая еда без вреда!»**

**Руководитель:** Кожуро Светлана Викторовна

**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Участники проекта:** дети средней группы 4-5 лет, воспитатели, родители.

**Срок реализации:** 2 недели

**Тип проекта:** информационный, творческий.

**Место реализации:** ДОУ, семья.

**Проблема:** Отказ детей от полезных продуктов питания в детском саду, недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания,

### **Актуальность темы:**

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Правильное и рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на рост, развитие и состояние здоровья.

Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка в будущем. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Именно в дошкольном возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время рекламы чипсов, чупсов, колы и т. д., у детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую сами не соблюдают

правила здорового 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, творога и каши.

**Объект проектной деятельности:** Организация здорового питания натуральными продуктами детей дома и в детском саду.

**Цель:** расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

### **Задачи:**

- Формировать знания о правилах здорового питания;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
- Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
- Уточнить и обогатить знания детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;
- Учить самостоятельно добывать информацию из различных источников;
- Развивать творческие способности детей и умение работать сообща;
- Способствовать созданию активной позиции родителей и желание употреблять в пищу полезные продукты; воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья;
- Пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.

### **Предполагаемые результаты:**

1. У детей сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какие продукты питания вредны, и какие полезны для здоровья. Как витамины влияют на организм человека.
2. У родителей сформировать представление об основных принципах гигиены питания. О наиболее подходящих блюдах для дошкольников.
3. Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, откажутся от вредных продуктов питания сами и научат этому детей.

### **Методы реализации проекта:**

- занятия;
- игры;
- наблюдения

- экскурсии;
- беседы;
- чтение литературы
- развлечения;
- выставки;
- проблемные ситуации;
- анкетирование
- опыты, поисковая деятельность
- работа с моделями.

### **Принципы проекта:**

- Научности: все сведения имеют научное обоснование, и соответствует основным принципам и нормам рационального питания, поддерживаемым отечественной наукой.
- Преемственности: предполагает, что элементарные знания должны поступать к ребенку с младшего возраста.
- Доступности: предполагает соответствие учебного материала по возрасту.
- Индивидуализации: предполагает такую организацию образовательного процесса, при котором индивидуальный подход к дошкольнику и индивидуальная форма его обучения играют главную роль.
- Комплексности и интегративности: решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

Мероприятия по реализации проекта включали в себя два направления работы: с родителями и с детьми, по обоим направлениям мы работали одновременно

### **Этапы проекта:**

#### **План взаимодействия работы с родителями:**

Этапы проектной деятельности	Проводимые мероприятия
1. Этап. Подготовительный	- Анкетирование на темы «Устраивает ли вас качество питания в детском саду», «Здоровое питание – ».  - Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе. 1. Создание плакатов на тему «Детям о здоровом питании»; 2. Создание дидактических игр: «Составь меню»; 3. Создание родителями методических пособий:

	<p>« Магия овощей», «Стихи про витамины, овощи и фрукты» «Вредная-полезная еда»</p> <p><b>Цели:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс.</li> <li>2.Укрепление детско-родительских взаимосвязей и интереса.</li> <li>3.Повышение компетентности родителей в сфере здорового питания детей дошкольного возраста.</li> </ol>
<p>2. Этап. Основной.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Оформление родителями книги рецептов «Самые полезные и вкусные каши»</li> <li>- Оформление папки – передвижки: « Родителям о полезном питании», «Живые витамины»</li> <li>- Памятки для родителей: «Все о вкусной и здоровой пище», « В каких продуктах живут витамины».</li> <li>- Оформление буклетов для родителей на темы: «Всегда ли вкусная еда полезная?» «Советы родителям по питанию детей дошкольного возраста».</li> <li>- Составление рассказа с ребёнком о любимом полезном продукте.</li> <li>- Консультации для родителей «Вред газированных напитков», «Сладость- для здоровья в тягость».</li> <li>- Рекомендации по чтению художественной литературы дома.</li> <li>- Рекомендации посетить овощной и хлебный магазины с целью расширения кругозора детей, получения опыта для сюжетно-ролевой игры.</li> </ul> <p><b>Цель:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Привлечение родителей к расширению социального опыта ребенка.</li> <li>2. Приобщение к совместному творчеству.</li> <li>3. Обратить внимание родителей на соблюдение правил гигиены дома членами семьи.</li> </ol>
<p>3. Этап. Рефлексивно-диагностический</p>	<p>Проведение итогового мероприятия.</p>

## План взаимодействия работы с детьми:

Этапы проектной деятельности	Проводимые мероприятия
<p>1. Этап. Подготовительный</p>	<p>1.Предварительные беседы с детьми о здоровом питании. 2.Формулировка проблемы: «У детей недостаточно сформированы знания о полезных и вредных продуктах 3.Начальный мониторинг. <b>Задачи</b> 1.Выяснить осведомленность детей по проблеме. 2.Выявить проблемы в представлениях детей о здоровье и его составляющих 6.Определить с детьми некоторые составляющие здорового образа жизни. <b>Педагогические ресурсы</b> 1.Беседы, основанные на опыте детей. 2.Вопросы мониторинга. 3.Дидактические игры, пазлы, разрезные картинки, лото, вкладыши. 4.Художественная литература о чистоте, здоровье, болезни, питании. 4.Сюжетные картинки по теме «Здоровое питание»,</p>
<p>2. Этап. Основной.</p>	<p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> -Беседа «Что такое здоровое питание». -Знакомство с группами витаминов «Где искать витамины -Беседа «Ай да каша» (Закреплять представления детей о продуктах питания. Познакомить детей с традициями русской национальной кухни. Развивать познавательный интерес, интерес и уважение к русским традициям.) -«Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?» (цель: показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад; закрепить названия и особенности труда данных профессий: «Овощевод», «садовод», «водитель», «повар», «помощник воспитателя»); - «Где взять витамины зимой?» (цель: дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему?);</p>

2. Экскурсия на пищеблок детского сада (цель: расширять знания детей о профессиях работников пищеблока, о содержании их труда и значимости для жизнедеятельности детей).

3 «Веселые повара» (приготовление фруктового салата) (цель: помочь детям в осознании функциональных связей трудового процесса (постановка цели, определяющей выбор продуктов, инструментов, трудовых действий при приготовлении блюда).

4. «Лаборатория правильного питания» (опыты):  
-«Как самим сделать натуральный сок?» (цель: наглядно показать детям, как можно в домашних условиях приготовить сок, сравнить по вкусу натуральный и концентрированный сок).

-Опыт: «Фонтан из кока – колы» (Познакомить с вредными для здоровья продуктами, дать представление о том, что не все приятное на вкус полезно.)

5. Дидактические и настольные игры вкладыши «Овощи и фрукты», пазлы «Овощное лото», «Парочки», «Кубики с картинками», «Рассказы по картинке», «Узнай по описанию».

6. Игры на развитие внимания, мышления, восприятия «Четвертый — лишний», «Чудесный мешочек», «Чего не стало?»

7. Показ презентации «Вредные продукты» (Знакомство с правилами здорового питания.)

8. Рассматривание картинок и беседы по ним: «Здоровое питание».

9. Игры, направленные на развитие ощущений: «Определи на вкус» «Чудесный мешочек», «Поможем Золушке».

10. Загадки по теме проекта.

11. Экскурсия на кухню.

### **Социально-коммуникативное развитие**

1. Сюжетно-ролевые игры «Магазин» (покупаем полезные для здоровья продукты), «Кафе», «Поликлиника», «Больница» (врач — пациент), «Телефонный разговор» (вызов «скорой помощи»), «Аптека».

2. Беседы «Почему нельзя есть на улице», «Грязные руки — хорошо или плохо?»

3. Отработка умения одеваться и раздеваться в определенном порядке; складывать в определенном порядке.

4. Беседы о микробах, о бережном отношении к своему здоровью (забота об ушах, глазах, зубах), культурно-гигиенических навыках.

5. Выставка продуктов питания (полезных и вредных) на тематическом столике.

### **Речевое развитие**

1. Самые полезные продукты – овощи и фрукты» (цель: закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов).

2. Тренировка проговаривания последовательности действий при умывании, раздевании и одевании.

4. Игры на координацию речи с движением: «Это я», «Капуста», «Зубная щетка» Н. В. Нищевой.

5. Закрепление правильного произношения названий средств личной гигиены (мыло).

6. Образование уменьшительно-ласкательных форм существительных (тарелка — тарелочка, ложка — ложечка и т. п.).

7. Ситуативные разговоры.

8. Заучивание стихотворений, потешек.

10. Пальчиковая гимнастика.

### **Чтение художественной литературы**

В. Путилина «Теплый хлеб», К. Слуцкая «Дет Федот и его огород», Б. Grimm «Горшочек каши», рус. народная сказка «Петушок и бобовое зернышко», «Каша из топора», С. Маршак «Юля плохо кушает», К. Чуковский «Спор овощей».

8. С. Кузьмин «Что растет на грядке», «Хорошие манеры», «Вкусная азбука», «Ложечку за маму», В. Сутеев «Мешок яблок», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».

чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодом не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем»,

### **Художественно-эстетическое развитие**

#### ***Музыкальные игры и слушание музыки***

1. Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» (серия «Будьте здоровы!»).

	<p>2. Слушание и обыгрывание русских народных песенок «Огородная- хороводная», «Пирожки», «Ладушки».</p> <p>3. Прослушивание детских песенок про здоровье.</p> <p><b><u>Физическое развитие</u></b></p> <p>1. Утренняя гимнастика,</p> <p>3. Физкультминутки.</p> <p>4. Подвижные игры «У медведя во бору», «Огуречик, огуречик», «Пробеги и не сбей», «Найди себе пару», «Ровным кругом».</p> <p>8. Игры малой подвижности «Найди яблоко» («Найди, где спрятано»), «Зайка серый умывается», «Найди и промолчи», «Грушка», «Полезные и вредные продукты», «Раз, два, три — предмет любой бери!», «Съедобное – несъедобное».</p>
3. Этап. Рефлексивно-диагностический	Проведение итогового мероприятия.

### **Презентация проекта**

- Викторина с детьми «Что мы знаем о правильном питании?» (цель: обобщить знания детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека; закрепить у детей умения различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, представления о пользе витаминов для здоровья человека, воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания).

- Книга рецептов.
- Фотовыставка «Здоровое питание в нашей семье».

### **Ожидаемый результат:**

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.

### **Критерии оценки результатов по диагностике:**

**Низкий:** Ребёнок затрудняется назвать блюда и продукты, которые полезны или не полезны для детского питания. Ребёнок называет вредные продукты в числе предпочитаемых. Употребляет полезные блюда и продукты только после уговоров, а некоторые вообще не употребляют. Не проявляет интереса к познанию к данной теме. Не может назвать группы витаминов.

**Средний:** Ребёнок может назвать некоторые блюда и продукты, которые полезны или не полезны для детского питания. Ребёнок не называет вредные продукты в числе предпочитаемых. Употребляет полезные блюда и продукты, нередко только после уговоров. Называет правильно некоторые группы витаминов с незначительной помощью взрослого. Проявляет творческий и познавательный интерес, но только в групповой деятельности.

**Высокий:** Ребёнок называет до 10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Называет полезные продукты и блюда в числе предпочитаемых. Может самостоятельно назвать некоторые группы витаминов. Проявляет инициативу в познавательной и творческой деятельности.

### Продукт проекта:

- Выставка детских работ «Тарелка с витамин»;
- Коллаж «Моё здоровье — в моих руках»;
- Изготовление 2 кукол Здоровейки и Нехочухи
- Папка — передвижка для родителей «Здоровое питание для дошкольников»;
- Памятки для родителей о здоровом питании;
- Анкеты для родителей;
- Альбом «Мой любимый полезный продукт», совместная работа детей и родителей.

### Диагностика детей в начале проекта:

Ф.И ребёнка	Называет полезные и вредные продукты. Может соотнести продукты к некоторым группам витаминов. Принимает активное участие в беседах о пользе и вреде.	Знает о пользе полезных продуктов для здоровья. Знает о значении витаминов для растущего организма.	Активно участвует в творческой деятельности. С удовольствием включается в игровую деятельность.
Аня Х	С	С	С
Виталик М	Н	С	Н
Владик Ш	В	В	С
Ева А	В	С	С
Диана Корельс	С	С	С
Варя Л	С	С	Н
Гордей Б	Н	Н	С
Диана Корот-я	В	В	С
Кристина Т	В	В	В

Леша Л	С	С	С
Лиза П	С	С	С
Лиза Г	С	С	Н
Лева З	С	С	С
Маша Л	С	С	С
Максим С	С	С	С
Матвей Ш	С	С	С
Марк Сам-о	В	С	Н
Марк Спи	С	Н	Н
Миша Ш	В	С	С
Настя Сл	С	С	С
Полина Л	С	С	С
Саша Т-а	С	С	С
Саша Т-н	С	С	
Ярик С	Н	С	С

### Диагностика детей в конце проекта:

Ф.И ребёнка	Называет полезные и вредные продукты. Может соотнести продукты к некоторым группам витаминов. Принимает активное участие в беседах о пользе и вреде.	Знает о пользе полезных продуктов для здоровья. Знает о значении витаминов для растущего организма.	Активно участвует в творческой деятельности. С удовольствием включается в игровую деятельность.
Аня Х	В	В	В
Виталик М	С	С	С
Владик Ш	В	В	С
Ева А	В	В	В
Варя Л	С	С	С
Гордей Б	Н	Н	С
Кристина Т	В	В	В
Леша Л	С	С	С
Лиза П	В	В	В
Лиза Г	С	С	С
Лева З	С	В	С
Маша Л	В	В	В
Максим С	В	В	В
Матвей Ш	С	С	В
Марк Сам-о	В	В	В
Марк Спи	С	С	Н
Миша Ш	В	В	В
Настя Сл	С	С	В
Полина Л	В	В	В
Саша Т-а	В	В	В
Саша Т-н	В	С	С
Ярик С	В	В	В

**Презентация проекта:** Викторина с детьми «Что мы знаем о правильном питании?» (цель: обобщить знания детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека; закрепить у детей умения различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, представления о пользе витаминов для здоровья человека, воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания)

**Рефлексия:** В результате работы проекта дети узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов. Познакомились с некоторыми группами витаминов. Стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов. Активно принимали участие в творческой деятельности. Даже малоактивные дети охотно участвовали и делали это довольно не плохо. Работа с родителями прошла плодотворна. Хочется отметить, что родители стали намного активнее. Также родители стали замечать, что дети указывают на вредные блюда, приготовленные дома и даже отказываются кушать.

#### **Прогноз возможных негативных последствий, способы коррекции:**

Негативные последствия	Способы коррекции
Некоторые дети продолжают употреблять вредные продукты	Продолжать пропагандировать полезные продукты. И периодически проводить консультацию о здоровом питании.
Неактивность родителей в реализации проекта.	Провести беседы, консультации о необходимости соблюдения правил здорового питания.
Недостаточно материала	Привлечь к подбору необходимого материала родителей .
У детей не появился интерес к теме проекта	Подобрать как можно больше разнообразных игр, учитывая то что больше всего интересуется детей.

#### **Полученный результат**

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какая еда вредна, и какая полезна для здоровья. Как витамины влияют на

организм человека.

2. Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни, активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности.

3. Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменили их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.