МДОУ Детский сад №29

***Краткосрочный проект «Правильное питание»***

Выполнила:

Воспитатель

Небогина Ольга Евгеньевна

Ярославль
2023

***Участники проекта:*** дети, воспитатели, родители.

***Вид проекта:*** информационный творческий, групповой

***Срок реализации:*** краткосрочный.

***Проблема:***

***Дети:*** Почему не все продукты, которые продаются в магазинах, полезны?

***Педагоги:*** Недостаточно у детей старшего дошкольного возраста мотивов, понятий о необходимости правильного питания, как дома, так и в детском саду.

***Актуальность:*** настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития ребенка. 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. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Питание показывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Основная роль организации правильного питания – получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления…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. Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

***Цель проекта:*** Способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.

***Задачи проекта:***

* Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека *(какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны),* отработать у детей 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;
* Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы *(анализ, синтез, умозаключения).*
* Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.
* Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребёнка. Вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

Ход проекта направлен на реализацию деятельного подхода в формировании навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.

***Предполагаемый результат***

***Педагоги:*** расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдения и контроль за качеством питания в группе

***Дети:*** получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

***Родители:*** обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

***Методы реализации проекта:***

* занятия;
* игры;
* наблюдения;
* беседы;
* чтение литературы;
* выставки;
* проблемные ситуации;
* анкетирование
* опыты, поисковая деятельность

***Работа с родителями***

***Цели:*** повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей, привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

1. ***Анкетирование:*** *«Здоровое питание – здоровый ребёнок».*
2. ***Оформление стенда для родителей:*** *«Правильное питание детей».*
3. Изготовление папки-передвижки *«Советы родителям о питании дошкольников».*
4. ***Домашнее задание:*** дети вместе с родителями подбирают *«полезные рецепты».*
5. ***Семейная фотовыставка:*** *«Я дома ем полезную еду».*
6. Изготовление книжек своими руками *«Правильное здоровое питание».*

***Этапы реализации проекта***

***I этап –организационный***

* Подбор и изучение педагогической литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта с учетом возрастных особенностей детей, разработка проекта.
* *Подбор наглядных и дидактических материалов:* фото- и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, дидактические игры.
* *Подбор литературы и предварительное чтение:* стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки.
* *Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности:*материалы для изготовления книжек-малышек по теме проекта, атрибуты для сюжетно-ролевых игр *«Молочная продукция», «Супермаркет»;* схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов.

***II этап –основной Реализация проекта***

1. ***Дидактическое упражнение:*** «Где взять витамины зимой?»

***Цель:*** дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему;

1. ***Беседа с детьми: «Что такое консерванты?»***

***Цель:*** познакомить детей с понятием «консерванты», подвести воспитанников к пониманию, что консервированные продукты содержат в себе недостаточное количество витаминов и минеральных веществ НОД.

***Развитие речи.***

***Тема:*** «Режим дня и правильное питание».

***Цель:***

* Формировать понятие о режиме в питании и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдать режим питания.
* Продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах.
* Закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах;
* Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость;
* Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью;
* Продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.
* Составление план - схемы для описательного рассказа о продуктах питания НОД.

***Рисование.***

***Тема:*** «Наполним холодильник полезными продуктами питания»

***Цель:***

* Систематизировать представление о полезных продуктах питания, хранящихся в холодильнике *(молочные, мясные, рыбные, кондитерские изделия, овощи, фрукты).*
* Закрепить их характерные особенности.
* Самостоятельно выбирать полезные продукты, разнообразить тематику рисования.
1. ***Обсуждение проблемных ситуаций - «Что будет если питаться только сладкими продуктами?»***

 «Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине»

1. ***Чтение***

Ю. Тувим «Овощи», А. Смирновой «Помидоры», В. Мусатов «Огурцы», «Капуста»,»Укроп», Н. Носов «Огурцы». чтение сказки Е. Фартутдинова «Сказка о том, почему помидор стал красным»

1. ***Сюжетно-ролевая игра: «Сервируем стол»***
* Чтение Э. Успенской *«Дети, которые плохо едят в детском саду».*
* Дидактическая игра: *«Где живут витамины?».*

***Цель:*** закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

***НОД. Познавательное развитие***.

***Тема:*** «Правильное питание – залог здоровья».

***Цель:***

* Познакомить детей с основами рационального питания,
* Помогать детям осознать важность правильного питания,
* Сформировать умение отличать полезные продукты от вредных.

***НОД. Аппликация.***

***На тему:*** «Овощи и фрукты»

***Цель:***

* Учить детей вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе;
* Познакомить детей с понятием “витамины”,
* Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
* О полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
* Воспитать у детей потребность правильно питаться;
* Развивать мелкую моторику рук, творческие способности.
1. ***Блиц опрос «Вкусная еда»***
2. ***Заучивание пословиц и поговорок об овощах, фруктах и продуктах питания***
* Дидактическая игра *«Путешествие молока».*
* Чтение художественной литературы: стихи, загадки о молочных продуктах.

***НОД.***

***Тема:*** «Польза молока. Что можно приготовить из молока?»

***Цель:***

* Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов.
* Закрепить знания детей о продуктах, которые можно изготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма.
* Расширять словарный запас.

***НОД. Лепка***

***Тема:*** «Корова дает полезное молоко»

***Сюжетно-ролевая игра:*** «Молочный магазин».

***Цель:***

* Закрепить знания детей о продуктах из молока.
* Продолжать играть дружно в коллективе.

***Изготовление книжек-малышек:*** «Молочные продукты»

1. ***Беседа с детьми: «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;

***НОД. Познавательное развитие***

***Тема:*** «Вкусно – не всегда полезно. Что мы знаем о вредных продуктах».

***Цель:*** Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах, какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении, какой вред могут нанести организму вредные продукты.

1. ***Экспериментирование***

***Опыт 1:*** В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

***Вывод:*** вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека *(желудок).*

***Опыт 2:*** Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специи.

***Вывод:*** чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

1. ***Дидактическая игра: «Назови лишний продукт».***

***Цель:*** упражнять детей в классификации продуктов на вредные и полезные, мотивировать свои ответы.

1. ***Викторина «Вкусные истории».***
2. ***Рассматривание иллюстраций «Витамины».***
* 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»
* *Дидактическая игра:* «Кто из гостей ведет себя неправильно» цель: закрепить у детей представления о правилах этикета во время приема пищи.
* *Составление детьми описательных рассказов по схемам-моделям:* «Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей»,

***НОД.***

***Тема:*** «Здоровое питание-здоровая жизнь».

***Цель:***

* Закрепить с детьми правила здорового питания.
* Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания.
* Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым.
* Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

***НОД. Лепка***

***Тема:*** «Овощи и фрукты полезные продукты».

***Цель:***

* Лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки;
* Развивать мелкую моторику;
* Познакомить детей с понятием “витамины”,
* Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
* Воспитать у детей потребность правильно питаться.

***НОД. Рисование «Витаминная корзина»***

***Экспериментирование:*** «Как получить растительную краску из овощей»

***Сюжетно-ролевая игра: игра:*** «Супермаркет»

***III этап-заключительный анкетирование***

* Подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме- совместные детские и родительские презентации «Овощи и фрукты»,
* «Польза молочных продуктов», творческих работ книжки-самоделки «Правильное питание»
* Фотовыставка «За семейным столом».

***Результат проекта:***

* У детей сформировались представления о здоровом образе жизни *(понимают значимость правильного питания для здоровья; умеют выполнять культурно- гигиенические правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе и др.)*
* Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.

***IV этап – 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

***Используемая литература:***

1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контроля качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.
2. Вахрушев А. А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М. : Баласс, 2006. – 304 с.
3. Голубев В. В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – с.
4. К. Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М. : МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. - 64 с.
5. Виноградова Н. А, Панкова Е. П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
6. Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
7. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия, составитель Н. И. Крылова Волгоград, 2009

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

***Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»***

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

1. Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста? \_\_\_

2. Что предпочитает, есть ваш ребенок дома? \_\_\_

3. Часто ли ест ваш ребенок: *(нужное подчеркнуть)*

каши *(Да\ Нет);*

яйца *(Да\ Нет);*

молочные и кисломолочные продукты *(Да\ Нет);*

сладости *(Да\ Нет);*

жареную пищу *(Да\ Нет).*

4. Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок? \_\_\_

5. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? *(Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т. д.)* \_\_\_

6. Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? *(из продуктов)* \_\_\_

7. Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок? \_\_\_

8. Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т. п.? (*Да\ Нет)*

И как вы к этому относитесь?

А) положительно; Б) отрицательно; В) никак.

9. Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? *(Да\ Нет)*

10. Ест ли ребенок рыбные блюда? *(Да\ Нет)*

11. Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? \_\_\_

12. Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? *(Да\ Нет)*

13. Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? *(Да\ Нет)*

14. Оцениваете ли вы питание своего ребенка как здоровое?

А) Да/ В целом здоровое, но иногда бывают послабления

Б) Нет/ Хотелось бы, что бы было здоровее.

***СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!***