

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2» пгт. Нижний Одес

Проект
«О вкусной и здоровой пище»
для детей 6 – 7 лет

Составитель: творческая группа педагогов

пгт. Нижний Одес, 2020

1. Паспорт проекта

Название проекта	«О вкусной и здоровой пище» для детей 6 – 7 лет
Авторы проекта	Творческая группа педагогов
Возраст детей, на которых рассчитан проект	Дети подготовительной к школе группы (6 – 7 лет)
Итоговое мероприятие	Театрализованная игра «Витаминная семья».
Вид проекта	Долгосрочный
Сроки	С 01.09.2020 г. по 31.05.2021г.
Тип проекта	Информационно - познавательный
Цель проекта	Формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, готовности заботиться и укреплять его. 2. Актуализировать, обобщать и расширять представления дошкольников о правильном рациональном питании. 3. Формировать представления дошкольников о правилах этикета, связанных с питанием. 4. Развивать у детей интерес к народным традициям, связанных с национальной пищей. 5. Просвещать родителей (законных представителей) по вопросам организации правильного питания дошкольников.
Участники проекта	Дети подготовительной к школе группы, родители (законные представители), педагоги группы
Продукты проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лэпбук «Вкусная здоровая пища». 2. Создание картотеки пальчиковых, развивающих игр, малых форм фольклорного жанра. 3. Презентация «Кухня коми народа»
Краткое описание проекта	<p>Основные описания проекта:</p> <p><i>Для родителей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование родителей по выявлению отношения к теме. 2. Информационные буклеты, памятки, папки – передвижки; фотовыставки, выставки творческих работ. 3. Совместная детско – родительская проектная деятельность. 4. Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания. 5. Привлечение родителей к участию в спортивных развлечениях. 6. Информация на групповом сайте. <p><i>Для детей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познавательные рассказы воспитателя. 2. Беседы с просмотром презентаций. 3. Чтение произведений детской литературы; работа с пословицами и поговорками. 4. Выполнение практических заданий – упражнений. 5. Сюжетно – ролевая игра; игровые упражнения, подвижные и дидактические игры. 6. Мини - проект «Традиционная пища коми народа». 7. Рассматривание иллюстративного материала. 8. Театрализованная игра «Витаминная семья». 9. Экскурсия в комнату «Знай свой край».

	<p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <p>1. В ходе реализации проекта дошкольники 6 – 7 лет узнают о важности соблюдения режима питания, правилах гигиены; об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания; смогут самостоятельно соблюдать правила этикета за столом, а также иметь представления о национальных традициях и кулинарных обычаях.</p> <p>2. Родители принимают активное участие в мероприятиях проекта; обогатился опыт родителей в вопросах организации правильного питания в семье; вырос интерес к национальной пище; повысилась активность и заинтересованность родителей в педагогическом процессе ДОО.</p> <p>3. Педагоги группы: повышение компетентности педагогов по созданию условий формирования у детей 6 – 7 лет представлений о здоровом образе жизни; создание положительной эмоциональной среды общения между родителями, детьми и педагогами; установление партнерских отношений педагогов и семьи.</p>
--	--

2. Описание проекта

1. Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения в рамках проекта

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе и отражает состояние здоровья всего общества. По данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменением условий жизни и с нарушением условий питания дошкольников. У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те продукты, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки» и т.д.), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием. Одна из главных составляющих здорового образа жизни это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. К большому сожалению, существует проблема правильного питания детей в семье. Во многих семьях привыкли есть не совсем полезную и здоровую пищу: соленое, жареное, жирное, копченое, острое, сладкое; детей кормят однотипно, дают пищу быстрого приготовления, полуфабрикаты. Из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, творожных запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Таким образом, для более углубленного изучения, погружения в проблему разработан долгосрочный информационно - познавательный проект «О вкусной и здоровой пище». В нем принимают участие воспитанники подготовительной к школе группы, родители (законные представители), педагоги группы.

2. Цели и задачи проекта

Цель проекта: формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.

Задачи проекта:

- расширять представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, готовности заботиться и укреплять его;
- актуализировать, обобщать и расширять представления дошкольников о правильном рациональном питании;
- формировать представления дошкольников о правилах этикета, связанных с питанием;
- развивать у детей интерес к народным традициям, связанных с национальной пищей;
- просвещать родителей (законных представителей) по вопросам организации правильного питания дошкольников.

3. Сроки реализации проекта

Продолжительность внедрения проекта с 01.09.2020 г. по 31.05.2021г.

С целью результативности работы, деятельность по проекту планируется проводить поэтапно.

1 этап – организационный:

- обсуждение цели, задач с детьми и родителями;
- разработка анкет, консультаций, информации, презентаций по теме;
- оказание поддержки семье со стороны педагога в стремлении повысить компетентность родителей в вопросе формирования у дошкольников культуры здорового образа жизни.

2 этап – внедрение проекта:

- совместная образовательная деятельность (познавательные рассказы воспитателя, беседы с просмотром презентаций, чтение произведений детской литературы; работа с пословицами и поговорками; выполнение практических заданий – упражнений, сюжетно – ролевая игра; игровые упражнения, подвижные и дидактические игры, мини - проект «Традиционная пища коми народа», рассматривание иллюстративного материала, театрализованная игра «Витаминная семья»; экскурсия в комнату «Знай свой край» и т.д.).

3 этап – заключительный:

- просмотр презентации об итогах реализации проекта «О вкусной здоровой пище».

Мероприятия по реализации проекта

Месяц	Неделя	Задачи	Образовательная область	Виды детской деятельности	Совместная деятельность воспитателя с детьми
Тема 1 «Если хочешь быть здоров»					
Сентябрь	3 – 4 неделя	Расширять представления детей о здоровом образе жизни	П/р Р/р Х/э С/к	Познавательная Восприятие х/л Коммуникативная Изобразительная	<p>Рассказа воспитателя «Почему люди болеют» (стр. 59, «ОБЖ для старших дошкольников», Н. С. Голицына...)</p> <p>«Беседа «Что нужно делать, чтобы быть здоровым».</p> <p>Чтение стихотворений НД. Ходжемировой «Как микробы попадают к нам домой», «Что нужно делать каждый день?» (стр. 58, «ОБЖ для старших дошкольников», Н. С. Голицына...).</p> <p>Работа с пословицами и поговорками о здоровье</p> <p>Практические задания в рабочей тетради: №2 «Нарисуй свои любимые продукты и блюда».</p>
Тема 2 «Самые полезные продукты»					

Октябрь	3 – 4 неделя	Формировать представления детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку и почему есть их необходимо регулярно; научить выбирать самые полезные продукты	П/р Р/р С/к Х/э Ф/р	Игровая Познавательная Коммуникативная Изобразительная Музыкальная	Сюжетно – ролевая игра «Гастроном». Упражнение – задание «Полезные продукты» (стр. 64, «ОБЖ для старших дошкольников» Н.С. Голицына...). Беседа «Здоровая пища» (стр. 104, «Безопасность» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева...). Работа с загадками. Беседа с просмотром презентации «Полезные продукты». Практические задания в рабочей тетради «Нарисуй полезные продукты». Игра «Полезная и вредная еда». Праздник осени.
Тема 3 «Удивительные превращения пирожка»					
Ноябрь	3 неделя	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания; знакомить с основными правилами гигиены питания	П/р Р/р С/к	Познавательная Коммуникативная	Беседа «Как защититься от микробов?» (стр. 32, «Букварь здоровья» Баль Л.В....). Беседа «Про еду». Знакомство с главными правилами еды (стр. 51, «Букварь здоровья» Л.В. Баль). Практические задания в рабочей тетради: №2 «Обозначь правильную последовательность действий героев».
Тема 4 «Кто умеет жить по часам!»					

Декабрь	3 недели	Формировать представления детей о значении режима дня и важности его соблюдения	П/р Р/р С/к	Познавательная Коммуникативная	Познавательная беседа «Режим дня» (стр.106, Н.Н. Авдеева «Безопасность»). Работа с загадками о времени (стр. 20, «Веселый счет» сост. М.С. Лызлова), с пословицами («Всему свое время», «Делу время – потехе час»). Практические задания в рабочей тетради: № 3.
Тема 5 «Вместе весело гулять»					
Январь	2 недели	Формировать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	Р/р Ф/р С/к П/р	Игровая Познавательная Коммуникативная	Познавательный рассказ воспитателя. Практические задания в рабочей тетради: «Отгадай загадку и найди предмет для игр во дворе». Игры – соревнования, подвижные игры по желанию детей.
Тема 6 «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»					
Февраль	1 неделя	Формировать представления детей о завтраке, как обязательном компоненте ежегодного меню, различных вариантах завтрака	П/р Р/р С/к	Познавательная Восприятие х/л Коммуникативная	Беседа «Семь главных правил еды» (стр. 51, «Букварь здоровья» Л.В. Баль). Практические задания в рабочей тетради: №2 «Выбери добавку для каши». Иgra «Где растет каша». Чтение сказки: «Горшочек каши» братьев Grimm; «Каша из топора». Проект «Традиционная пища коми народа».
Тема 7 «Плох обед, если хлеба нет»					

Февраль	2 неделя	Формировать представления об обеде, как обязательном дневном приеме пищи, его структуре	Р/р С/к П/р Х/э	Коммуникативная Познавательная Изобразительная	Познавательный рассказ воспитателя. Работа с пословицами о хлебе («Без печки холодно – без хлеба голодно»; «Хлеб всему голова» и т.д.). Работа с загадками о блюдах, входящих в состав обеда. Практические задания в рабочей тетради: №1 «Составь свое меню обеда», № 4 «Чем можно заниматься после обеда?». Просмотр презентации «Кухня коми народа».
Тема 8 «Время есть булочки»					
Февраль	3 неделя	Формировать представление о полднике, как возможном приеме пищи между обедом и ужином; знакомить детей со значением молока и молочных продуктов	Р/р Х/э П/р	Коммуникативная Восприятие х/л Изобразительная	Познавательный рассказ воспитателя. Практические задания в рабочей тетради: задание №1 «Придумай и нарисуй меню для полдника», №3 «Придумай загадку про свой любимый молочный продукт». Чтение стихотворения Д. Хармса и Н. Гернет «Очень – очень вкусный пирог». Знакомство с пословицами и поговорками об изделиях из теста.
Тема 9 «Пора ужинать»					
Февраль	4 неделя	Формировать представления об ужине, как обязательном вечернем приеме пищи, его составе	Р/р С/к Х/э П/р	Коммуникативная Игровая Изобразительная	Познавательный рассказ воспитателя. Практические задания в рабочей тетради: №2 «Нарисуй свое меню для ужина». Работа с пословицами и поговорками, в которых говорится об ужине. Игровое упражнение «Поваренок» (стр. 48, Л.Ю. Павлова «Сборник дидактических игр по ознакомлению с окружающим миром»).
Тема 10 «Веселые старты»					

Март	2 неделя	Формировать представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье	П/р Ф/р С/к Р/р	Коммуникативная Игровая	Рассматривание иллюстраций с изображением разных видов спорта. Работа с загадками. Практические задания в рабочей тетради; №1 «Какой вид спорта тебе нравится?», №2 «Соедини фигурки спортсменов с изображением предметов, которые им необходимы для занятий спортом». Игровое упражнение «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем». Совместное детско – родительское спортивное развлечение «День здоровья».
Тема 11 «На вкус и цвет товарищей нет»					
Март	3 неделя	Формировать представления о разнообразии вкусовых ощущений разных продуктов и блюд.	П/р Р/р С/к Х/э	Коммуникативная Игровая Изобразительная	Дидактическая игра «Угадай на вкус». Практические задания в рабочей тетради: №3 «Нарисуй продукты, имеющие разный вкус»; работа с пословицами – задание №2.
Тема 12 «Как утолить жажду»					
Март	4 неделя	Формировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков	П/р Р/р С/к Х/э	Коммуникативная Изобразительная	Познавательный рассказ воспитателя. Работа с загадками о разных напитках. Практические задания в рабочей тетради: №1 «Нарисуй, из каких ягод, фруктов и овощей можно сделать соки».
Тема 13 «Что помогает быть сильным и ловким»					
Апрель	2 неделя	Формировать представления о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.	П/р С/к	Коммуникативная	Познавательный рассказ воспитателя. Подвижные игры по желанию детей. Д/ игра «Четвертый лишний», «Угадай вид спорта».
Тема 14 «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»					

Апрель	3 неделя	Знакомить детей с полезными свойствами и значением для организма фруктов, ягод и овощей	П/р С/к Ф/р Х/э	Игровая Коммуникативная Игровая Изобразительная	Познавательный рассказ воспитателя «Витамины и здоровый организм» (стр. 102, Н.Н. Авдеева «Безопасность»). Беседа «Витамины и здоровье» (стр. 61, Н.С. Голицина «ОБЖ для старших дошкольников»). Практические задания в рабочей тетради: №2 «Отгадай загадку про овощи и соедини стрелками с рисунками»; №5 «Раскрась ту часть растения, которую мы едим». Театрализованная игра – зрелище «Витаминная семья» («Беседы о поведении ребенка за столом» В.Г. Алямовская). Дидактическая игра «Что, где растет?». Словесная игра «Вершки и корешки», «Что изменилось».
Тема 15 «Праздник здоровья»					
Май	3 неделя	Закрепить представления детей о рациональном питании и здоровом образе жизни	Р/р С/к П/р Х/э	Игровая Коммуникативная Изобразительная	Практические задания в рабочей тетради: №1 «Нарисуй свой любимый продукт», №2 «Нарисуй картинку о том, как надо заботиться о своем здоровье и сохранять его»; №3 «Нарисуй праздничный стол для своих друзей». Игра «Доскажи словечко» (стр. 76, «Разговор о здоровом и правильном питании»); «Съедобное – несъедобное».

3.2. Учебно – методический комплект

1. Авдеева Н.И., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебно – методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2019. – 144 с.;
2. Алямовская В.Г. и др. Беседы о поведении ребенка за столом. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с. – (Вместе с детьми);
3. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 112 с.;

4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 с.;
5. Борисов м.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 48с.;
6. Веракса Н.Е. Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 64с.;
7. Голицина Н.С. Люзина С.В., Бухарова Е.Е. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 112 с.;
8. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская и др. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 94 с.;
9. Л.Д. Есина Воспитание культуры поведения у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 96с.;
10. Шорыгина Т.А. беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 64с.;
11. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. – М.: Школьная пресса, 2009. – 96с.

Детская литература

1. Аугуст Якобсон «Воробей готовит квас». Эстонские сказки;
2. Братья Гримм «Горшок каши». Сказки;
3. Веселый счет / сост. М.С. Лызлова. – Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1990.
4. Девочка и лиса. Сказки, пословицы, загадки;
5. Дорохов А.А. Про тебя самого;
6. Легкий хлеб. Белорусская народная сказка;
7. Журавлев А.К. ПРИЛЕТЕЛА КОРОВА: Стихи. – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 2002. – 104с.

Наглядно – дидактические пособия

1. «Спортивный инвентарь». Москва, Мозаика-Синтез, 2010;
2. «Зимние виды спорта». Издательство «Страна Фантазий»;
3. «Летние виды спорта». Издательство «Страна Фантазий»;
4. «Овощи». Мозаика – Синтез. Творческий Центр Сфера;
5. «Фрукты». Мозаика-Синтез. Творческий Центр Сфера;
6. «Ягоды лесные». Мозаика-Синтез;
7. Тематические плакаты;
8. Команда чемпионов. Развивающая игра-лото для детей 5-7 лет.

Приложение №1

Памятка для родителей

- Ребенка надо кормить в строго установленное время.
 - Давать только то, что полагается по возрасту.
 - Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу.
 - Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
 - Не отвлекать от еды чтением или игрой.
 - Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.
- Надо поощрять:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке со стола.

Надо приучать детей:

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться вилкой, ложкой, ножом;
- вставая из – за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто; при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет.

Анкета для родителей (проводится перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?

- плохо ест
- не завтракает
- поздно ужинает
- не ест супы
- не ест (не любит) каши
- не любит овощи
- отказывается от завтраков
- отказывается от завтраков

2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ест ребенок?

4. Любит ли ребенок рыбу?

5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?

6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей (проводится после реализации программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?
