Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детского сада № 75 «Лебедушка» г. Сургут

**Проект**

# на тему «Правильное питание – залог здоровья»

Автор проекта:

Воспитатель МБДОУ №75 «Лебедушка» Чванова Наталья Владимировна

Г. Сургут

# Проект «Правильное питание – залог здоровья»

Постановка проблемы

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. Известно, что навыки правильного питания формируются с детства. Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью.

В контексте ФГОС ДО в образовательной области «физическое развитие» включает становление ценностей здорового образа жизни, овладение  его элементарными нормами и правилами.

Современные исследования, посвященные проблемам приобщения дошкольников к правильному питанию занимались Безруких Марьяна Михайловна, Филиппова Татьяна Аркадьевна, Макеева Александра Германовна.

Цель проекта:

Формирование у детей дошкольного возраста основных навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Образовательные: Расширять представления детей о вредной и полезной пище, и её необходимости для жизнедеятельности организма человека. Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.

2. Развивающие: Совершенствовать умения детей выслушивать мнения товарищей, приходить к единому мнению, договариваться,  действовать сообща. Способствовать формированию потребности заниматься исследовательской деятельностью, развивать  интерес к познавательной деятельности.

3. Воспитательные:Воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своём здоровье.

Целевая группа

Дети старшего дошкольного возраста, родители.

Планируемые этапы достижения цели в рамках проекта

1. Подготовительный этап:

Проведение бесед с дошкольниками «Что я знаю о здоровом питании»

1. Основной этап:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата/ неделя | Совместная деятельность  педагога с детьми | Взаимодействие с семьей |
| Октябрь  1-ая неделя | НОД аппликация  «Витаминки с грядки»  Сюжетно-ролевая игра  «Сказка репка»  Разучивание стихотворения  «про чеснок», «про лук» | родительское собрание  «Организация детского питания» |
| 2-ая неделя | НОД рисование  «Что я люблю кушать из полезного для моего здоровья»  Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин»  Чтение литературы  «Горшок каши» Б.Гримм, «Яблоко» В.Сутеев,  «Слава хлебу!» С.Погореловский. | Яркий красочный плакат «Здоровое питание – основа процветания!» |
| 3-я неделя | НОД лепка  «Салат для мамы»  Дидактическая игра  «Вредные или полезные»  Экскурсия в пищеблок | Анкетирование   «Питание в семье» |
| 4-ая неделя | НОД рисование  «Что изготавливают из молока»  Опыт: «Где быстрее скиснет молоко?»  Отгадывание загадок | Нарисовать рисунок *«*Полезные продукты» |

Приложение

**Беседа «Что я знаю о правильном питании»**

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В

Очень важно спозоранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный надо пить

Он спасет от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Но а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**1-ая неделя**

**Аппликация « Витаминки с грядки»**

Ход занятия:

Воспитатель: «Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть, нужно правильно питаться с самых юных лет уметь».

В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие.

На проекторе выставляются картинки с продуктами питания.

Витамин А. Обсуждение о том в каких продуктах есть витамин А и для чего нужен организму этот витамин.

Витамин Д. По аналогии с витамином А.

Витамин Е. По аналогии с витамином А.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием».

«А теперь давайте посадим у себя в огороде витаминки»

После проведения беседы дети занимаются аппликацией.

**Сюжетно-ролевая игра «Сказка репка»**

Беседа о пользе репы

Воспитатель: Проходите, пожалуйста, присаживайтесь! (дети присаживаются у учебной доски»). Я вас всех пригласила в сказку, а какую, отгадайте сами.

«Круглая, желтая, засела в землю крепко, кто же это? (Репка). Скажите, полезен ли этот овощ для нашего организма и чем? (В нем содержится много витаминов).

Воспитатель: Правильно, витамин

«А» для зрения и кожи,

«С» - для сопротивляемости болезни,

«В» - для пищеварения.

Ты попробуй – ка решить не хитрую задачку: Что полезнее жевать – репку или жвачку? Овощи надо употреблять каждый день, чтобы нормально расти, развиваться и не болеть.

Демонстрация сказки «Репка»

Воспитатель: А сейчас, давайте вспомним русскую народную сказку «Репка». (Дети по частям пересказывают сказку, а воспитатель демонстрирует ее на настольном театре).

**Разучивание стихотворения**

Встреча с медсестрой: «Чем полезен лук и чеснок, и зачем осенью и зимой нужно добавлять их в пищу»

Медсестра рассказывает о пользе чеснока и лука.

«Чеснок»

Жизнь была бы не легка  
У людей –  без чеснока.  
Как зеленый наш аптекарь,  
Он для всех прекрасный лекарь.  
Хоть и лечит он до слез,  
Наше горлышко и нос.  
Потому что смысл есть  
Нам чеснок полезный есть.  
В организме он не спит –  
Повышает аппетит.  
Бережет иммунитет  
На все жалобы в ответ.

«Лук»

Порожденье горьких мук,  
Это что? Конечно лук!  
От микробов защищает,  
Хоть и за язык щипает  
Наш зеленый айболит,  
Когда горлышко болит.

**2-ая неделя**

**Рисование «Что я люблю кушать из полезного для моего здоровья»**

**Ход занятия:**

Воспитатель: «Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет»

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

- Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире неподверженным к простудам. Если все – таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?(ответы детей)

— Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

— Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

— Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содрежиться витамины А,В,С,Д.

Витамин А содержит в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпенат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

**Физкультминутка «Обжорка»**

Один пузатый здоровяк (округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натощак (выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком (изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил (показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил (погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар (изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар (ударить слегка ладонью по лбу).

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержится витамин А,Б,С,Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

 Дети рисуют продукты.

**Итог:** Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (ответы детей).Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

**Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин»**

Показ презентации «Вредные и полезные продукты».

Воспитатель: «Кто любит ходить в магазин?»

«А что вы там покупаете?»

«А знаете ли вы, что можно покупать, а что нежелательно покупать?»

«А давайте сейчас и проверим ваши знания!»

Ход игры:

Дети по очереди идут в магазин с целью купить только полезные продукты. Далее дети объясняют почему они взяли именно эти продукты и чем они полезны. Если кто-то не согласен, объясняет почему.

**3-я неделя**

**Лепка «Салат для мамы»**

«Волшебная тарелочка»

ОБОРУДОВАНИЕ:

|  |
| --- |
| * Цветной диск из фанеры, в виде тарелки, по периметру которого расположена липкая лента. * Стрелки: ложка, вилка, нож * Набор картинок с изображением продуктов питания.   ОПИСАНИЕ ИГРЫ |

Воспитатель: «Тарелка волшебная, нам помоги,

Волшебные свойства свои покажи.

Ты - друг и помощник для наших ребят,

С тобой повстречаться из них каждый рад.

Всегда нам подскажешь,

Что лучше нам съесть,

Какие полезные свойства в чём есть.

И как приготовить обед и компот,

Чтоб не было больше проблем и забот.

Кто с тарелкой поиграет

Много нового узнает!»

Ведущий поворачивает стрелку: «Стрелка–ложечка, крутись, где скажу – остановись. Остановись на тех продуктах, которые необходимы для…» (приготовления каши, ужина, обеда и т.д.).

«На тарелку посмотри,  и ответ скорей найди». После этих слов детям предлагается в игровой форме выполнить различные задания.

Например, «Покажите, какой продукт в тарелке лишний и скажите почему?»  Аналогично может выглядеть задание:

«Сложите в тарелку те овощи, которые можно употреблять только вареными».

«Покажи, какой продукт здесь лишний и почему?»

«Ягод в тарелку мы наберём, сварим компот и друзьям отнесём»

«Тарелочка нам поскорей помоги, продукты для щей поскорей собери»

«Удивительное превращение колоска»

«Составим меню на день»

 «Что нам нужно для компота»

«Часто есть это нельзя, вы запомните, друзья»

«Витаминный салат»

«Найди верный здесь ответ - делиться можно или нет»

«Укажи продукты, где есть продукты с витамином С»

«Что мы едим каждый день»

«Молочные продукты поставь все справа, а мясные слева»

«Что можно приготовить с гречкой»

«Блюда из рыбы»

Заканчивать игру такими словами:

«Спасибо, тарелочка, нам помогла.

Помощницей нашей сегодня была.

А чтобы здоровыми дети росли,

Почаще к нам в гости, ты, приходи.»

Данное пособие даёт возможность развития творческой фантазии, как детей, так и педагогов и родителей. С помощью него можно комбинировать различные варианты заданий и игр, направленных на формирование знаний о правильном питании. Вся работа  проходит в увлекательном, познавательном, игровом режиме. Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Участники игры учатся самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять смекалку. Кроме того, ожидание предстоящей игры вызывает у ребенка положительные эмоции, приятное волнение.

А затем детям предложено самостоятельно сделать салат для мамы. Дети на тарелочку из пластилина лепят те продукты для салата которые считают полезными.

**Дидактическая игра «Вредные или полезные»**

Ход игры: Дети делятся на две команды

1- воспитатель раздает карточки с продуктами,а дети должны их разложить на две стопки – на вредные и полезные.

2-воспитатель поднимает карточку с картинкой, дети должны ответить чем полезен этот продукт или чем вреден.

3-дети должны составить меню детского сада, что они хотели бы кушать в садике, но только то что полезно.

Воспитатель: "Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. Я вам хочу сказать Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1.Главное не переедайте.

2.Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3.Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4.Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

5.Овощи и фрукты – полезные продукты

6.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.»

**Экскурсия в пищеблок**

Повара показали детям:

-где они готовят им кушать,

- рассказали о вреде несвежих продуктов, о том что нужно следить за сроком годности продукта,

-о товарном соседстве, как правильно хранить продукты в холодильнике.

Итог: Дети ближе познакомились с теми, кто готовит им вкусные каши, полезные салаты и компоты.

**4-ая неделя**

**Рисование «Что изготавливают из молока»**

В гости к детям приходит Доктор Здоровяков

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Доктор З: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Доктор З: Да, молодцы ребята. А сможите ли вы нарисовать эти продукты?

Дети рисуют

**Опыт: «Где быстрее скиснет молоко?»** (в тепле или на холоде),

Воспитатель: «Вы знаете что изготавливают из молока, а знаете ли вы что происходит с молоком в тепле?»

«А давайте проведем опыт где быстрее скиснет молоко - в тепле или на холоде.»

В банку наливается молоко, одна банка ставится к окошку, а другая у батареи на сутки. Затем дети наблюдают что происходит с молоком, смотрят внешний вид, запах и делаем выводы.

Затем обсуждаем почему это происходит и как это используют в приготовлении разных молочных продуктов.

**Отгадывание загадок**

Появляется Доктор Здоровяков

Доктор З: Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

Дети: Здравствуйте, а вы кто?.

Доктор З: я, доктор Здоровяков, я приехал к вам в гости, что бы рассказать о своей стране Здоровячков. Там никто никогда не болеет, все красивые и сильные.

Воспитатель: а почему это у вас никто не болеет?

Доктор З: Да потому что у нас все правильно питаются и занимаются спортом.

Воспитатель: Ой, а вы не могли бы рассказать нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Доктор З: С удовольствием это сделаю.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

Дети: Да.

Доктор З: Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда **(салат)**

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый **(сок)**

Знай, корове нелегко

Делать детям **(молоко)**

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть **(сметану )**

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех **(хлеб)**

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей **(щи)**

За окном зима иль лето

На второе нам – **(котлета)**

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное **(мясо)**

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной **(крупы )**

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – **(продукты )**

Доктор З: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да

Воспитатель: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи.

**Родительское собрание «Организация детского питания»**

Для родителей группы мы провели родительское собрание «Организация детского питания». На котором родители поделились своим опытом составления меню выходного дня для своего ребенка. В игровом задании «рейтинг вредности» мы предложили родителям десять блюд, любимых детьми (пельмени, блины, колбаса, сок, куриная котлета, творожная запеканка), а родители определили места блюд в рейтинге вредности. После бурного обсуждения мамы и папы выбрали самый вредный продукт (колбаса) и самый полезный (свежевыжатый сок).  
В заключительной части собрания родители передавали друг другу игрушку «витаминку» со словами: « Мой ребёнок будет здоров, если я…(буду соблюдать режим питания, не буду покупать ему чипсы и т.д.). Вариантами ответов были – если не буду покупать чипсы, если я чаще буду давать ему фрукты, если я буду соблюдать режим питания своего ребенка и другие.

**Яркий красочный плакат «Здоровое питание – основа процветания!»**

Вместе с героями мультфильма «Смешарики» взрослые и дети смогли расширить свои знания о вредных и полезных продуктах, о режиме питания, о содержание в продуктах различных красителей, стабилизаторов, ароматизаторов. О том, как важно для полноценного развития детского растущего организма, использовать в рационе питания все группы продуктов, как правильно составить меню для ребёнка, родители смогли узнать из папки передвижки «Сбалансированный рацион питания». Силами родителей был изготовлен информационный стенд «Вкусно и полезно!». Семьи имели возможность красиво оформить рецепт любимого блюда и поместить его на стенде, для обмена опытом. Информация на стенде менялась еженедельно, стенд действовал в течение месяца.

**Анкета для родителей  «Питание в семье»**

Уважаемые родители, в нашем детском саду ведется работа по улучшению качества питания детей. В связи с этим просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты.

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей дошкольного возраста?

2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?

3. Сколько раз в день питается ваш ребенок?

4. Ужинает ли ваш ребенок перед сном, за 1 час до сна, за 2 часа до сна, не ужинает (нужное подчеркнуть) .

5. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)

Каши (да, нет);  яйца (да, нет);  молочную пищу (да, нет);  сладости (да, нет);  жирную и жареную пищу (да, нет).

6. Употребляет ли регулярно ваш ребенок: молоко, кефир, йогурт (да, нет) .

7. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?

8. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок: соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай? (нужное подчеркнуть).

9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?

10. Как Вы считаете, необходимы ли знания о роли питания в формировании и развитии здорового ребенка.

11. Где Вы получаете информацию о правильном питании.

Ваши предложения по улучшению организации питания детей в ДОУ: