

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 95 комбинированного вида» (МБДОУ № 95)
660049, г. Красноярск, ул. Урицкого, 49. т.227-48-49, , dou95@mailkrsk.ru
ИНН / КПП 2466054929 / 246601001, ОГРН 1022402673611

Проект
«Основы правильного питания и пищевого поведения дошкольников»

Сроки выполнения проекта: 01.09.2023 – 30.05.2025

Автор: Люфт Елена Юрьевна, воспитатель

Красноярск, 2023г

Аннотация

Данный проект — это собственный педагогический опыт, который используется в работе с детьми старшего дошкольного возраста, который направлен на формирование основ правильного питания и пищевого поведения дошкольников. Проект включает в себя познавательную, практическую и игровую деятельность, направленную на взаимодействие детей, их родителей и педагогов. Реализуемые мероприятия, в рамках данного проекта, являются эффективным средством развития представлений о правильном питании, сохранении физического здоровья, а также способствуют пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Данный материал может вызвать интерес и быть полезным педагогическим работникам ДООУ и родителям.

Актуальность

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья, а в дальнейшем детский сад и школа. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании. Но, в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие резко ухудшилось. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям, а также предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. Зачастую у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из — за отсутствия теоретических знаний. В связи с этим, дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание — это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемнное условие нашего здоровья и долголетия.

Проблематика

На сегодняшний день существует проблема правильного питания в семье, и мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Вид проекта

Детско-взрослый, творческий, долгосрочный.

Участники проекта: педагоги, дети старшего дошкольного возраста, родители.

Цель проекта

Пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Формирование представлений детей и родителей о здоровом питании. Знакомство детей с витаминами и их важностью для организма. Ознакомление детей с основами приготовления пищи в домашних условиях.

Задачи:

- расширить знания детей о продуктах здорового питания;
- познакомить детей с витаминами, с продуктами их содержащими, их значением в жизни человека;
- создать условия для формирования у детей интереса и готовности к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- формировать представление детей об основах этикета и правилах поведения за столом во время еды;
- развивать познавательный интерес и творческие способности детей.
- учить работать сообща, согласовывая свои действия.
- привлечь родителей к пропаганде здорового питания как в детском саду, так и в домашних условиях.
- формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Продукт проекта

Формирование книги кулинарных рецептов и здорового питания.

Создание центра правильного питания и здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты

Через систему разнообразных мероприятий у детей будет сформировано:

- положительное отношение к правильному питанию и потребность употребления в пищу полезных продуктов, богатых витаминами;
- познавательный интерес к основам приготовления пищи;
- чувство ответственности за своё здоровье;
- понятие основ этикета и правил поведения за столом;
- соблюдение здорового питания в домашних условиях.

Возраст детей: 5 - 7 лет.

Деятельность в рамках проекта

На **подготовительном этапе** работы по проекту были определены цели и задачи проекта, его предполагаемые результаты. Так же предполагалось создание условий, которые смогли бы простимулировать интерес детей к познавательно-творческой деятельности в рамках тематики проекта.

Основной этап реализации проекта представляет собой взаимосвязанную систему работы над мероприятиями разной тематики в соответствии с планом работы.

Итоговый (заключительный) этап:

Третий этап предполагает подведение итогов, обработку результатов и создание основного продукта нашего проекта, а именно Книги кулинарных рецептов и здорового питания, организация Центра правильного питания и здорового образа жизни с последующим его представлением.

**Перспективный план работы по проекту
«Основы правильного питания
и пищевого поведения дошкольников.»
на 2023-2025 учебный год.**

Этапы проекта	Мероприятия, формы и темы работы	Участники проекта	Сроки реализации
Подготовительный этап	Подбор литературы для предварительного чтения: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки; Изготовление наглядных пособий и дидактических материалов Сбор фото- и видеосюжетов, тематических картинок, репродукций картин по теме, настольно-дидактических игр по теме, лото, изготовление буклетов для родителей. Организация мероприятий по вовлечению родителей в работу по проекту. 1. Родительское собрание «Организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация в ДООУ работы с детьми по организации здорового питания» с приглашением врача; 2. Консультация «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома» 3. Анкетирование «Необходимость работы с детьми по формированию первоначальных представлений о здоровом питании»	Педагоги	Сентябрь-Октябрь-Ноябрь 2023г
Результат:	Оформление уголка здоровья «Советы доктора Айболита», с наполнением игровым и демонстрационным материалом. Организация дежурства по столовой.	Педагоги, родители, мед. Работник Педагоги и родители Педагоги и родители Педагоги Педагоги и дети	

	«Береги здоровье смолоду». Ситуативный разговор «Правила безопасности на кухне и за столом при использовании горячих, колющих и режущих предметов» Продуктивная деятельность: Рисование: «Мой обед», Аппликация: «Варим суп» Лепка из соленого теста: «Продукты для игры в «Супермаркет» Конструирование: «Коробочки для игры в «Супермаркет» Игровая деятельность: С. р. игра «Кафе», Ди «Чудесный мешочек». Художественное слово: Народная мудрость о питании (пословицы, поговорки) чтение сказки «Людоед и этикет» А.Усачев Творческое рассказывание: Составление описательных рассказов с использованием опорных схем «Об овощах и фруктах» Работа с родителями: Домашнее задание: приготовить блюдо из фруктов совместно с детьми, сделать фото и записать рецепт Информационный лист: «Здоровое питание - полезная привычка», «Как приучить ребёнка к здоровой пище», Папка - передвижка: "Витаминные напитки для детей", "Здоровье на тарелке".	Родители и дети	
	Познавательная деятельность Беседы: «Русская кухня» Русские традиции и русские праздники «Масленица», «Пасха» «Вкусный и полезный сок?» Ситуативный разговор «Вода – для хвори беда!» Проблемная ситуация «Почему так говорят: «Ужин отдай врагу»	Педагоги и дети	Апрель-Май 2024г

	Продуктивная деятельность Рисование «Натюрморт» Аппликация «Пасхальный кролик» Лепка «Украсим Пасхальное яичко узором» Конструирование «Чучело Масленицы» Игровая деятельность Д/и «Угадай по вкусу» Разгадывание ребусов «Правильная еда» Игра «Кто живет в Молочной стране?» Художественное слово Загадки о питании, продуктах питания Заучивание стихотворения «Однажды хозяйка с базара пришла...» Чтение сказки Л. Лопатиной, М. Скребцовой «Сказочный справочник здоровья» Творческое рассказывание Рассказы детей о том, как они пекли блины и кулич, раскрашивали пасхальные яйца, совместно с родителями. Работа с родителями: Домашнее задание: напечь блинов на Масленицу и готовиться к Пасхе совместно с детьми, сделать фото и записать рецепт блинов и куличей. Информационный лист «Этикет для малышей», «Молочная страна» Папка передвижка «Правила безопасности на кухне для малышей» Приобретение предметно-наглядного комплекса «Страна здоровья»	Родители и дети Педагоги и родители Родители	
	Познавательная деятельность Беседы: с мед. работником «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». <u>Экскурсия</u> «Кухня в детском саду» «Чеснок и лук – от семи недуг» Наблюдение	Педагоги, дети, мед.	Июнь-Август 2024г

	Проблемная ситуация «Какой гость ведет себя неправильно за столом?», разбор этического этюда. Продуктивная деятельность Рисование «Украшаем пирожное» Аппликация ««Натюрморт из любимых фруктов»» Лепка «Хлебобулочные изделия» из соленого теста Конструирование «Коробочка под витаминки для игры в «Больницу» Игровая деятельность С.р.игра «Продуктовый магазин» Игра-инсценировка сказки «Спор овощей...» «Угадай на вкус», «Чудесный мешочек» Игра – соревнование «Чей стол правильно сервирован?» Художественное слово Чтение стихов о пользе хлеба Пословицы и поговорки о хлебе Творческое рассказывание Составление рассказов с использованием опорных схем «О хлебе» Работа с родителями Домашнее задание: приготовить любую выпечку совместно с ребенком и сделать несколько фото «Сервировка стола к обеду. Гости у куклы Маши» (Играют дети) сделать фото Информационный лист «Виды хлеба и их польза», «Зеленая аптека», «Газированные напитки польза или вред» Папка передвижка «Торт или пицца? Польза и вред» «Такое вкусное мороженое» «Молочная семейка»	Родители и дети Педагоги и родители	
--	---	---	--

	«Микробы и бактерии» Решение, моделирование обучающих ситуаций «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?» Конкурс-викторина «Хлеб в сказках и рассказах» и др. Проблемная ситуация «Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вили Пухом?» Продуктивная деятельность Проведение детского творческого конкурса (совместно с родителями) Создание плаката, рисунка, поделки и т.д. на тему: «Мы за здоровый образ жизни»; Игровая деятельность Сюжетные – ролевые игры «Семья», «Приглашаем гостей» Игры с правилами «Маленькие повара», «Ждем гостей», «Детский сад» Художественное слово Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» Творческое рассказывание Рассказывание с опорой на картинки и план рассказа о правильном питании Работа с родителями Домашнее задание: принять участие в детско-родительском конкурсе «Мы за здоровый образ жизни»; Информационный лист «Где взять витамины зимой?», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?» Папка передвижка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Роль питания в жизни ребенка-дошкольника»	Родители и дети	
		Педагоги и родители	

Оценка результатов реализации проекта

Критерии оценивания	Показатели эффективности	Методы оценивания
Представления детей о здоровом питании, продуктах питания и витаминах, содержащихся в них. Пропаганда основ здорового питания и пищевых привычек у детей среди родителей.	1. Сформировалось представление: - о том, что вредно и что полезно употреблять в пищу для поддержания здоровья; - о витаминах, их пользе для роста детского организма и о продуктах, в которых он находятся; - об основах этикета и правилах поведения за столом. 2. У детей появился устойчивый интерес к приготовлению пищи. 3. Появилось чувство ответственности за своё здоровье; 4. Дети узнали историю народных праздников и традиционных праздничных блюд. 1. Родители получили достаточно полезной информации в ходе реализации мероприятий проекта об организации правильного и здорового питания в детском саду и в домашних условиях. 2. Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменили их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.	Наблюдения Решение проблемных ситуаций Викторины и КВН Творческое рассказывание детей Организация дежурства по столовой Самостоятельное изготовление блюд в ходе создания книги о правильном питании с фотографиями и рецептами Консультации Родительские собрания Анкетирование Информационные стенды и папки-передвижки. Совместная работа по изготовлению игрового и демонстрационного оборудования. Участие в КВН, творческих конкурсах, выполнение домашних заданий педагога

Распространение результатов проекта

Проект легко можно реализовывать не только в общеразвивающих группах детей старшего дошкольного возраста, но и с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), учитывая их индивидуальные особенности.

Распространение возможно через:

- проведение мастер-классов для педагогов с представлением картотеки игр в рамках педагогического проекта;
- размещение на официальном сайте МБДОУ, в официальной группе МБДОУ в социальных сети «ВКонтакте», «Telegram»;
- представление опыта работы по реализации проекта на РМО по социально-коммуникативному направлению развития детей;
- публикация в электронных СМИ для публикаций материалов педагогов.

Перспективы дальнейшего развития проекта

В результате проведенной работы педагогами и родителями воспитанников, у детей изменилось отношение к некоторым блюдам, которые они раньше не любили. Дети научились выбирать полезные продукты, ответственно относиться к своему здоровью. Информация, предоставленная родителям, помогла им пересмотреть семейное меню, оценить пользу молочных, овощных и фруктовых блюд для детей. Многие родители поняли, что правильно организованное питание обеспечивает детей необходимыми витаминами, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам окружающей среды и инфекциям. Совместные домашние творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях.

Исходя из полученных результатов, данный проект может стать мощным импульсом к развитию творческой инициативы дошкольных педагогических коллективов, занимающихся проблемами детства. При создании определенных условий и использовании различных форм и методов работы, а также при включении в проект заинтересованных взрослых: педагогов и родителей, детям будет вполне доступно овладение элементарными знаниями о правильном питании и здоровом образе жизни. Занятия, игры, продуктивная деятельность объединят детей общими впечатлениями, переживаниями, эмоциями, будут способствовать процессу обучения и воспитания, обогащению словарного запаса.

В целом проект с детьми и родителями, с моей точки зрения, имеет прогрессивный характер и позволит не только способствовать развитию здоровой, всесторонне развитой личности ребенка, но и даст толчок для развития взаимопонимания и сближения родителя с ребенком и воспитателем.

УСТОЙЧИВОСТЬ ПРОЕКТА

Возможные риски	Способы их предотвращения
Дети не хотят принимать участие в мероприятиях проекта.	Не настаивать, а дать возможность понаблюдать со стороны, создать условия для появления заинтересованности в совместных действиях.
Низкая мотивация родителей к участию в реализации проекта.	Поддержка и стимулирования интереса к проекту через собственную позицию, создание мотивации к активному участию родителей в мероприятиях проекта. Включение в работу домашних заданий, при активном участии родителей. Привлекать родителей к изготовлению игрового материала,
Неисправность или порча игрового оборудования.	Ремонт или повторное изготовление игрового оборудования.

Бюджет проекта

Проект не предполагает материальных затрат, приобретение подручного материала для изготовления игрового и демонстрационного оборудования производился за счет благотворительной помощи родителей.

Список литературы и интернет- ресурсов:

Большая энциклопедия для дошкольников, 2002.

Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо» 2010 г.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Издательство «Мозаика-Синтез», 2006

«Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова

Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.

Ресурсы сети Интернет

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-zdorovoe-pitanie-zalog-zdorovya-918231.html>

<https://rulaws.ru/acts/MR-2.4.5.0107-15.-2.4.5.-Gigiena.-Gigiena-detey-i-podrostkov.-Detskoe-pitanie.-Organizatsiya-pitaniya-d/>

**Список художественной литературы для детей дошкольного возраста
на тему: «Правильное питание»**

1. З. Александрова «Большая ложка»
2. Е. Благина «Про малину»
3. В.Ковальчук «Сказка о здоровом питании»
4. А.Карандашова «За ужином»
5. С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
6. Н.Носов «Мишкина каша»
7. Ю.Тувим «Овощи»
8. Э.Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»
9. А.Барто «Девочка чумазая»
10. Я.Аким «Мыло» стихи
11. Е.Благина «Банька» стихи
12. Ш.Галиев «Витаминные буквы»; «Находка с загадкой»
13. Н.Кончаловская «Про овощи»
14. М.Безруких, Т. Филиппова, А.Макеева «Разговор о правильном питании»
15. Н.Волкова «Познакомься с кабачком»
16. Н.Носов «Огурцы»
17. Э.Хогарт «Маффин и его знаменитый кабачок»
18. Русские народные сказки «Репка», «Вершки и корешки», «Мужик и медведь»
19. В.Катаев «Дудочка и кувшин»
20. В.Сутеев «Мешок яблок»
21. Л.Толстой «Косточка», «Сажал старик яблони»
22. И.Токмакова «Каша»
23. З.Александрова «Вкусная каша»
24. Э.Мошковская «Маша и каша»

- 25.М. Пляцковский «Кому что нравится»
- 26.В.Осеева «Печенье»
- 27.Русская народная сказка «Горшочек каши»
- 28.К.Чуковский «Федорино горе»
- 29.А. Усачев «Пудинг»
- 30.О.Сердобольский «Бублик»
- 31.Братья Гримм «Сладкая каша»
- 32.В.Драгунский «Куриный бульон»
- 33.Л.Фадеева «Салат»
- 34.Н.Хрущева Средневековые стихи для улучшения аппетита
- 35.А.Усачев «Компот»