

**О.Л.Батурина,**  
**Воспитатель группы №22 «Сказка»,**  
**МБОУ детский сад № 58 «Золушка» г.Улан-Удэ**  
**Проект «Еда без вреда!»**

**Тип проекта:** поисково - познавательный, творческий.

**Сроки:** краткосрочный (11.04.22- 15.04.22г.)

**Участники проекта:** воспитанники средней группы, воспитатель, муз.рук, инструктор по физ.кул., родители.

**Актуальность:** Детское питание — вопрос актуальный для нашего времени. Дети становятся заложниками яркой рекламы ресторанов фаст-фуда и в выборе между полезной и вкусной, но вредной пищей, отдают предпочтение последнему. Вместе с тем растет осознание того, что необходимо возрождать культуру правильного питания, внедрять здоровое питание не только в детском саду, но и в семье. Ведь правильное питание это база здоровья человека.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания и не только по причине финансовой несостоятельности, но и по причине отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем - сосиска, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Именно поэтому с дошкольного возраста важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни. Ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Такие проекты, как предлагаемый, способны влиять на изменения подхода к питанию детей у родителей, пониманию детьми непосредственной зависимости состояния здоровья от здорового, правильного питания.

**Проблема:** недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

**Цель:**

пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

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

**Задачи:**

**Задачи для детей:**

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;

- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

#### **Задачи для родителей:**

- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

#### **Продукт проекта:**

*Для детей:* Театрализованная постановка « Спор овощей» Н.Семёнова

*Для родителей:*

- создание альбома «Рецепты здорового питания»;
- изготовление атрибутов к сюжетно ролевой игре «Магазин»
- составить рекламу полезного продукта.

*Для педагога:*

- картотека пословиц, поговорок о здоровом питании;
- консультация для родителей «Здоровое питание дошкольника»;
- подбор конспектов совместной деятельности.
- создание картотеки дидактических игр по теме.

#### **Ожидаемый результат:**

- Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей в организации рационального питания детей,
- снижение уровня заболеваемости детей,
- умение выбирать полезные продукты,
- интерес к здоровому питанию в семьях.

**Гипотеза:** Формирование представлений детей дошкольного возраста о еде без **вреда** будет **эффективным, если:** ознакомление дошкольников с правильном питанием осуществляется через игры различного характера, используются разнообразные методы и средства формирования представлений дошкольников о мире продуктов, создана доступная, комфортная предметно-развивающая среда.

**Формы проведения:** НОД, наблюдения, игры, беседы, рассказывание, рассматривание, поисково - познавательная деятельность, чтение художественной литературы: загадки, пословицы, поговорки, стихи, оформление выставки, консультации для родителей, ИКТ (прослушивание и просмотр).

**Презентация проекта.** Выставка творческих работ, изготовленных в совместном творчестве родителей и детей.

**Ожидаемые результаты:**

**Этапы проекта.**

1.Подготовительный этап. Постановка методических задач, сроки их реализации

2. Разработка плана педагогами.
3. Основной этап. Реализация проекта.
4. Подведение итогов. Презентация проекта.

#### **1.Подготовительный этап.**

- 1.Постановка методических задач, сроки их реализации.
2. Определение участников проекта.
3. Определение времени в режиме для группы для реализации проекта.
4. Определение содержания, методов, форм работы с детьми, родителям по проекту.

**2. Разработка плана педагогом.** Составление перспективного плана работы с детьми и сотрудничества с родителями.

1. Подбор художественной литературы.
2. Подбор пособий для работы с детьми.
3. Выбор форм работы с родителями.
4. Выбор основных мероприятий.

#### **3. Основной этап реализации проекта**

1. Непосредственно образовательная деятельность *«Путешествие в страну полезных продуктов»* (задачи: уточнить представления детей о полезных и **вредных продуктах**; углубить знания о пользе овощей и фруктов для организма человека; учить детей противостоять телевизионной рекламе, закрепить умение различать полезные и **вредные** для здоровья продукты питания).

##### **2. Общение:**

-*«Питание и здоровье»* (цель: дать детям представление о связи рациона питания здоровья человека, о высококалорийных продуктах питания);

-*«Самые полезные продукты – овощи и фрукты»* (цель: закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов);

-*«Гигиена питания»* (цель: закрепить у детей основные навыки гигиены питания, как основы здорового образа жизни);

- *«О режиме питания»* (цель: формировать у детей понятие *«режим питания»*, подвести воспитанников к пониманию о необходимости соблюдения режима питания, как в детском саду, так и дома);

-*«Где взять витамины зимой?»* (цель: дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему);

-*«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);

-*«Пирамида питания»* - медсестра (цель: познакомить детей с пирамидальной схемой здорового питания).

3. Экскурсия в продуктовый магазин (цель: дать детям представление о многообразии продуктов питания, ее видах (молочная продукция, мучные изделия, продукты животного и растительного происхождения и др.); подвести к пониманию, что употребление продукта с истекшим сроком годности может привести к проблеме, связанной со здоровьем человека);

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

4. Наблюдение и труд в уголке природы (*посев и выращивание лука*).

5. «*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).

6. «*Лаборатория правильного питания*» (*опыты*) :

-«*О вреде кока-колы*» ( цель: познакомить детей с любимым детьми напитком, наглядно показать, какой **вред** он приносит нашему организму);

-«*Когда мы питаемся «всухомятку»...*» ( цель: наглядно показать, какой **вред** приносит нашему организму употребление пищи без воды);

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

7. Чтение художественной литературы по теме «*Питание и здоровье*», беседы о прочитанном.

8. «*Минутки искусства*» Рассматривание картин И. И. Машкова «*Синие сливы*», И. Т. Хруцкого «*Цветы и плоды*» : ( цель: закрепить знания детей о натюрморте; учить видеть в картине единство содержания и средств выразительности, развивать умение у детей давать эстетическую оценку).

10. Выставка продуктов питания (*полезных и вредных*) .

11. Дидактические игры и упражнения:

-«*Кто из гостей ведет себя не правильно*» ( цель: закрепить у детей представления о правилах этикета во время приема пищи);

-Составление рассказов «*Что сначала, что потом*» (по серии сюжетных картин, «*Как в нашей семье готовят обед*» (*из личного опыта*)).

-Информационный стенд: Консультации «*Питание в детском саду*», «*Рейтинг самых полезных и вредных продуктов питания*», «Знакомим детей с правилами этикета за столом;

-Поделиться интересными и полезными рецептами приготовления блюд, как для взрослых, так и для детей (*рецепт оформить на листе А-4 и приложить фото*);

-Принести фотографии к групповой фотовыставке «*Здоровое питание в нашей семье*».

3. Заключительный этап (*презентация продуктов деятельности*)

**4. этап – результативный.**

**Выставка творческих работ для родителей “Красота полезных продуктов!»”.**

**Оформление плаката "Сказка про пищевой мусор", "Полезные и вредные друзья!»**

II этап – основной.

День недели		Мероприятие с детьми	Программное содержание:	Мероприятие с родителями
Понедельник – 11.04.22	утро	Рассматривание иллюстраций в кулинарной книге	Рассказать о составе блюда изображенного на картинке, развивать познавательный интерес	Предложить родителям участвовать в проекте «Еда без вреда»
		Д /и «Четвертый лишний»	Совершенствовать умение анализировать и классифицировать продукты питания, давать объяснение своему выбору.	
	НОД	Занятие Приобщение к социокультурным ценностям Тема:«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.	
	прогулка	Показ презентации «Вредные продукты»  Опыт: «Фонтан из кока – колы»	Познакомить с вредными для здоровья продуктами, дать представление о том, что не все приятное на вкус полезно.  Показать детям взаимодействие активных веществ колы и конфет «Ментос», пропагандировать здоровое питание	

	2 половина дня	<p>С/р игра «Поход в кафе»</p> <p>Чтение М. Шкуриной «Сказка о полезных овощах»</p>	<p>Предложить детям сюжет, расширять игровые умения, развивать коммуникативные навыки, формировать знания о правильном питании.</p> <p>Вызвать желание активно участвовать в обсуждении идеи сказки.</p> <p>Развивать у детей понимание значения приёма в пищу овощей и фруктов.</p>	<p>Привлечь родителей к изготовлению атрибутов (пельмени, вареники) для сюжетно ролевой игры из ватных дисков и ткани.</p>
--	----------------	---	--	--

День недели	режим	Мероприятие с детьми	Программные задачи	Работа с родителями
Вторник – 12.04.22г.	утро	<p>Беседа «Как варят кашу»</p> <p>Д/у «Узнай блюдо»</p> <p>С/и «Съедобное не съедобное»</p>	<p>Рассказать, как варят кашу, о ее пользе для организма человека, особенно детей.</p> <p>Умение называть продукты из готового, обогащение словарного запаса по теме.</p> <p>Обогащение словарного запаса по теме.</p> <p>развивать смекалку, мышление.</p> <p>Закрепить знание продуктов которые нужно кушать и которые несъедобны.</p> <p>Развивать память</p>	<p>Предложить вниманию родителей консультацию «Где искать витамины»</p>

НОД	<p>Занятие Развитие речи Тема: Продукты питания Хлеб.</p>	<p>Закреплять навыки словообразования и употребления относительных прилагательных (от существительных зерно, пшеница, рожь, овес, кукуруза, ячмень, гречка). Учить подбору родственных слов от слова хлеб, вода, рыба; Упражнять в употреблении в речи синонимов. Учить сопоставлять предметы: белого пшеничного и черного ржаного хлеба по данному плану - подготовка к составлению элементарного описания.</p>	
Прогулка	<p>Предложить детям приготовить хлебные сухарики к обеду</p> <p>Д/и «Из чего это приготовили»</p>	<p>Формировать знания о свойствах хлеба, вызвать желание участвовать в приготовлении правильной еды. Употребление существительных родительного падежа, тренировать память.</p>	
2 половина дня	<p>Опыт: «Цветное молоко»</p> <p>Чтение Н. Носова «Леденец»</p>	<p>Исследовать взаимодействие с молоком разных жидкостей, развивать познавательный интерес.</p> <p>Учить анализировать художественное произведение, давать характеристику поступку героя.</p>	<p>Дать задание мамам составить рекламу полезного продукта.</p>

День недели	режим	Мероприятие с детьми	Программное содержание	Работа с родителями
Среда – 13.04.22г.	Утро	Рассматривание книги «Как растили хлеб на Руси»	Рассматривание книги «Как растили хлеб на Руси» - вызвать интерес к истории России, к тому, как жили люди, чем питались.	
		Конкурс: «Самый аккуратный за столом»	Прививать навыки правильного поведения за столом.	
	Чтение М. Шкуриной «Сказка о грустной тарелке Ду «Продолжи предложение	Воспитывать положительное отношение к еде, умение эмоционально воспринимать сказку.  Учить строить сложное предложение( если кашу не посолить ... она будет несоленой).		
Прогулка		Беседа на тему «Мое любимое блюдо» Обсудить пословицу «Надо так есть и пить, чтоб не тяжело было ходить» Опыт: «Жареный сахар»	расширение словаря, умение объяснить свои предпочтения.  Учить размышлять, понимать смысл выражения о правильном питании.  Заинтересовать детей, познакомить со свойствами сахара, формировать навыки исследовательской деятельности.	
		ИКТ: презентация «Витамины»  Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Д/и «Как приготовим?»  П/и «Покупатель»	Дать знания о том, в каких продуктах, какие содержатся витамины  Расширять игровые и коммуникативные навыки,  Упражнять в образовании глаголов совершенного вида.  Действовать по сигналу быстрый бег, стремление выиграть.	Предложить родителям памятку «Где искать витамины»

День недели	режим	Мероприятие с детьми	Программное содержание	Работа с родителями
Четверг – 14.04.22г.	Утро	<p>Д/и «Как это называется»</p> <p>Беседа с детьми о том, что сегодня ели на завтрак.</p> <p>П/и «Перенесем товары в магазин»</p> <p>Игра «Мяч бросай – молочные продукты называй»</p>	<p>Развивать мышление, внимание, закрепить знание готовых продуктов. (Крупа, сваренная на молоке, - это ... (молочная каша) и т.п.</p> <p>Развивать активность, связную речь, закрепить название блюд, напомнить, что завтракать нужно всегда.</p> <p>Играть командой, аккуратно переносить «товары».</p> <p>Закрепить умение обобщать по определенным признакам.</p>	<p>Разместить в родительском уголке информацию о популярных продуктах и их воздействии на организм детей.</p>

		<p>Развитие речи Тема: Пересказ «Что вкуснее».</p>	<p>Научить детей внимательно слушать и понимать, о чём говорится в данном произведении. Развивать умение правильно интонационно оформлять высказывания. Формировать фонетически и грамматически правильную речь детей. Воспитывать чувства доброжелательности друг к другу.</p>	
	НОД	<p>Лепка Тема: Торт</p>	<p>Учить детей создавать декоративную пластину из соленого теста: наносить тесто ровным слоем на картон, разглаживать, смачивая водой, затем стекой прорисовывать узор, накладывать украшения в соответствии с рисунком. Определять способы выполнения украшений. Воспитывать стремление добиваться лучшего результата, доводить дело до конца. Совершенствовать умение давать развернутую оценку своей работы и работ других детей. Развивать координацию движений рук с речью</p>	
		<p>Речевая игра «Каша»</p>	<p>Эмоционально воспринимать сказку, понимать, что нельзя есть сладости перед обедом. Заинтересовать детей предстоящей деятельностью, доставить удовольствие, формировать представления о пользе фруктов, о здоровом питании</p>	
		<p>Чтение Т. Холкиной «Как Илюша животик кормил».</p>		
		<p>Приготовление витаминного коктейля</p>		

		<p>Пересказ сказки «Колосок»</p> <p>Настольная игра «Что сварим кастрюле»</p> <p>ИКТ: презентация «Полезные продукты»</p>	<p>Воспитывать любовь к сказкам, учить быть трудолюбивыми.</p> <p>Соблюдать правила игры, закрепить название овощей, круп, и блюд из них приготовляемых (если положить в кастрюлю яблоки и ягоды, то что сварится ... компот).</p> <p>Развивать любознательность, внимание, память.</p>	<p>Предложить мамам буклет с рецептами приготовления запеканок и омлетов.</p>
--	--	---	---	---

Пятница – 15.04.22г.	Утро	<p>Беседа «Мы то, что мы едим»</p> <p>Д/и «Мяч бросай – продукт называй».</p> <p>Чтение И. Грушиной «Почему нужно кушать»</p>	<p>Дать детям знания о том, что надо кушать, чтобы быть энергичными.</p> <p>Закрепить название круп, мясных и хлебобулочных продуктов</p> <p>Помочь понять идею рассказа: только правильная еда дает людям силы.</p>	
----------------------	------	---	--	--

		НОД	<p>Логопедическое Тема: Пересказ рассказа «Откуда хлеб пришел», составленного по серии сюжетных картин.</p> <p>Рисование Тема: «Будет хлеб, будет и праздник»</p> <p>Ознакомление с миром природы Тема: «Путешествие колоска»</p>	<p>Формировать у детей навык целенаправлен- ного восприятия серии картин; Учить детей пересказу рассказа, составленного по серии сюжетных картин. Закреплять и расширять знания детей о профессиях и технике по теме; Закреплять умение описывать каждую картинку в отдельности, а затем объединять отдельные предложения в рассказ. Воспитывать у детей уважительное и береж- ное отношение к хлебу Приобщать детей к истокам русской народной культуры; дать знания о традициях народных земельно-календарных праздников. Формировать эстетический вкус, развивать творческие способности, художественное восприятие. Совершенствовать умение использовать в работе разные художественный материал для создания выразительного образа. Познакомить детей со злаковыми культурами, из которых выращивают хлеб. Познакомить с современной технологией изготовления хлеба и сравнить с тем, как его изготавливали раньше</p>	<p>Оформить книгу домашних рецептов, выставить ее для прочтения всеми родителями и коллегами.</p>
--	--	-----	---	---	---

	Прогулка	Ситуативный разговор: если во время еды разговаривать, то..  Опыт: «Стреляющий лимон, нетонущий апельсин»	Закрепить правила поведения за столом, развивать логическое мышление. Развивать познавательный интерес, расширять знания о свойствах лимона и апельсина.	
	2 половина дня	Инсценировка стихотворения «Спор овощей»  Чтение сказки «Каша из топора»  Д/и «Исправь Незнайкины ошибки»	Доставить радость, развивать творчество, воображение, выразительность. Дать оценку характерам героев.  Поиск грамматических ошибок.	Разместить в родительском уголке рекламу полезных продуктов, выполненную мамами.

### III этап – заключительный.

#### 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».

#### Результаты проекта:

- У детей сформированы первоначальные представления о еде, ее «вредности» и «полезности»; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

- У детей привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

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

#### Список используемой литературы:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. М., АРКТИ, 2001.
3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М. : Мозаика-Синтез, 2005.

4. Береснева З. И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М. : творческий центр СФЕРА, 2005.
5. Данилина Т. А. Взаимодействие ДОУ с социумом. М. :АРКТИ, 2004.
6. Дошкольное воспитание №9, 1997, Кузнецова М. Н. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Старший дошкольный возраст.
7. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2007.
8. Управление ДОУ №5, 2003//Кротова Т. В. Оценка уровня взаимодействия ДОУ и семьи.
9. Управление ДОУ №1, 2004 // Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ.
10. Управление ДОУ №5, 2004// Лукина Л. И. Работа с родителями в ДОУ.
11. Управление ДОУ №3, 2004 //Рылеева Е. В., Барсукова Л. С. Учимся сотрудничать с родителями.
12. Управление ДОУ №8, 2006// Гордеева В. А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.
13. Управление ДОУ №1, 2006 // Зуйкова М. Б. Режим – путь к здоровью.
14. Управление ДОУ №7, 2006 // Лукина Л. И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью.
15. Солодянкина О. В. Сотрудничество ДОУ с семьей, М., 2004.















