

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Маминский детский сад»

ПРОЕКТ

«Разговор о правильно питании»



Автор: Иванова Анна Витальевна,
воспитатель I кв.к.

Визитная карточка проекта

Фамилия, имя отчество воспитателя	Иванова Анна Витальевна
Регион	Свердловская область, Каменский район
Населенный пункт, в котором находится МКДОУ	с. Маминское ул. Фурманова 1в
Номер и название МКДОУ	МКДОУ «Маминский детский сад»
Название темы проекта	«Разговор о правильном питании»
Тип проекта	Информационно-игровой Социально личностный
Вид проекта	Долгосрочный
Участники проекта	Дети средней разновозрастной группы (3-5 лет), родители, воспитатели.
Продолжительность проекта	сентябрь 2022г. - май 2023г.

Введение.

Здоровый образ жизни медленно, но неуклонно становится неотъемлемой составляющей нашего существования. Медленно, потому что многие российские традиции или укоренившиеся стереотипы относительно здоровья, питания и того, как стоит отдыхать, изменить не так-то просто. Неуклонно, потому что полная стрессов и экологически неблагоприятная жизнь в XXI веке выдвигает свои требования к человеческому организму.

Поэтому все чаще мы задумываемся над тем, как живем, что едим, что можно изменить, чтобы жизнь стала полноценнее, здоровее, счастливее? Многие наши соотечественники по-прежнему считают: «здоровье либо есть, либо его нет, что-то сделать для его улучшения очень трудно». Конечно, с генами не поспоришь: у кого-то болезни начинаются с самого рождения, кто-то получил от природы бонус в виде очень здорового организма. Но таких счастливиц год от года становится все меньше, да и самое крепкое здоровье нуждается в том, чтобы его берегли, иначе от него мало что остается. Здоровый образ жизни дает возможность людям самого разного «стартового капитала здоровья» ощущать себя полными физических и духовных сил на протяжении долгих-долгих лет.

Менять свои привычки не просто, но главное начать - как говорится, любой путь начинается с первого шага. Сегодня мы живем в едином, общемировом информационном пространстве – журналы, телевидение, Интернет; последние данные научных исследований, советы высококвалифицированных специалистов – все это стало доступным практически каждому.

Так что же такое «здоровый образ жизни»? Это три главные составляющие: сбалансированное питание, физическая активность и гармоничное психологическое состояние.

Здоровое, сбалансированное питание обеспечивает наш организм всем необходимым для полноценной жизнедеятельности. Физическое движение дает тонус, выводит из организма лишние жиры и шлаки, а хорошее психологическое состояние - это тот заряд уверенности, спокойствия и оптимизма, который помогает сохранить в резерве достаточно сил для разрешения трудных задач, стрессовых ситуаций, и не тратить энергию по пустякам. А значит – меньше болеть, претворять в жизнь свои самые грандиозные планы, а главное, просто получать удовольствие от жизни, причем долго-долго!

Актуальность.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников. (Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации за 2017 год)

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. 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.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, фаст-фудов и т.д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за 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.

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.

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.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задач развития

Российской Федерации на период до 2024 года» Роспотребнадзор реализует проект «Здоровое питание».

В ФГОС ДО прописано, что для обеспечения физического развития ребенка необходимо становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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

Цель проекта: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация проекта предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктах;

Развивать представления о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

Формировать элементарные навыки поведения за столом, правильно пользоваться столовыми приборами;

Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Планируемый результат.

У ребенка сформирован режим питания, употребляет в пищу овощи и фрукты, другие полезные продукты;

Ребенок знает о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;

Ребенок знает о ценности здоровья, у ребенка сформировано желание вести здоровый образ жизни;

У ребенка сформированы элементарные навыки поведения за столом, правильно пользуется столовыми приборами;

У родителей сформировано представление об организации рационального питания дошкольника.

Проект построен на основе принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей 3-5 лет);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие воспитателя и обучающегося в социуме);

- актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей дошкольников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Формы работы.

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры).
- Фронтальная работа – это работа со всеми детьми. Воспитатель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение литературы, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы.

- Репродуктивный – (беседа, вопросы).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Основные методы обучения.

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Формы подведения итогов реализации проекта:

- проведение диагностики;
- участие детей в творческих конкурсах рисунков и поделок;
- проведение открытых мероприятий для родителей, педагогов (мастер-класс, семинар-практикум, творческая презентация и др.)
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Продукт проекта: агитбригада

Ресурсное обеспечение.

Наглядный материал. Методический инструментарий. Настольно печатные игры по ЗОЖ. Дидактические игры по ЗОЖ. Оснащение бросовым

материалом для сюжетно ролевых игр («Магазин овощей», «Кафе правильного питания») и т.п.

Методическое обеспечение проекта.

Материалы на печатной основе	<ol style="list-style-type: none">1. Веракса Н.Е. Программа «От рождения до школы». – М.: Мозаика-Синтез, 2016.2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании» Методическое пособие – М.: Олма-Медиа Групп, 2007.3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Издательство «Мозаика-Синтез», 2006.4. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова;5. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». - М.: ТЦ Сфера, 2008.6. Виноградова Н.А., Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду» - М.: ТЦ Сфера, 2008.7. «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения», составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова – М.: ТЦ Сфера, 2010.
Интернет-ресурсы	Компьютер, выход в интернет
Др. ресурсы	Родители, дети, педагоги, медсестра Маминской ОВП

Педагогическая диагностика

Диагностика освоения проекта «Разговор о правильном питании» проводится два раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (апрель-май). Для диагностики наблюдения за уровнями развития дошкольников частично используются критерии, разработанные в программе Верасы «От рождения до школы».

Содержание вопросов

1. Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?
2. Назови их и расскажи в чем их польза.
3. Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?
4. Назови полезные овощи.
5. Назови полезные фрукты.
6. Назови молочные продукты питания.
7. Что полезней мясо или рыба?
8. Любишь ли ты каши?
9. Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.
10. Почему эти продукты считаются вредными?

11.Какие из них ты любишь кушать?

12.Считаете ли ты свой рацион питания правильным?

План реализации проекта

Этапы реализации	Виды деятельности	Сроки
1 этап Организационный	Опрос (анкетирование) родителей «Что такое правильное питание». Консультации для родителей о целях и задачах внедряемого проекта; Подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта; Дооборудование в группе центра «ЗОЖ» Изучение и анализ психолого - педагогической литературы по проблеме.	Сентябрь –октябрь
2 этап Практический	Мероприятия по реализации проекта с детьми. Мероприятия с родителями.	Ноябрь – март
3 этап Заключительный	Анализ проведенных мероприятий. Анкетирование родителей Агитбригада.	Апрель- Май

Практическая часть проекта «Разговор о правильном питании»

Ноябрь	1. Рассказ воспитателя «Как нужно вести себя за столом» 2. ОД по реализации образовательной области «Познавательное развитие». Тема «Продукты питания». Цель. Расширять и уточнять представления детей о питании, о вредных и полезных продуктах. 3. Загадывание загадок об овощах и фруктах Взаимодействие с семьей: Анкетирование родителей на тему «Питание в семье»
Декабрь	1. Разговор «Как правильно есть» (гигиена питания) 2. ОД по реализации образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» (Рисование). Тема «Царица стола». Цель. Совершенствовать технику рисования красками, продолжать развивать у детей умение рисовать отдельные предметы, расширять представление о пользе овощей.

	<p>3. Заучивание с детьми пальчиковой гимнастики, развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика «Салат», «Мы капусту рубим» «У Лариски две редиски». Показ движений пальчиковой гимнастики, заучивание слов. Освоение движений.</p> <p>Взаимодействие с семьей: Выпуск памяток «Правильное питание дошкольников».</p>
Январь	<p>1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.</p> <p>2. ОД по реализации образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» (Аппликация). Тема «В магазин привезли полезные яблочки». Цель. Упражнять детей вырезать округлые формы квадратов, прямоугольников путем плавного закругления углов.</p> <p>3. Беседа: «Наши друзья витамины», «Имена витаминов», «Где живут витамины», «Осторожные продукты».</p> <p>Взаимодействие с семьей: Составление фотоальбома «Разговор о правильном питании»</p>
Февраль	<p>1. «Где найти витамины весной?» Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека</p> <p>2. ОД по реализации образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» (Лепка). Тема: «Овощи и фрукты – полезные продукты». Цель. Развивать умение передавать в лепке форму разных овощей (морковь, свеклы, огурца, картофеля, тыквы, помидора и т. д.). Совершенствовать умение детей рассматривать работу лепки, радоваться достигнутому результату.</p> <p>3. Чтение художественных произведений и рассматривание иллюстраций к ним.</p> <p>Взаимодействие с семьей: Помощь в изготовлении Лепбука на тему «Здоровый образ жизни»</p>
Март	<p>1. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.</p> <p>2. Дидактические игры: «Магазин полезных продуктов» «Мы считаем», «Угадай-ка» «Вредные и полезные продукты» «Угадай на вкус» «Компот и суп».</p> <p>3. Сюжетно -ролевая игра Магазин «фрукты-овощи»</p> <p>4. Рассматривание проблемных игровых ситуаций - обыгрывание разных ситуаций, несущих вред или пользу здоровью.</p> <p>Взаимодействие с семьей. Привлечение родителей к обогащению РППС группы. Изготовление дидактических игр «Полезное лото», «Что полезно кушать для глаз», «Полезные и вредные продукты», составление альбома «Стихи и загадки о продуктах питания», книга «Сказки о кашах».</p> <p>Участие в районной научно-практической конференции для</p>

Заключение.

Совместная деятельность взрослых и детей способствовала укреплению внутрисемейных связей, обогащению воспитательного опыта родителей.

Проведенная диагностика показала, что у детей сформированы знания о полезной и вредной пище, режим питания, об овощах и фруктах, молочных продуктах, имеют представление о ценности здоровья, знают правила поведения за столом.

Таким образом, сотрудничество детского сада и семей воспитанников в проекте позволило сформировать у детей представления о пользе здорового питания, побудило родителей задуматься о том, какие продукты они покупают своим детям и о здоровье детей в целом.

Так же можно отметить, что в сложившейся ситуации проект очень важен и нужен. Так как главной задачей воспитания считается сохранение физического, духовного и психического здоровья подрастающего поколения, а проект этому способствует.

Пропаганда здорового питания важна, так как полученные знания с дошкольного возраста, сохраняются на всю жизнь.