Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 189

Проект «Здоровое питание дома и в детском саду»

Автор: Январёва Светлана Валерьевна, заместитель заведующего по ВМР

Пояснительная записка

Проект «Здоровое питание дома и в детском саду» был разработан для детей старшего дошкольного возраста и впервые реализован нами в 2014-2015 учебном году.

Воспитание основ здорового образа жизни нашем в дошкольном образовательном учреждении реализуется через программу «Здоровей-ка». Программа разработана творческим коллективом педагогов ДОУ, работа по ней ведётся с 2013 года. Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Основное содержание работы с детьми по Программе строится по нескольким направлениям:

1) «Чистота – залог здоровья!» (формирование культурно-гигиенических навыков);
2) «О себе хочу всё знать» (основы культуры питания, строение тела, правила ухода за ним);
3) «Движение – это жизнь».

Цель блока «О себе хочу всё знать» - сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем организме, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Проводя мониторинг эффективности реализации программы, в беседе с детьми старших и подготовительных к школе групп воспитатели столкнулись с проблемой того, что дети часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. В беседах выяснилось, что среди любимых блюд детей чипсы, гамбургеры, сосиски, сладости, газированные напитки, пицца. Приготовление пищи из полуфабрикатов и перекус в кафе быстрого питания – норма для многих семей. В выходные дни вместо домашнего семейного ужина – питание в кафе и пиццериях. С помощью анкеты для родителей «Удовлетворенность качеством питания в ДОУ» мы узнали, что родители практически не готовят дома овощных, молочных и рыбных блюд, большинство не знают, какие блюда рекомендованы детям дошкольного возраста. Традиционные формы и методы приобщения детей к культуре питания (НОД, беседы, рассказы воспитателя), не обеспечили достижения планируемых результатов. В связи с этим возникла необходимость в разработке новых форм, приемов и средств приобщения дошкольников к здоровому питанию. По инициативе воспитателей мы разработали проект «Здоровое питание дома и в детском саду», предполагающий активное

вовлечение родителей в процесс формирования у дошкольников основ здорового питания.

Цель проекта: формирование у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и их родителей представления о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Планируемые результаты:

1. Дети узнают новое о пирамиде правильного питания, о витаминах, их значении для здоровья.
2. Получат практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд.
3. Родители воспитанников будут внимательнее относиться к вопросам правильного питания в семье.

Продукт проекта:

- книга рецептов «Вкусно и полезно», созданная дошкольниками совместно с родителями и педагогами.

Проект был реализован в рамках совместной деятельности детей и взрослых по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни (ОО «Физическое развитие»).

Содержание проекта

Особенности организации образовательной работы по реализации проекта позволяют использовать вместо организационной формы «НОД» совместную со взрослыми (педагогом и родителями) и самостоятельную детскую деятельность, поддерживаемую педагогом и родителями. Проект включает разнообразную деятельность детей. Основные ее формы – совместная со взрослыми (педагогами, родителями, приглашенными гостями) деятельность и самостоятельная деятельность. Виды детской деятельности: игровая, познавательно-исследовательская, продуктивная, коммуникативная, изобразительная, речевая, восприятие художественной литературы.

Проект включает несколько мини-проектов – «Огород», «Лето в банке», «Семейные рецепты», которые по длительности выходят за рамки проекта.

Продолжительность проекта: 4 недели (март – апрель 2015 года).

Этапы проекта:

1. Подготовительный

Деятельность педагога:

– организация «точки удивления», возбуждающей интерес детей и создающей мотивацию для познавательной активности по теме проекта;

– изучение дополнительной методической литературы;

– разработка перспективного плана работы с детьми и родителями;

– организация развивающей среды: размещение на информационном стенде для родителей консультаций и буклетов; изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм;

– выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта;

– разработка диагностики для детей и анкет для родителей;

– продумывание практической, экспериментальной деятельности;

– организация сотрудничества с родителями и специалистами ДОУ (педагог-психолог).

2. Основной:

А) Деятельность педагога:

- изготовление пособий для проекта;

- обучение через дидактические, подвижные игры, стихи, загадки;

- организация продуктивной деятельности воспитанников;

- чтение книг;

- взаимодействие с родителями, специалистами;

- проведение занятий, мастер-классов.

Б) Деятельность детей:

- разучивание игр, стихов;

- участие в познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности;

- поиск с родителями и педагогом новых знаний об изучаемом.

В) Деятельность родителей:

– поиск информации по заданиям проекта, помощь в работе по созданию развивающей среды группы (по заданиям воспитателя), изготовление с детьми плакатов, видеороликов.

3. Заключительный:

– систематизация, внедрение проекта в постоянную практику ДОУ, определение возможности транслирования практических результатов деятельности посредством участия в конкурсах, педагогических чтениях, НПК.

ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Месяц	Тема недели	Совместная деятельность воспитателя с детьми	Взаимодействие с родителями/совместная деятельность детей и родителей
Март 4-ая	*«Самые полезные продукты»* Цель: дать	- Игровая образовательная ситуация «Здоровая пища». - Просмотр мультфильма	- Памятка для родителей «Как не надо кормить ребенка. Советы

неделя	представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать полезные продукты.	«Приключения Тани и Вани в стране продуктов». - Беседы «Питание и здоровье», «Вредные и полезные продукты», «Режим питания». - Дидактические игры «Приготовь завтрак (обед, полдник, ужин)», «Пирамида правильного питания», «Полезно-неполезно», «Разноцветные столы». - Сюжетно-ролевые игры «Семейный ужин», «Детский сад», «Кафе». - Динамическая игра «Поезд». - Проблемная ситуация «Мальчик съел много сладостей, что может произойти?» - Игры-задания «Что возьмем для салата?», «Подбери продукты для завтрака, обеда и ужина». - Интервью «Мои любимые блюда в детском саду и дома». - Чтение: О. Русенко «Вкусный суп».	психолога». - Буклеты для родителей «Здоровое питание дошкольников», «Лишний вес у ребенка: 10 советов родителям», «Мама, видишь, я в саду поправляюсь и расту». - Рекомендации родителям «Рацион дошкольника». - Конкурс плакатов «Самые полезные продукты».
Апрель 1-ая неделя	*«Вкусные» профессии: повар, кондитер»* Цель: организовать взаимодействие детей с представителями данных профессий, формировать понятие о том, что повара, кондитеры готовят полезные, красивые и аппетитные блюда.	- Мастер-класс по украшению пряников. - Мастер-класс по лепке хлебобулочных изделий из солёного теста. - Создание книги рецептов «Вкусно и полезно».	- Приглашение в группу родителей, работающих кондитером, поваром (мастер-классы по украшению пряников, лепке хлебобулочных изделий из солёного теста). - Буклет для родителей «Как сократить количество сахара в детском рационе». - Проект «Едим дома» (индивидуальный продукт участников – презентация рецепта блюда, личная страница книги рецептов «Вкусно и полезно»)
Апрель 2-ая неделя	*«Витаминный калейдоскоп»* Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и овощей, рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	- Беседа «Где живут витамины и зачем они нужны» - Просмотр детской телепередачи «Шишкин лес. Витамины» - Дидактические игры «Советы аскорбинки», «Кузовок». - Сюжетно-ролевые игры «Семья: летние заготовки», «Консервный завод», «Магазин овощей и фруктов». - Театрализованная игра-зрелище «Витаминная семья».	- Консультация для родителей «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании». - Фотовыставка «Витамины с нашей грядки». - Изготовление с детьми книжек-малышек «Где живут витамины». - Анонсировать проект «Лето в банке» в августе-сентябре (привлечение

		- Поисково-экспериментальная деятельность «Готовим витаминные салаты». - Посев семян (лук, бобовые, зелень) в огороде на подоконнике, наблюдение за ростом растений. - Аппликация «Консервируем овощи и фрукты». - Чтение Ю. Тувим «Овощи», Э. Хогарт «Мафин и его знаменитый кабачок», Л. Зилберг «Стихи про витаминки». - Загадки об овощах и фруктах. - Лепка «Овощи и фрукты для сюжетно-ролевой игры «Магазин овощей и фруктов» - Викторина «Витаминиада». - Театрализованная игра и инсценировка по ст. Н. Анишиной «Овощной спор»	детей к заготовкам – консервированию и солению овощей, заморозке ягод, фруктов и овощей, приготовлению варенья).
Апрель 3-я неделя	*«Семейный ужин»* Цель: способствовать формированию традиций правильного питания в семье.	- занятие «Столовый этикет». - Сюжетно-ролевые игры «Ждем гостей», «Семейное чаепитие». - чтение рассказа М. Потоцкой «Острое поросячье заболевание», А. Кардашова «За ужином»	- Буклет «Культура поведения за столом» - Конкурс видеороликов «Семейные рецепты».

Для реализации *самостоятельной деятельности детей и поддержки детской инициативы* воспитатель:

- создает «Огород на подоконнике», в ящики для рассады высаживаются луковицы, бобовые, семена томатов. Дети наблюдают за ростом растений, ухаживают за посадками;

- предусматривает работу на огороде группы, планирует систему длительных наблюдений, которые начнутся весной при посадке семян овощей и зелени, наблюдение за всеми стадиями роста растений от семян и появления ростков до формирования и созревания плодов, результаты наблюдений зарисовываются или фотографируются;

- на время летних отпусков родителей, если ребенок проводит некоторое время на даче или в деревне, воспитатель просит принимать посильное участие в уходе за посадками овощей, плодовыми деревьями, документировать процесс в виде фотографий или видеосъемки;

- в период заготовок, сбора урожая на даче организует проект «Лето в банке», просит родителей привлекать детей к заготовкам – консервированию и солению овощей, заморозке

ягод, фруктов и овощей, приготовлению варенья, документировать процесс в виде фотографий или видеосъемки;

- изготавливает настольно-печатные игры «Витаминное лото», «Горка здоровья» и др.

Организация развивающей предметно-пространственной среды

В книжном уголке выставляются репродукции картин:

И. Репин. «Яблоки и листья» (1879).

П. Кончаловский. «Клубника» (1955), «Розовые яблоки на круглом столе» (1937).

И. Грабарь. «Груши на зеленой драпировке» (1922) , «Красные яблоки на синей скатерти» (1920).

А. Лентулов. «Овощи» (1933).

Винсент Ван Гог. «Натюрморт с овощами и фруктами» (1885)

Ф. Снейдерс. «Натюрморт с дыней и фруктами» (1616)

И. Хруцкий. «Фрукты» (1840-е), «Портрет мальчика в соломенной шляпе» (кон. 1830-х).

В центре познавательного развития: плакат «Пирамида здорового питания», «Как есть правильно», муляжи овощей и фруктов, предметные картинки с изображением разных продуктов, нарисованные на листах бумаги алгоритмы приготовления салатов, дидактические и настольно-печатные игры.

В центре речевого развития: картотеки стихов, загадок об овощах и фруктах, продуктах.

Чтение художественной литературы:

Э. Хогарт. «Мафин и его знаменитый кабачок».

Ю. Тувим. «Овощи».

М. Потоцкая. «Острое поросячье заболевание».

О. Русенко «Вкусный суп».

Л. Зилберг «Стихи про витаминки».

Перспективы развития проекта

Детский сад принял участие в следующих конкурсах и мероприятиях по организации питания: 2015 год, городской конкурс на лучшую организацию работы по пропаганде здорового образа жизни в рамках X городского Фестиваля «Екатеринбург – территория здоровья», призеры; 2017 год, экспресс-стажировка в рамках августовского совещания для руководителей МДОО города Екатеринбурга по теме «Модель организации питания в МДОО». В дальнейшем планируется участие в конкурсах проекта Нестле «Разговор о правильном питании».

Приёмы оценки результативности проекта: наблюдение за детьми, опрос (см. *Приложение 2*), беседа, вопрос-ответ.

Информационная поддержка проекта

Работа по формированию культуры питания среди родителей включает в себя подготовку и размещение информации для родителей в виде памяток, буклетов, консультаций на сайте ДОУ в разделе «Питание».

Литература

Алямовская В.Г., Белая К.Ю. Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурных навыков. – М.:ТЦ Сфера, 2007

Безруких М.М., Макеева А.Г. Филлипова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014

Метенова Н.М. Уроки вежливости. Практическое пособие, 2014

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

Скоролупова О.А. Осень. Овощи и фрукты. Тематические недели в детском саду: учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных организаций. - М.: Издательство СКРИПТОРИЙ 2003, 2016

Приложение 1

Фотоотчёт о реализации проекта «Здоровое питание дома и в детском саду»

Мастер-класс «Украшение пряников». Проводит мама одного из воспитанников, кондитер.

Мастер-класс по лепке хлебобулочных изделий из солёного теста. Проводит повар детского сада, мама воспитанницы.

Ежегодно весной каждая группа нашего детского сада высаживает на своем мини-огороде зелень, овощи. Детям интересно наблюдать за тем, как прорастают и созревают горох, помидоры, картофель, морковь, кабачки. Все лето они ухаживают за огородом, а осенью собирают вкусный и полезный урожай.

Дети очень радуются тому, что в супе морковка и помидоры с собственного огорода, а салат заправлен укропом, только что сорванным с грядки.

Примеры работ, представленных на фотовыставке «Витамины с нашей грядки»

Огород на даче это один из способов вовлечь всю семью в здоровое питание. Выращивая зелень, овощи и ягоды, дети учатся брать на себя ответственность и гордиться продуктами, которые они будут есть с удовольствием.

Проект «Едим дома». Фото из презентаций участников

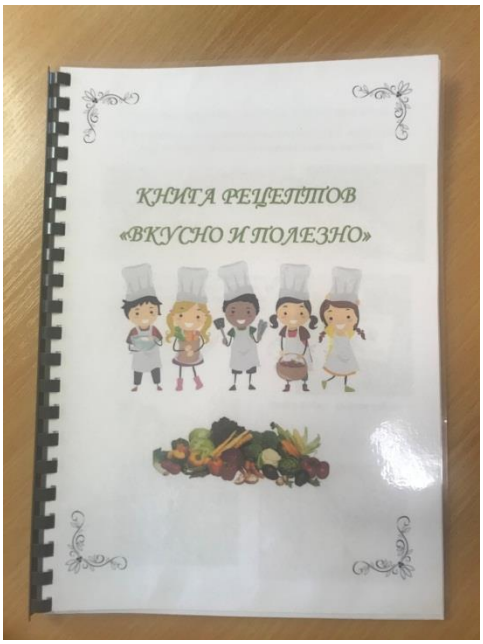
Ленивые вареники

Торт «Тропический остров»

Фруктовый салат в апельсиновой корзинке с мороженым

«Уха юного моряка»

Салат «Витаминный»



Итоговый продукт проекта «Едим дома» - книга рецептов «Вкусно и полезно»

Конкурс плакатов, выполненных детьми и родителями «Самые полезные продукты»

Приложение 2

Опросник для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?

2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего? Назови 5 - 7 своих любимых продуктов?

3. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

4. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

5. Как ты считаешь, чем лучше перекусить? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты .....
Орехи .....
Бутерброды .....
Чипсы .....
Шоколад/конфеты .....
Булочки/пирожки .....
Печенье/сушки/пряники/вафли .....
Другие сладости .....
Другое

6. Что бы ты посоветовал сделать своему другу после обеда?

Побегать, попрыгать .....
Поиграть в подвижные игры .....
Поиграть в спокойные игры .....
Почитать .....
Порисовать .....
Позаниматься спортом .....
Потанцевать ……..

7. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода .....
Молоко .....
Кефир .....
Какао .....
Сок .....
Кисель .....
Сладкая газированная вода .....
Морс .....
Минеральная вода

Гребень С.А.

Подписано цифровой подписью: Гребень С.А.