Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области основная общеобразовательная школа № 6

имени Героя Советского Союза А.В. Новикова

города Новокуйбышевска

городского округа Новокуйбышевск

Самарской области.

Структурное подразделение "Детский сад "Бабочка"

**Краткосрочный проект для детей старшей группы:**

**«Здоровое правильное питание»**

*(с 16 мая по 20 мая 2022 г.)*

Выполнили: Воспитатели

Старшей группы «Тюльпан»

Рудницкая В.А

Волосенкова О.В.

**май 2022 год**

**Краткосрочный проект «Здоровое правильное питание» для детей старшей группы «Тюльпан»**

**Участники** **проекта:** воспитанники старшей группы «Тюльпан», воспитатели группы, родители воспитанников.

**Вид** **проекта:** информационный творческий, групповой

**Срок реализации:**краткосрочный *(с 16 мая по 20 мая 2022 г.)*

**Проблема:** почему не все продукты, которые продаются в магазинах, полезны?Недостаточно у детей старшего дошкольного возраста мотивов, понятий о необходимости правильного питания, как дома, так и в детском саду.

**Актуальность**: настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития ребенка. Важно чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания*(причем разнообразного)*. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу *(или ее отсутствие)* того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Питание показывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Основная роль организации правильного питания – получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления. Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни. Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной. Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

**Цель проекта:** способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.

**Задачи проекта:**

1. Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны, отработать у детей умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;

2. Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят;

3. Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы *(анализ, синтез, умозаключения)*.

4. Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.

5. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребёнка. Вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

**Ход проекта** направлен на реализацию деятельного подхода в формировании навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.

**Предполагаемый результат**

Педагоги: расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдения и контроль за качеством питания в группе

Дети: получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

Родители: обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

**Методы реализации проекта:**

-занятия

-игры

-наблюдения

-беседы

-чтение литературы

-выставки

-проблемные ситуации

-анкетирование

-опыты

-поисковая деятельность

**Работа с родителями**

Цель: повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей, привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

**1**. Анкетирование: *«Здоровое питание – здоровый ребёнок»*.

**2**. Оформление стенда для родителей: *«Правильное питание детей»*.

**3**. Изготовление папки-передвижки *«Советы родителям о питании дошкольников»*.

**4**. Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают *«полезные рецепты»*.

**5**. Семейная фотовыставка: *«Я дома ем полезную еду»*.

**6**. Изготовление книжек своими руками *«Правильное здоровое питание»*.

**Этапы реализации проекта**

***I этап* – организационный**

Подбор и изучение педагогической литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта с учетом возрастных особенностей детей, разработка проекта. Подбор наглядных и дидактических материалов: фото- и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, дидактические игры. Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки. Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности: материалы для изготовления книжек-малышек по теме проекта, атрибуты для сюжетно-ролевых игр *«*Молочная продукция», «Супермаркет»; схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов.

**II этап – основной**

**Реализация проекта:**

***Понедельник*** (16 мая)

1. Дидактическое упражнение *«Где взять витамины?»*.

Цель: дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему);

2. Беседа с детьми *«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)

3.ОД. Познавательное развитие. Тема: *«Правильное питание – залог здоровья»*. Цель: познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных.

4.Рисование. Тема: *«Наполним холодильник полезными продуктами питания»*

Цель: систематизировать представление о полезных продуктах питания, хранящихся в холодильнике *(молочные, мясные, рыбные, кондитерские изделия, овощи, фрукты)*.

5.Обсуждение проблемных ситуаций *«Что будет если питаться только сладкими продуктами?»*; *«Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине»*

6.Чтение - Ю. Тувим *«Овощи»*, А. Смирновой *«Помидоры»*, В. Мусатов *«Огурцы»*, *«Капуста»*,»Укроп», Н. Носов *«Огурцы»*. чтение сказки Е. Фартутдинова *«Сказка о том, почему помидор стал красным»*

7.Сюжетно-ролевая игра: *«Сервируем стол»*

***Вторник*** (17 мая)

1.Чтение Э. Успенской *«Дети, которые плохо едят в детском саду»*.

2.Дидактическая игра: *«Где живут витамины?»*. Цель: закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

3. ОД. Развитие речи. Тема: *«Режим дня и правильное питание»*.

Цель: формировать умение детей составлять описательный рассказ о продуктах питания используя план – схему.

Задачи: формировать понятие о режиме в питании и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдать режим питания; продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах; закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах; развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость; воспитывать сознательное отношение к своему здоровью; продолжать формировать умение детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

4. Аппликация. Тема: *«Овощи и фрукты»*

Цель: учить детей вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе.

Задачи: познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитать у детей потребность правильно питаться; развивать мелкую моторику рук, творческие способности.

5.Блиц опрос *«Вкусная еда»*

6.Заучивание пословиц и поговорок об овощах, фруктах и продуктах питания

***Среда*** (18 мая)

1. Дидактическая игра *«Путешествие молока»*.

2. Чтение художественной литературы: стихи, загадки о молочных продуктах.

3. Беседа с детьми*: «Польза молока. Что можно приготовить из молока?»* Цель: Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов. Закрепить знания детей о продуктах, которые можно изготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма. Расширять словарный запас.

4.Лепка  Тема: *«Корова дает полезное молоко»*

5.Сюжетно-ролевая игра: *«Молочный магазин»*. Цель: Закрепить знания детей о продуктах из молока. Продолжать играть дружно в коллективе.

***Четверг*** (19 мая)

1.Беседа с детьми: *«Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?».* Цель: показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад; закрепить названия и особенности труда данных профессий.

2.Дидактическая игра  *«Вкусно – не всегда полезно. Что мы знаем о вредных продуктах»*. Цель: закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах; какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении; какой вред могут нанести организму вредные продукты.

3.ОД. Лепка *«Овощи и фрукты полезные продукты»*.

Цель: лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки.

Задачи: развивать мелкую моторику рук при работе с пластилином; познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитать у детей потребность правильно питаться.

4. Экспериментирование

Опыт 1: В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем. Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека *(желудок)*.

Опыт 2. Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специи. Вывод: чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

5.Малоподвижная игра: *«Назови лишний продукт»*. Цель: упражнять детей в классификации продуктов на вредные и полезные, мотивировать свои ответы.

6. Викторина *«Вкусные истории»*.

7. Рассматривание иллюстраций *«Витамины»*.

***Пятница*** (20 мая)

1.Чтение и обсуждение поговорок и пословиц *«Сытый голодному не товарищ»*, *«Сладкого досыта не наешься»*, *«Щи да каша – пища наша»*, «*Когда я ем - я глух и нем»*

2. Дидактическая игра: *«Кто из гостей ведет себя неправильно»* Цель: закрепить у детей представления о правилах этикета во время приема пищи.

3. Составление детьми описательных рассказов по схемам-моделям: *«Мытьё рук перед едой»*, *«Готовим угощение из фруктов»*, *«Что можно приготовить из овощей»*,

*4.* Беседа с детьми *«Здоровое питание-здоровая жизнь»*. Цель: закрепить с детьми правила здорового питания, знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания; правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым; продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

5.Рисование *«Витаминная корзина»*

6. Экспериментирование: *«Как получить растительную краску из овощей»*

7.Сюжнто-ролевая игра: игра: *«Супермаркет»*

**III этап-заключительный** анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме, совместные детские и родительские презентации *«Овощи и фрукты»*, *«Польза молочных продуктов»*, творческих работ книжки-самоделки *«Правильное питание»,* викторина с детьми *«Что мы знаем о правильном питании?»,* фотовыставка *«Я дома ем полезную еду»*.

**Результат проекта**

У детей сформировались представления о здоровом образе жизни (понимают значимость правильного питания для здоровья; умеют выполнять культурно - гигиенические правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе и др.)

Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.

**Используемая литература:**

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.

Вахрушев А. А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М. : Баласс, 2006. – 304 с.

Голубев В. В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М. : Издательский центр *«Академия»*, 2000. – с.

К. Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М. : МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. - 64 с.

Виноградова Н. А, Панкова Е. П. *«Образовательные проекты в детском саду»*, Москва, 2008 г.

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

*«Здоровьесберегающее пространство в ДОУ»* (проектирование, тренинги, занятия, составитель Н. И. Крылова Волгоград, 2009

 

 

 

 

 

 