Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 23 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

**Проект:**

**«Азбука правильного питания»**

в подготовительной к школе группе

Составила: воспитатель 1

квалификационной категории

Белых Ольга Викторовна

Сыктывкар, 2020

**Проект:** «Азбука правильного питания»

**Тип проекта:**информационно – практико – ориентированный.

**Продолжительность проекта:** 2 недели

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители.

**Актуальность:** Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы чипсов, сухариков, сильногазированных напитков и т.д., у детей формируются искаженные взгляды на питание, в том числе и у родителей. На данный момент в семьях существует проблема правильного питания в семьях. Во многих семьях привыкли кушать жареное, соленое, копченое, острое, сладкое. Из-за этого, дети, не привыкшие к здоровой и полезной пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, рыбы, запеканок. Поэтому, я считаю, что тема здорового и правильного питания актуальна в наше время, как никогда.

**Цель:** пропаганда здорового питания среди родителей и детей.

**Задачи:**

* Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания.
* Формировать интерес и готовность соблюдать правила рационального и здорового питания среди детей.
* Формировать представления детей об этикете за столом во время еды.
* Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

**Образовательные области:**

* Социально-коммуникативная
* Познавательная
* Речевая
* Художественно-эстетическая
* Физическая

**Продукт проекта:**

1. **Для детей:** коллаж «Вредная и полезная пища».
2. **Для родителей:**

* составление рецепта **здорового** питания;
* приготовление **полезного и вкусного блюда;**
* создание книги «Рецепты полезных блюд для маленьких гурманов».

1. **Для педагога:**

* Разработка тематического проекта для детей и взрослых;
* Создание картотеки пословиц и поговорок о здоровом питании, консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма».
* Подбор компьютерных презентаций, мультфильмов;
* Выставка книг, иллюстраций, энциклопедий о витаминах, здоровой пище.

**Ожидаемый результат:**

* Повыситься уровень знаний, умений, навыков у родителей о полезной и здоровой пище, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.
* Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы у детей основные понятия рационального питания, умение выбирать полезные продукты.
* Дети усвоят нормы этикета и будут соблюдать правила поведения за столом не только в детском саду, но и в общественных местах.

**Этапы работы над проектом**:

**1 этап – подготовительный.**

* Сбор и изучение методической литературы, современных авторов и другие источники по данной теме.
* Познакомить родителей и детей с темой проекта, целями и задачами.
* Подготовить и провести анкетирование «Здоровое питание – здоровый ребенок» среди родителей с целью получения и обработки данных об их отношении к здоровому питанию.
* Дать родителям задание по разработке и приготовлению полезного блюда, совместно с ребенком и сфотографировать процесс.

**2 этап – деятельностный.**

Дети:

* Дети участвуют во всех запланированных мероприятиях.
* Проведение запланированных мероприятий, НОД, организация выставки муляжей здоровой и полезной еды.
* Создание коллажа «Вредная и полезная пища».
* Дети участвуют в музыкально – спортивном мероприятии «День Здоровья».

Родители:

* Создание и приготовление рецепта полезной и здоровой пищи;
* Совместное приготовление с детьми полезного и вкусного блюда в кругу семьи.

**3 этап – завершающий.**

**Дети:**

* **Проведение итогового мероприятия –** создание коллажа «Вредная и полезная пища»;
* участники выставки рисунков «Полезные и вредные продукты для здоровья»;
* участники музыкально – физкультурного мероприятия «День Здоровья»

**Родители:**

* Участники книги рецептов о полезной и здоровой пище «Рецепты полезных блюд для маленьких гурманов»

**Содержание проекта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы** | **Тема** | **Цель** | **Пособия** | **Ответственные** |

**Понедельник 30.03.2020, 06.04.2020 г**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оформление | - Фрукты и овощи  - выставка муляжей здоровой и полезной еды | Расширять представления и знания детей о видах фруктов и овощей, содержащихся в них витаминах. | Иллюстрации | Воспитатель |
| Беседа | «Здоровая пища» | Формировать представление детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное/здоровое питание» | Презентация | Воспитатель |
| «Вредная и полезная пища» | Формирование элементарных представлений о ЗОЖ | Иллюстрации | Воспитатель |
| Рисование | «Страна здоровых зубов»  «Витамины на грядке» | - Уточнять знания детей о продуктах, полезных для зубов, и тех, которые способствуют развитию их заболеваний.  - продолжать учить детей передавать в рисунке форму и цвет предмета, соотносить с листом бумаги, смешивать цвета для получения нужного цвета и оттенка. | Иллюстрации  Иллюстрации, муляжи овощей и фруктов | Воспитатель |
| Физкультминутки | «Дружно встали»  «Огород»  «Обжорка» | Обеспечить активный отдых организму в процессе определенной учебной деятельности. | Картотека | Воспитатель |
| Вечер загадок | Загадки о продуктах **питания** | Упражнять в умении отгадывать загадки, понимать смысл загадки. | Ответ - картинка | Воспитатель |
| Консультация для родителей | «О пользе витаминов для детского организма» | Познакомить родителей с понятием «Здоровое питание». | Папка-передвижка | Воспитатель |

**Вторник 31.03.2020, 7.04.2020 г**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Чтение худ.литературы | **- "Все вкусно! О любимой и нелюбимой еде, запахе пирогов, перекусах и разной вкуснятине.**  - Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду» | Воспитывать интерес к чтению худ. литературы, вызывать интерес к пище, к кулинарии, пополнение словаря детей. | **Энциклопедия еды в картинках", автор Анке Куль** | Воспитатель |
| Дидактические игры | 1)«Светофорчик здоровья»  2)«Овощи –направо, фрукты –налево» | Упражнять детей в умении классифицировать продукты питания по значимости и свойствах для здоровья человека. | Картинки, зеленые и красные карточки.  Муляжи овощей и фруктов. | Воспитатель |
| 3)«Волшебный мешочек» | Упражнять детей в умении угадывать овощи и фрукты на ощупь, называть витамины, которые в них содержатся. | Волшебный мешочек, муляжи овощей и фруктов. | Воспитатель |
| Беседа | «Где найти витамины» | Продолжать знакомить детей со значением витаминов, воспитывать культуру еды. | Иллюстрации | Воспитатель |
| Музыкально – физкультурное мероприятие | «День Здоровья» | Вызывать интерес детей к ЗОЖ, желание заниматься спортом, правильно питаться. |  | Воспитатель  муз. руководитель |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Среда 01.04.2020, 8.04.2020 г**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Просмотр мультфильма | «Вини Пух в гостях у Кролика» | Уточнять знания детей о правилах поведения в гостях, этикете. | Мультфильмы, ноутбук | Воспитатель |
| Сюжетно-ролевая игра | «Кафе»  «Ресторан» | Развить тематику этикета, культуре поведения в общественных местах. | Кукольная посуда, кухонные принадлежности, муляжи. | Воспитатель |
| Консультация для родителей | «Наши друзья витамины» | Познакомить родителей с витаминами. | Папка-передвижка | Воспитатель |
| Экскурсия | «Медицинский кабинет в ДОУ»  «Пищеблок ДОУ» | Расширять представление детей о профессиях, воспитывать уважение к труду взрослых. |  | Воспитатель  Повара  Медсестра ДОУ |

**Четверг 02.04.2020, 9. 04. 2020 г**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Опыты  Эксперименты | «Кока кола и чипсы»  Опасна ли Кока – Кола нашим зубам? | **Дети изучают свойства вредных напитков и еды для нашего организма, подводят итоги.** | Кока – Кола, стаканчики, чипсы, листочки бумаги. | Воспитатель |
| **Итоговая работа проекта:** изготовление коллажа о вредной и полезной пище. | «Вредная и полезная пища» | Продолжать формировать представления детей о полезной и вредной пище, отбирать только нужные продукты питания, вызвать интерес и желание создать совместно коллаж. | Картинки с полезными и вредными продуктами, ватман, клей. | Воспитатель |
| Беседа | «Кто живет в молочной среде?»  «Витамины для здоровья» | Формирование основ ЗОЖ у детей, стремления активно применять на практике полученные знания и умения. | Иллюстрации  презентация | Воспитатель |

**Пятница 03.04.2020, 10. 04.2020 г**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Речевое развитие | - Составление сказок на тему: «О чём разговаривают фрукты и овощи на грядке»  -Пословицы и поговорки о продуктах питания. | Активизация словаря детей, формировать умение у детей **описывать предмет**, не глядя на него, находить в нём существенные признаки; по **описанию узнавать предмет.**  **-**продолжать учить детей вникать в смысл пословиц и поговорок, умение выражать свою точку зрения. | Выставка муляжей фруктов и овощей | Воспитатель |
| Лепка | «Витамин роста» | Продолжать учить детей лепить предметы, передавая их внешний вид, размеры. | Иллюстрации | Воспитатель |
| Просмотр мультфильма | «Мешок яблок» | Беседа о пользе овощей и фруктов для животных и людей. | Ноутбук, книга  иллюстрации | Воспитатель |
| Пальчиковая гимнастика | «Капуста» «Апельсин» | Развитие мелкой моторики, памяти, активизация речи детей. |  | Воспитатель |
| Сюжетно-ролевая игра | «Семья»  «Магазин» | Расширять представления детей о профессиях, вызывать интерес к сюжетно – ролевым играм, обучать детей покупать только полезные продукты. | Изготовление кассы для игры в магазин. | Воспитатель |
| Эстафеты | «Собери урожай»  «Полезно — вредно!»  **«Помой овощи и фрукты»** | Упражнять детей в ловкости, смекалке, выносливости. | Муляжи, корзины. | Воспитатель |
| Выставка  рисунков | «Полезные и вредные продукты для здоровья» | Рассмотреть вместе с детьми получившиеся рисунки, обсудить, все ли ребята правильно нарисовали. | Рисунки | Воспитатели подготовительной группы |

**Заключение (итог, результат).**

- Выставка детских рисунков «Полезные и вредные продукты для здоровья»

- Коллаж «Вредная и полезная пища»

- Книга «Рецепты полезных блюд для маленьких гурманов»

**Литература:**

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/01/15/besedy-o-zdorovom-pitanii>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/15/konspekt-zanyatiya-v-podgotovitelnoy-gruppe-vitaminy>
3. <http://urga-detsad.ru/eieto-interesno/azbuka-pravilnogo-pitaniya/>
4. <https://www.maam.ru/detskijsad/proekt-zdorovoe-pitanie.html>
5. <https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-eksperimenti-s-kokakoloy-i-chipsami-3315157.html>
6. <https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vospitanie/5331-stsenarij-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya.html>
7. <http://xn----11-53dwcf1akj7fei.xn--p1ai/?page_id=8861>
8. <https://docplayer.ru/41653993-Soderzhanie-1-anketirovanie-zdorovoe-pitanie-zdorovyy-rebenok-rol-vitaminov-v-doshkolnom-vozraste-belki-zhiry.html>

**Анкета для родителей**

**«Здоровое питание - здоровый ребенок»**

Анкета предназначена с целью выявления знаний о правильном здоровом питании и возможность применять их в повседневной практической деятельности.

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей 5-7 лет?

2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?

3. Сколько раз в день питается ваш ребенок?

4. Ужинает ли ваш ребенок перед сном, за 1 час до сна, за 2 часа до сна, не ужинает (нужное подчеркнуть).

5. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)

* Каши (да, нет)
* Яйца (да, нет)
* Молочную пищу (да, нет)
* Сладости (да, нет)
* Жирную и жареную пищу (да, нет) .
* Рыбу?

6. Употребляет ли регулярно ваш ребенок: молоко, кефир, йогурт (да, нет) .

7. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?

8. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок: соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай?

9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?

**Спасибо за сотрудничество!**

**Консультация для родителей**

[***«О пользе витаминов для детского организма»***](http://xn----11-53dwcf1akj7fei.xn--p1ai/?page_id=8861)

*[](http://детский-сад-11.рф/wp-content/uploads/2016/05/11.jpg)Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.*

**РОЛЬ ВИТАМИНОВ**

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

**ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ**

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом- снижение обеспеченности ими организма. Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза. Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

**Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей**.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей . Но в отличии от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или » строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота).

**Витамин С** — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии!).

**И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.**

****

