



УТВЕРЖДЕНО:

председатель Управляющего совета
БДОУ СМО «Детский сад № 20»
С.В. Пушкова

Долгосрочный проект по питанию на тему: «Правильно питайся-здоровья набирайся!»

проект разработан по инициативе Управляющего совета бюджетного дошкольного образовательного учреждения Сокольского муниципального округа «Детский сад № 20»



Разработчики:

*Пушкова С.В., председатель Управляющего совета,
Фокичева М.А., председатель комиссии по питанию
Управляющего совета,*

*Собенина Е.С., член комиссии по питанию
Управляющего совета*

Пояснительная записка

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием. Педагоги ДОУ хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования привычки к ЗОЖ, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание.. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Питание – это очень объемное понятие, которое часто пугает и остается непонятным, но если понять основную одну мысль, что оттого, что и когда мы едим, зависит наша жизнь, жизнь наших детей, их будущее, и что правила здорового питания необходимо знать как грамоту, чтобы жить полноценно, становится все понятно и просто. Конечно, все нельзя сводить к еде, но то, что сейчас происходит со здоровьем наших детей, все - таки заставляет задуматься. Привитие навыков здорового питания мы считаем одной из основных задач воспитательного процесса. И именно проблеме здорового питания как неотъемлемой привычки к ЗОЖ у старших дошкольников посвящен наш проект.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

1	Наименование проекта	«Правильно питайся-здоровья набирайся!»
2	Участники проекта	Воспитатели дети 5-6 лет родители
3	Актуальность	Можно без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное 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.
4	Цель проекта	Формирование у детей культуры здорового питания как основной составляющей здорового образа жизни.
5	Задачи	Задачи проекта: - Сформировать у детей понятие о здоровом питании , в частности, о том, пища должна быть не только вкусной, но и полезной. - Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании. - Воспитывать у детей основы культуры питания: элементарному столовому этикету, умению пользоваться столовыми приборами, салфетками. - Способствовать формированию положительных детско – родительских отношений
6	Методы	- Наглядный (рассматривание иллюстраций, картин, просмотр мультфильмов, показ презентаций, видеороликов, выставки) - Практический (продуктивная, опытническая деятельность) - Словесный (ситуативные беседы, объяснение, чтение художественной литературы, рассказы взрослого и детей) - Игровой (дидактические, подвижные, музыкальные, сюжетно – ролевые, игры-драматизации, театрализованные; проблемные и игровые

		ситуации)
8	Сроки реализации	Сентябрь 2024 г.- май 2025 г.
9	Этапы реализации проекта	<p>1. Подготовительный:</p> <p>1.Выявление представлений детей о полезном питании, Заинтересовать детей проблемой: правильно ли мы питаемся; все ли продукты, которые мы едим, одинаково полезны для здоровья.</p> <p>2.Анкетирование родителей по теме «Что мы знаем о пользе питания».</p> <p>3.Определение целей и задач проекта.</p> <p>4.Информационно – методическое обеспечение проекта.</p> <p>5.Составление тематического плана по реализации проекта</p> <p>6.Привлечение родителей к совместной деятельности по реализации проекта.</p> <p>7.Обогащения содержания развивающей предметно - пространственной среды.</p> <p>2. Основной:</p> <ul style="list-style-type: none"> -занятия - восприятие художественной литературы - беседы -игровая деятельность -изобразительная деятельность -музыкальная деятельность -опытно – экспериментальная деятельность <p>3.Итоговый</p> <ul style="list-style-type: none"> - открытое занятие «Путешествие в страну Витамицию» - выставка книжек-малышек, сделанных руками детей и родителей «Здоровая еда» - стенгазета «Традиции семейного обеда» -выставка книг «Азбука здорового питания» -творческий конкурс «Любимое блюдо в детском саду»
10	Ожидаемые результаты реализации проекта	<p>Дети получают 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, у детей сформируется привычка к ЗОЖ.</p> <p>Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получают представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников</p>

11	Ресурсное обеспечение	<p>1. Музыкальный зал, групповое помещение, территория ДОУ</p> <p>2. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.</p> <p>3. Картотека подвижных и дидактических игр и профилактических гимнастик, конспекты ООД, бесед, сценарии развлечений.</p> <p>4. Детская и методическая литература</p> <p>5. ИКТ, медиатека</p>
12	Формы реализации проекта	<p><u>Игровая деятельность</u> Сюжетно – ролевые, театрализованные игры, дидактические игры, режиссерские.</p> <p><u>Двигательная деятельность</u> Подвижные и спортивные игры, гимнастика (утренняя и после сна), физкультминутки, дыхательная, зрительная и пальчиковая гимнастики.</p> <p><u>Коммуникативная деятельность</u> Беседа, ситуативные задачи, общение на определенные темы, отгадывание и придумывание загадок детьми, синквейны.</p> <p><u>Трудовая деятельность</u> Труд по самообслуживанию, ознакомление с трудом взрослых, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд, дежурство</p> <p><u>Познавательно-исследовательская деятельность</u> Наблюдение, опыты, экспериментирование, решение проблемных ситуаций</p> <p><u>Изобразительная деятельность</u> Рисование, лепка, аппликация</p> <p><u>Музыкально-художественная деятельность</u> Музыкальные игры</p> <p><u>Восприятие художественной литературы</u> Чтение стихов, загадок, поговорок и рассказов о пользе питания для формирования привычки к здоровому образу жизни.</p>
13	Взаимодействие с родителями	<p>- Памятки для родителей: «Значение правильного питания для роста и развития ребенка»</p> <p>Анкетирование родителей: «Питание в семье»</p> <p>- Выставка книг «Азбука здорового питания»</p> <p>-стенгазета «Традиции семейного обеда»</p> <p>-творческий конкурс «Ожившие полотна»</p> <p>- выставка книжек-малышек, сделанных руками детей и родителей «Здоровая еда»</p> <p>-презентация проекта на итоговом родительском собрании (май 2025).</p>

2. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Подготовительный этап			
1	Выявление представлений детей об основах правильного питания; подбор литературы, иллюстраций, презентаций по данной теме, составление плана мероприятий по реализации проекта; консультация для родителей о целях и задачах проекта	сентябрь	Воспитатели, члены комиссии по питанию Управляющего совета
Основной этап			
1	Занятия: - «Самые полезные продукты»; - «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»; - «Экскурсия на кухню» и другие	Сентябрь-май	Воспитатели
—	Физкультурно – оздоровительные мероприятия «Путешествие в страну Витаминию», Спортивный праздник: «Сильные, смелые, ловкие, умелые» Подвижные игры и игровые упражнения	октябрь ноябрь	Воспитатели
3	Беседы: «О правильном питании и пользе витаминов». «Витамины с нашего огорода» «В каких продуктах живут витамины»; «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» «Соблюдение столового этикета» и другие	Сентябрь-май	Воспитатели

4	<p>Сюжетно – ролевые игры, игры - драматизации: «Столовая», «Продуктовый магазин», «Магазин: фрукты – овощи». - «Кафе» - «Приготовим витаминный салат» - «Фито – бар «Витаминные напитки» - Инсценировка сказки «Лиса и журавль»</p> <p>Дидактические игры. «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке» « Помогите Незнайке накрыть на стол», « Четвертый лишний», «Назови полезное и не полезное»,</p> <p>Игра – викторина - «Можно - нельзя»</p>	Ежедневно в режимных моментах	Воспитатели
5	<p>Изобразительное творчество: - рисование «Праздничный стол» (рисование); - «День рождение любимой игрушки» (рисование); -«Корзина с овощами и фруктами»» (коллективная аппликация); - Коллективная деятельность лепка «Витаминная корзина»</p>	Ежедневно в режимных моментах	Воспитатели
6	<p>Опытно – экспериментальная деятельность</p> <p>Опыт 1: «Вредные сухарики» Опыт 2: «Что живет внутри чипсов»</p>	В режимных моментах	Воспитатели

	<p>Чтение художественной литературы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ю.Черных «Кто пасётся на лугу?» - Н. Ю. Чуприна «Маша и фруктовый сад»; - К. И. Чуковский «Федорино горе», «Муха – цокотуха», - Ю. Тувим «Овощи», - Н. Носов ?«Мишкина каша» - Братья Гримм «Горшочек каши», - «Яблоко» В.Сутеев, - «Слава хлебу!» <p>С.Погореловский.?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучивание пословиц и поговорок о правильном питании. 	<p>В режимных моментах</p>	
	<p>ИКТ</p> <p>Просмотр образовательных мультфильмов: «Продукты питания» «Напитки» Смешарики «Азбука здоровья», «Ваше здоровье» «Сказка о полезном молоке», «Приключения Тани и Вани в стране продуктов» «История Феи:Витаминки»</p>	<p>В режимных моментах</p>	
<p>3.</p>	<p>Работа с родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Памятки для родителей: «Значение правильного питания для роста и развития ребенка» Анкетирование родителей: «Питание в семье» - Выставка книг «Азбука здорового питания» -стенгазета «Традиции семейного обеда» -творческий конкурс «Ожившие полотна» - выставка книжек-малышек, сделанных руками детей и родителей «Здоровая еда» - КВН «Здоровое питание- 	<p>В режимных моментах</p>	<p>Воспитатели, родители воспитанников, члены Управляющего совета</p>

<p>отличное настроение» -презентация проекта на итоговом родительском собрании (май 2025).</p>		
3. Обобщающий		
<p>- Переходящий вымпел «Самый аккуратный стол» - физкультурно – оздоровительное развлечение: «Путешествие в страну Витаминию» - «Можно - нельзя» - Фотоконкурс «Традиции семейного обеда» -Конкурс книжек-малышек «Здоровая еда»? -презентация проекта на педсовете, итоговом родительском собрании (май)</p>		<p>Воспитатели, родители воспитанников</p>

Рефлексия

Работу с детьми по реализации проекта мы начали с беседы «О правильном питании и пользе витаминов», в ходе которой детям было рассказано, в доступной для них форме, о том, что такое правильное питание, о вредных и полезных продуктах, о необходимых для организма витаминах, о пользе молочных продуктов.

После чего разучили с ними стихотворение Ю.Черных «Кто пасётся на лугу?». Первоначальные представления родителей о принципах здорового питания были сформированы через такие формы работы, как — цикл бесед, наглядно-информационные формы работы и другие. Из цикла бесед родители узнали о пользе молочных продуктов, о пирамиде питания, о том стоит ли включать в рацион ребёнка сладости и какие. Об использовании кисломолочных и фруктовых напитков с целью повышения иммунитета у детей родители узнали из информационных буклетов. Выставка книг «Азбука здорового питания» привлекли особое внимание не только родителей, но и детей.

Вместе с героями мультфильма «Смешарики» и многих других познавательных мультфильмов дети смогли расширить свои знания о вредных и полезных продуктах, о режиме питания, о содержании в продуктах различных красителей, стабилизаторов, ароматизаторов.

Семьи имели возможность красиво оформить фото «Традиции семейного обеда», рецепт любимого блюда и поместить его на стенде, для обмена опытом. Родители вместе с детьми получили возможность проявить свои творческие способности при изготовлении книжек - малышек «Здоровое питание».

В вечернее время организовывали с детьми свободную художественную деятельность, для закрепления знаний об овощах и фруктах, об их полезных свойствах для организма человека.

Помимо этого во время режимных моментов мы планировали с детьми чтение художественной литературы, познакомили детей с такими произведениями как «Горшок каши» Б.Гримм, «Яблоко» В.Сутеев, «Слава хлебу!» С.Погореловский. По данной теме для разучивания с детьми нами были подобраны пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи» и др., и дидактические игры: «Что сажают в огороде?» Во время дежурства мы закрепляли с детьми элементарные правила сервировки стола, обращали внимание на правила поведения за столом в процессе приёма пищи. Готовили витаминные салаты ели фрукты.

Проводились спортивные развлечения: «Путешествие в страну Витаминию», спортивный праздник: «Сильные, смелые, ловкие» Полученные представления дети могли применить в сюжетно-ролевых играх: «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин», «Магазин: фрукты – овощи».

Очень большой интерес у детей вызвала экскурсия на пищеблок детского сада. Дети ближе познакомились с теми, кто готовит им вкусные каши, полезные салаты и компоты.

По результатам проекта мы можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.