

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 97 «Сказка» комбинированного вида»



ПРОЕКТ

«Быть здоровыми хотим, за правильным питанием следим»

Подготовили:

Веселова С.В. - воспитатель первой кв. категории

Перова С.А.- воспитатель высшей кв. категории

Ищенко Е. А.– учитель логопед первой кв. категории

Пискун С. В. - музыкальный руководитель высшей кв. категории

г. Новосибирск, 2021г.

«Быть здоровыми хотим, за правильным питанием следим»

Возраст детей: 5-6 лет старшей группы «Чебурашка» комбинированной направленности.

Продолжительность: 3 месяца.

Цель: формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о полезных продуктах, правильном питании и витаминах через различные виды деятельности, преемственности ДООУ и семьи.

Задачи

1. Формировать у детей представления о полезных продуктах, правильном питании и витаминах.
2. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
3. Способствовать развитию познавательно-исследовательской деятельности.
4. Воспитывать культуру речевого общения.
5. Повысить интерес родителей к вопросам правильного и здорового питания детей дошкольного возраста.

Предполагаемые результаты:

1. У детей сформируются начальные представления о необходимости употребления в пищу молочных продуктов, кисломолочных продуктов, бифилина, овощей, фруктов для укрепления своего здоровья.
2. У детей повысится интерес к познавательно-исследовательской деятельности.
3. У детей повысится уровень культуры речевого общения: проявляют инициативу и самостоятельность в общении, слушают, понимают собеседника, задают вопросы разного характера.
4. У родителей сформируется интерес к здоровому питанию в семье.

I этап. Выбор темы.

Актуальность.

Правильное питание детей, не зависимо от возраста, является залогом их здоровья. Поскольку дети дошкольного возраста продолжают усиленно расти, у них активно формируются все органы и системы, идет интенсивный обмен веществ.

Правильное питание это, главным образом, здоровое питание, под которым понимается употребление продуктов, содержащих достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, не имеющих в своем составе вредных веществ.

В детском саду (в дошкольном возрасте) для обеспечения правильного питания разработано сбалансированное меню, в рацион, которого наряду с мясными продуктами входят овощи, фрукты, молочные продукты. Наблюдая за воспитанниками МКДОУ № 97 старшей группы «Чебурашка», мы заметили, что не все дети любят молочные и кисломолочные продукты. А так же дети не любят творожные запеканки, овощные пудинги и овощной суп пюре.

Уже давно доказано, что с самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Многие родители не обеспечивают своим детям правильное питание из – за отсутствия теоретических знаний и свободного времени для приготовления полезной еды. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое, 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, молочной и кисломолочной продукции, запеканок.

Исходя из выше сказанного, возникло решение разработать и реализовать проект о здоровом питании. Целью, которого является организация совместной деятельности педагогов и родителей по приобщению к правильному питанию детей дошкольного возраста.

Проект познавательного-исследовательского. В процессе его реализации дети научатся самостоятельно различать молочные и кисломолочные продукты, готовить некоторые блюда из овощей и фруктов, а также продукты из молока (например, кефир, творог, сливки, молочный коктейль).

Для повышения интереса к здоровому образу жизни, правильному питанию, организации совместной деятельности (дети - педагоги - родители), решено было привлечь родителей воспитанников.

Главной целью проекта являются ответы на детские вопросы:

Выяснить, что такое кисломолочные продукты.

- Какие продукты из молока можно приготовить в домашних условиях?
- Почему детям, чтобы расти, необходимы молочные и кисломолочные продукты.
- Какие витамины есть в овощах и фруктах, и чем витамины полезны.
- Какие блюда можно приготовить из овощей и фруктов.
- Что такое бифилин?
- Почему бактерии полезные?
- Для чего нужно пить бифилин?

Предполагаемые проекты:

- Фотовыставка «Витамины на грядках!»;
- Выставка творческих работ «Биффи у нас в гостях»;
- Изготовление книги «Семейные рецепты»;
- Флешмоб «Молочная страна»;
- Рубрика «Интересные заметки»;
- Сценка «Спор в супермаркете».

II этап. Сбор информации.

Использование технологий программы «Открытия» метод трех вопросов:

- Что мы знаем о молочных и кисломолочных продуктах, овощах и фруктах?
- Что мы хотим узнать?
- Откуда мы можем это узнать?

Насыщение РППС (развивающая предметно-пространственная среда):

- энциклопедии;
- фотографии;
- картины;
- иллюстрации;
- художественная литература;
- дидактические игры, настольные игры;
- атрибуты для насыщения центров «Театр» и «Сюжетно-ролевой игры» (муляжи фруктов, овощей, молочной, кисломолочной продукции, маски, костюмы и т.д.);
- материалы, оборудование для проведения экспериментальной деятельности;
- презентации «Молочные реки, кисельные берега», «Чудо огородное»;
- мультфильмы Смешарики «Азбука здоровья-Правильное питание», из серии «Маша и медведь», «Мешок яблок»;
- книги «Семейные рецепты», изготовленные совместно с родителями.

Деятельность в центрах активности:

- рассматривание иллюстраций, картин, демонстрационных материалов;

- беседы - обсуждения о пользе молочных и кисломолочных продуктов, овощей и фруктов;
- просмотр презентаций, видео;
- настольные игры (лото), дидактические игры;
- экспериментирование;
- обыгрывание сюжетов, инсценировки сказок, просмотренных мультфильмов, прочитанных произведений;
- изготовление авторских книг;
- изготовление книжек -малышки «Ай, да овощи и фрукты», «Друзья бифиллина», совместно с родителями;
- конструирование и строительство в соответствии реализации данного проекта;
- творческая продуктивная деятельность;
- использование технологии ПРОдетей «Загадка»;
- заполнение тетрадей «Путешествие с Биффи в страну здоровья».

III этап. Реализация проекта.

Организация деятельности в Центрах активности

Центр «Творчество»

- рисование (по схемам, алгоритмам, трафаретам) «Витамины на грядках», «Бифилинчик», «В магазине «Простоквашино», «Бактерии у нас в гостях»;
- аппликация «Простоквашино», «Что за помидор», «Овощи в корзинке», «Молочная страна», «Бифилинчик у нас в гостях»;
- лепка «Веселый молочник», «Мороженое», «Осенний урожай»;
- пластилинография «Лейся, лейся молоко», «Морковь да баклажан»;
- изготовление диафильма «Здоровый образ жизни».

Центр «Наука и природа»

- экспериментирование с молоком: замораживание, окрашивание, «Не видимые чернила» письмо и рисование молоком;
- экспериментирование – изготовление кисломолочных продуктов (сбраживание молока, творога, сливок);
- экспериментирование – изготовление молочных коктейлей (смешивание молока с какао, с клубникой, малиной);
- наблюдение за сливками, как они образуются на поверхности молока;
- экспериментирование с овощами, фруктами («Умеет ли рисовать секла?», «Цветная капуста», «Что внутри у помидора и баклажана?»);
- выращивание овощей, зелени «Огород Простоквашино».

Центр «Манипулятивный»

- д/и «Узнай на вкус», «Кто больше назовет», «Что сначала, что потом», «Профессии»
- настольные игры «Ягодка малинка», «Съедобное, не съедобное»; «Баночка с вареньем»;
- игра-лабиринт «Полезные продукты»;
- разрезные картинки.

Центр «Веселые нотки»

- Прослушивание песен «33 коровы», «Убежало молоко»;
- Пение песни «Далеко, на лугу»;
- Дидактические игры «Разогреем голосок», «На лугу посеется кто?»;
- Инсценировка песни «Потерялась мама»;
- Упражнение «Вкусное мороженое».

Центр «Сюжетно-ролевая игра»

- Сюжетно-ролевые игры «На ферме», «Продуктовый магазин», «Кафе правильное питание»;
- Изготовление атрибутов для игр (маски, шапочки, фартуки);

- Распределение ролей (по считалке, по договоренности, по жеребьевке);
- Изготовление макетов молочных продуктов.

Центр «Литература и театр»

- чтение и обсуждение произведений В. Сутеев «Мешок яблок», «Яблоко», Л. Толстой «Косточка», русские народные сказки «Петушок и бобовое зернышко», «Вершки корешки», «Гуси-лебеди», в обработке С.Я. Маршка «Робин Бобин»;
- сценка «Спор в супермаркете»;
- инсценировка стихотворения «Как мужик корову продавал» С. Михалков;
- инсценировка «Азбука здоровья-полезное питание», из серии «Маша и медведь», «Мешок яблок»;
- настольный театр «Репка», «Алёнушкины сказки»;
- театр фланелеграф «Гуси – лебеди».

Центр «Строительство»

- строительство «Царство Бифиллина» (из баночек бифилина), «Острова полезных и вредных продуктов»;
- конструирование магазина, макета из бросового материала.

Центр «Здоровейка»

- подвижные игры «Козочка», «Как мы поили телят»;
- народные игры «Волк и стадо»;
- музыкальная гимнастика «Убежало молоко»;
- пальчиковая гимнастика «Машина каша».

Центр «Кулинария»

- сквашивание молока;
- приготовление молочного коктейля;
- выпечка молочных коржиков;

- приготовление молочной каши;
- презентация рецептов (изготовление блюд из молока).

IV этап. Презентация проектов

На этом этапе создаются условия для того, чтобы дети имели возможность рассказать о своей работе, испытать чувство гордости за достижения, осмыслить результат деятельности.

Прошли презентации проектов:

- выставка творческих работ «Биффи у нас в гостях»;
- фотовыставка «Витамины на грядках!»;
- изготовление и презентация книг «Семейные рецепты»;
- изготовление и презентация сказки «Бифиллин и его друзья»;
- флешмоб «Молочная страна»;
- обновление рубрики «Интересные заметки»;
- выступление детей со сценкой «Спор в супермаркете».

Участие родителей:

- использование метода трех вопросов при разработке реестра детско-взрослых, прогнозируемых вопросов по теме;
- создание книг «Семейные рецепты»;
- участие в флешмобе «Молочная страна»;
- подготовка атрибутов, костюмов к сценке «Спор в супермаркете»;
- подбор материалов для изготовления макетов и атрибутов для сюжетно-ролевых игр.

В результате увидели и педагоги и родители, что именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка было сформировано 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 молоке, молочных продуктов, овощах и фруктах, о пользе молочных продуктов для здоровья человека. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Литература:

1. Марк Туллий Цицерон. О старости. О дружбе. Об обязанностях. М., "Наука", 1993
2. Учим правильно питаться. Для воспитателей ДООУ, работающих по программе «Разговор о правильном питании» / авт. Сост. Ю.П. Климович. Волгоград: Учитель, 2007.
3. Статья. Л.Н. Вахрушева, Е.А. Зуева «Развитие представлений о правильном питании у детей 5-6 лет посредством познавательных сказок», г. Киров.
4. Ю. П. Вербицкая, О. В. Иерусалимцева. Организация работы с родителями по вопросам рационального питания детей: методическое пособие / сост./ Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019;
5. М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ «Сфера» 2004.
6. М. Махонева «Воспитание здорового ребенка» Дошкольное воспитание № 6, 2002 г.