

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 94»

проект  
«Разговор о здоровье и правильном питании»



## Паспорт проекта.

<b>Необходимость создания проекта</b>	Социальный заказ родителей (законных представителей) воспитанников ДООУ
Название проекта	«Разговор о здоровье и о правильном питании»
Срок реализации проекта	Рассчитана на один учебный год 2022-2023гг
Тип проекта	Информационно- познавательный, практический.
На кого рассчитан проект	Проект МБДОУ «Детский сад № 94» «Правильное питание - залог здоровья» предназначена для воспитателей, работающих с детьми старшей группы (5-6 лет) и подготовительной к школе группы (6-7 лет).

## Цель проекта

Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

## Задачи

формировать знания о правилах здорового питания.

формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания

развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.

воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, понимание о необходимости ежедневного приема пищи, приобщать к соблюдению режима питания каждый день.

## Актуальность проекта.

в 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.

**Проблема:** Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются. В ходе мониторинга было выявлено что у детей недостаток знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов дома и в детском саду.

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



## Новизна проекта:

Педагоги нашего детского сада считают что самым результативным способом усвоения знаний является применение «технологии сотрудничества».

Технология сотрудничества - это идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным поиском целей и анализом хода и результатов этой деятельности.

Технология сотрудничества это воплощение нового педагогического мышления, источником прогрессивных идей и в той или иной мере входящей во многие современные педагогические технологии, как их часть.

### Видео «Как корова дает молоко»



Для успешной реализации своего проекта мы используем в своей работе современную инновационную игровую технологию лэпбук.

Лэпбук направлен на формирование основ правильного питания, знакомит с полезными продуктами, витаминами и микроэлементами. В ходе реализации проекта педагоги используют разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по проекту, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Благодаря методу трех вопросов педагог может узнать первичную информацию о запасе знаний, представлений детей по теме. Педагог ориентируется сам и **помогает** сориентироваться детям в **способах** получения и уточнения знаний. Дети участвуют в общем планировании предстоящей познавательной деятельности.

Таким образом, **отличительной особенностью** данного проекта от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.



## Метод трех вопросов:

Доклад от Елисея.  
Кто дает молоко кроме  
коровы?



Доклад от Юлии  
Чем полезно молоко?



Доклад от Алены и Карины.  
Чем полезно молоко? Какие  
продукты делают из молока?



Доклад от Елизаветы.  
Почему молоко белое, а не  
зеленое?



## Реализация проекта

### 1 этап – подготовительный:

- Выявление проблем.
- Анализ полученных результатов.
- Подбор специальной литературы.
- Подбор плакатов, макетов.
- Подбор видеоматериала.
- Подбор материалов для художественной деятельности
- Планирование детской деятельности.
- Интеграция со специалистами: врач, медицинская сестра, инструктор физкультуры, музыкальный руководитель, логопед, специалисты дополнительного образования.



## Предполагаемый результат:

- У детей сформированы представления о здоровье, правильном питании и работе своего организма.
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья детей.
- Заинтересованность родителей в здоровом образе жизни.



### Анкетирование родителей по теме: «Здоровое питание - здоровый ребенок».

Цель анкетирования: Выявить эффективна ли работа с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

В анкетировании участвовали родители детских садов № 94 город Новокузнецк.

Опрошено 60 родителей. Были получены следующие результаты:

Анализ анкеты «Здоровое питание - здоровый ребенок» на 2022-2023 учебный год.

1. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть) каши (да\нет); яйца (да\нет); молочные и кисломолочные продукты (да\нет); жареную пищу (да\нет).

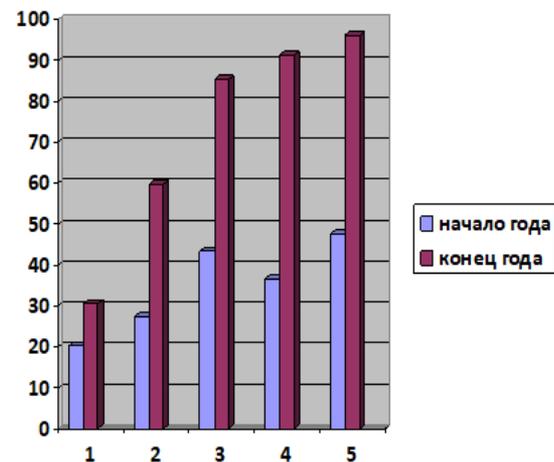
Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)

2. Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?

3. Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? Да\Нет

4. Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое?

5. Принято ли вашей семье завтракать?





## 2 этап - практический

- Информационно- познавательный цикл мероприятий
- Практические дела с привлечением родителей
- Исследовательская деятельность



## Видео «Приготовления салата из овощей»



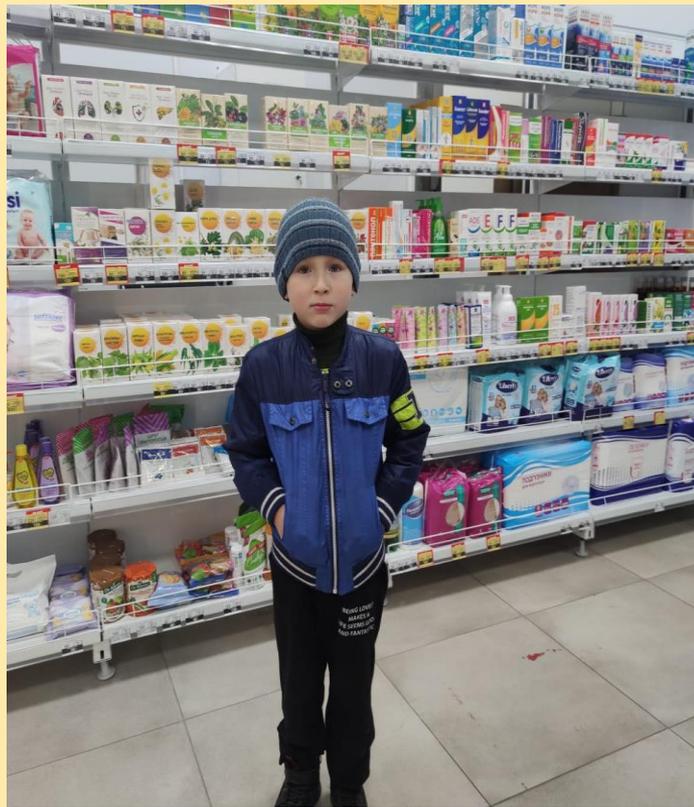
## Познавательное развитие экскурсии

Ребята с воспитателем посетили пищеблок - самое вкусное место в детском саду! На кухне ребята с интересом разглядывали кухонную утварь, посуду и большие электрические плиты. Повара открыли детям секрет приготовления самых вкусных блюд в детском саду. Ребята поняли, что профессия повара - не только интересная, но и полезная для детей и взрослых!

В рамках реализации проекта, воспитанники старшего дошкольного возраста, посетили **медицинский кабинет** в нашем детском саду. Медицинская сестра рассказала детям о своей важной работе, показала инструменты и оборудование для работы. Также рассказала о назначении изолятора, для чего нужно взвешивать детей и измерять их рост, почему нужно строго следить за питанием детей. **Медицинская сестра** объяснила, почему нельзя трогать, играть с **медицинскими** инструментами, а главное, почему нельзя самостоятельно пить лекарства. Дети с интересом слушали медсестру, задавали вопросы.



Ребята старшего дошкольного возраста посетили аптеку "Лекарь", где фармацевт провела увлекательный экскурс. Детям впервые представилась возможность, так близко познакомиться с новой профессией. Ребята изготовили и подарили фармацевту необычные лекарства-муляжи — у них веселая расцветка и забавные названия. Например, «Притирка от синяков», или «Эликсир роста», «Пилули от страха», «Мазь от разбитых коленок»! По окончании экскурсии воспитанники награждены полезными сладостями.



**Экскурсия в продуктовый магазин.** Воспитанники посетили магазин продуктов. Посмотрели на разнообразие кисломолочных продуктов. Узнали что у продуктов есть срок годности. Молочные продукты нужно хранить в холодильнике. Просроченными продуктами можно отравиться. Закрепили знания о вредных и полезных продуктах.



Кушай творог и кефир,  
молоко , сметану, сыр...  
и увидишь очень скоро  
станешь сильным и  
здоровым!



**Виртуальная экскурсия на молочный завод.** Большое впечатление на детей произвел процесс производства молока и молочных продуктов. Они наблюдали за приемом молока с машины, как его пастеризуют, разливают и упаковывают. После экскурсии дегустировали молочные продукты для детей: Наринэ, творожная запеканка, йогурт. Получив много информации о молочных продуктах и способах их приготовления у ребят возник вопрос. Можно ли творог приготовить самим? К нам на помощь пришла мама Артема. Она очень часто готовит творог в домашних условиях. Мама Артёма сняла видеофильм приготовление творога в домашних условиях и поделилась своим способом приготовления с ребятами.

Ребята дегустировали творог, и выяснили что технология производства домашнего творога отличается от заводского. Хотя творог, по мнению детей, получился вкуснее, чем заводской.



## Творческое открытое занятие. Кулинарное шоу. «Пир на весь мир»

Воспитанники совместно с родителями принесли фрукты для приготовления фруктового салата. Цель: Формировать у воспитанников представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Видео занятие.**



## Опытно-экспериментальная деятельность:

▪ Воспитанники старшего дошкольного возраста рассматривали капли чистой воды и растаявшего снега и сосульки в микроскоп, сделали вывод: Снег и сосулька – это грязная, талая вода, и она не пригодная для питья людям. Сосульки и снег есть нельзя. Но, талую воду можно использовать для полива растений.



Экспериментирование «Как сделать хлеб с плесенью». Воспитанники старшего дошкольного возраста совместно с педагогом выращивали плесень на хлебе, затем рассматривали под лупой, определяли запах. Сделали вывод, что продукты с плесенью опасны для здоровья!



С воспитанниками изучили кисломолочный продукт «Наринэ»

■ Узнали свойства напитка «Наринэ». Когда попробовали Наринэ, детям он очень понравился. Они пили его с большей охотой, чем обычный кефир, Наринэ оказался приятный на вкус, белого цвета, с запахом кисломолочного продукта, а значит полезный!



## Социально- личностное развитие

### Интерактивная Игра-Лэпбук «Азбука правильного питания»

#### Инструкция к Лэпбуку

#### Тема: «Азбука правильного питания»

Цель: Формировать представления детей о здоровом образе жизни (спорте, правильном питании, гигиене).

Задачи: формировать потребность вести здоровый образ жизни (употребление здоровой пищи, увеличение физической активности, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика;

развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм; воспитать бережное отношение к своему здоровью.

**Содержание:** строение тела человека; полезная и вредная еда; пирамида правильного питания; игра «Спортивное лото»;

физминутки; стихотворение о здоровом образе жизни; виды зимнего и летнего спорта;

информация о гигиене (правильное мытьё рук);

поделка «Улыбка» (шаблон для игры);

информация «Как правильно чистить зубы»;

игра «Чистим зубы»;

гимнастика для глаз;

поговорки и пословицы;

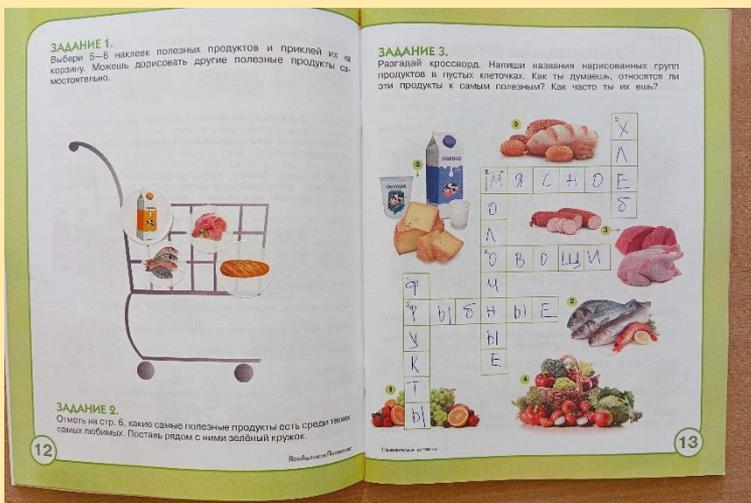
Игра пазлы «Угадай-ка» Игра «Режим дня»;

Загадки. Дидактическая игра «Урожай и полезные витамины»

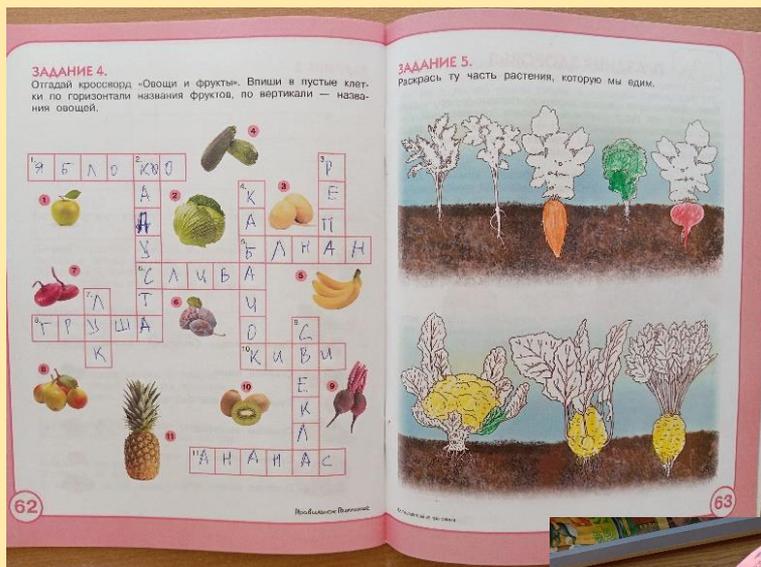
Дидактическая игра «Варим компот»



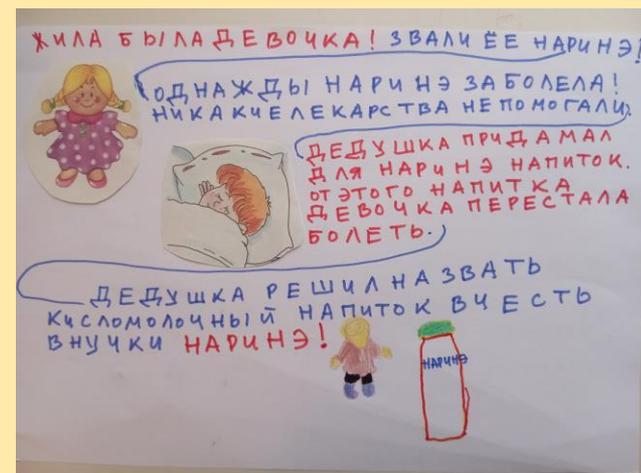
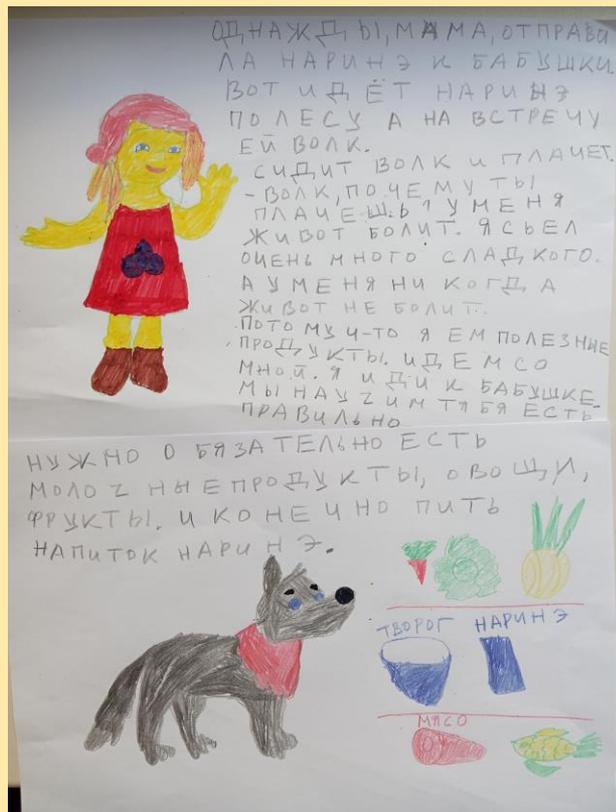
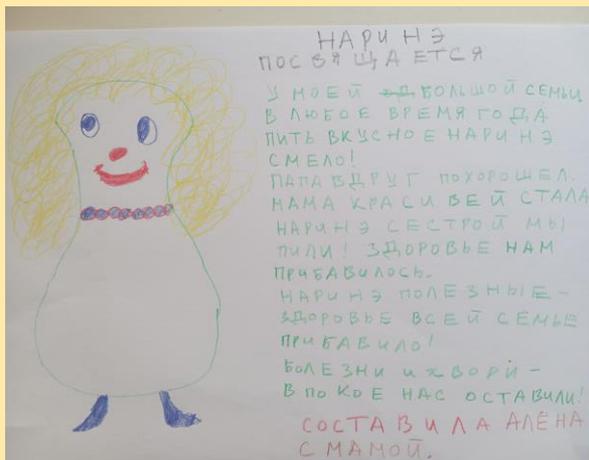
**Беседы по теме «Разговор о правильном питании».** Педагоги с воспитанниками старшего дошкольного возраста провели беседы на темы «Наш организм», «Полезные продукты», «Еда для здоровья», «Витамины и здоровый организм», «Какие бывают микробы?» Узнали о работе организма человека, о полезных продуктах, о том, что полезного они едят дома и в детском саду. Медицинская сестра рассказала о пользе витаминов. На занятие «Разговор о правильном питании» мы пригласили Маму Варвары она работает в больнице врачом. Она рассказала детям о вреде на микрофлору антибиотиков, как восстановить организм с помощью бифидобактерий. В энциклопедиях дети рассмотрели внешний вид микробов и теперь они знают, что микробов существует огромное количество и среди них есть вредные и полезные.



В ходе реализации проекта ребята вспомнили и узнали новые произведения. К.Чуковский «Мойдодыр», И.Воронцов «Азбука чистоты», М.Безруких «Разговор о правильном питании», Г.Зайцев «Азбука Айболита», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». Дети с интересом слушали стихи и сказки, поддерживали беседу по содержанию. Воспитанники совместно с родителями отгадывали кроссворды, выполняли разнообразные задания. Цель: Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, культуре питания среди воспитанников и родителей.



Воспитанники совместно с родителями придумывали стихи, сказки об Наринэ. Алена с мамой подготовила доклад по теме: Откуда произошло название кисломолочного продукта Наринэ.



**Рассуждалки:** С воспитанниками старшего дошкольного возраста педагоги провели познавательное занятие «Тело человека»

В ходе занятия у детей возникали вопросы.

«Что такое здоровье?» «Правильно ли мы едим?»

Изучая организм человека, у детей возникали мысли: почему одни люди живут до старости и не болеют, а другие ходят по поликлиникам, лежат в больнице? Что может вызвать болезнь? Как сохранить своё здоровье? Ребята совместно с педагогом рассуждали, отвечали на вопросы. Дети получали представления о своём организме, здоровье, способах его укрепления.



## Развлечение с воспитанниками старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну «Правильного питания»

В игровой форме дошкольники отгадывали и придумывали загадки, познакомились с правилами правильного питания.



Сюжетно- ролевые игры: «Продуктовая лавка»: Закрепляли представление о работе продавца; «Юные технологи» ребята выступали в роли технолога, придумывали свои полезные кисломолочные продукты; «Поварята»: Закрепляли технику работы повара, его действия; «Кафе»: цель: Закрепление умений играть в сюжетно- ролевые игры, взаимодействовать друг с другом.



Просмотр видеофильмов: «Вирусы и микробы», «Дети, будьте здоровы!», «Откуда берется молоко», пчелка Умняшка «Полезные и вредные продукты»: ребята узнали, как вредные микробы могут попасть в организм человека, что нужно делать, чтобы оградить себя от их воздействия; узнали, что во взрослом человеке около 5 кг различных микробов!

Игра «Кулинарный поединок»



В ходе реализации проекта педагоги совместно с детьми принимали активное участие в творческих конкурсах по изобразительной деятельности по теме: «Здоровье через искусство, творчество и спорт» Дети с интересом отображали свои познания, о здоровом образе жизни, в художественном творчестве!



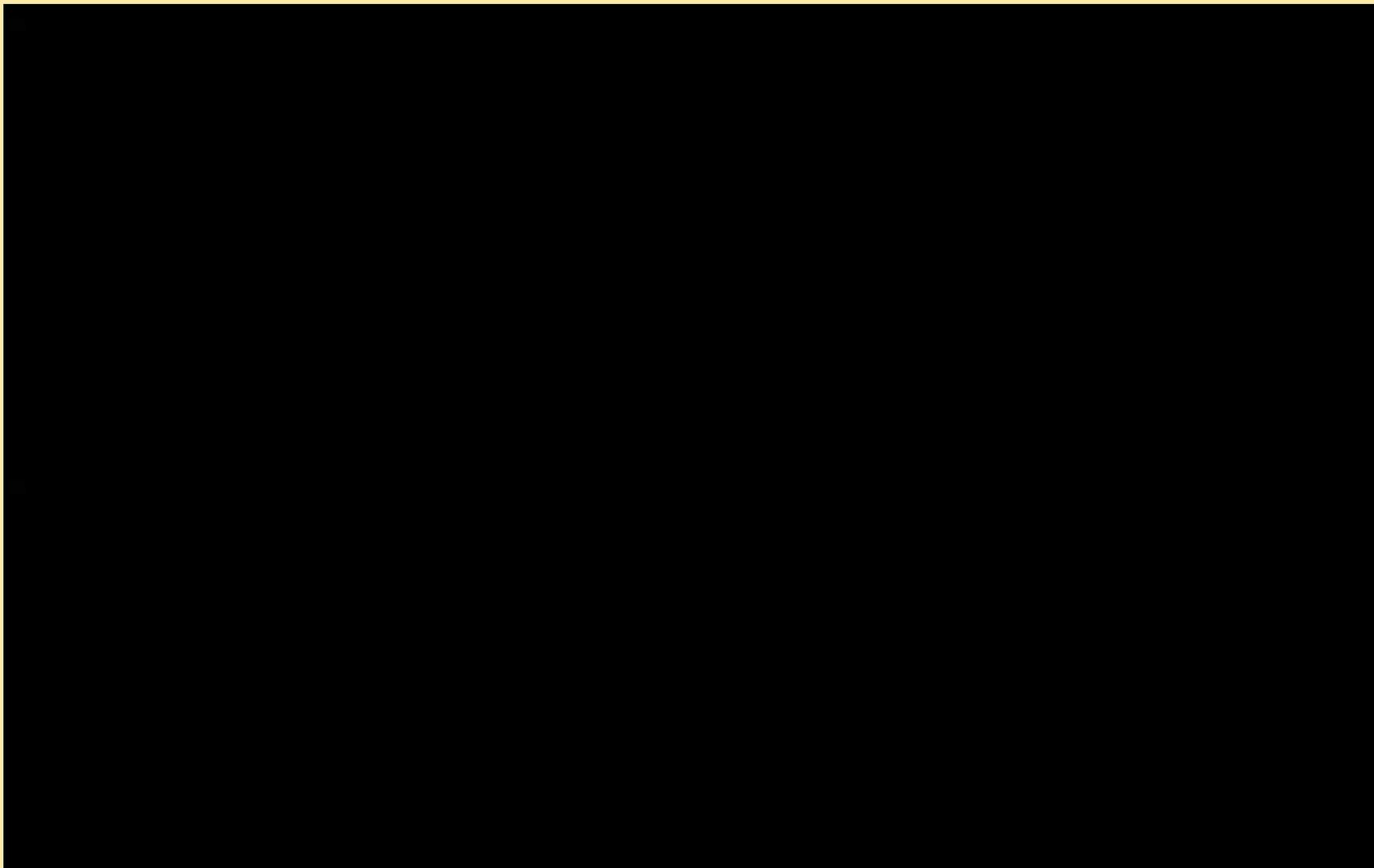
Ребята просмотрели видеофильм: «Азбука здоровья» После просмотра видео ребята узнали очень много о здоровом образе жизни. Поэтому решили создать свой мультфильм.



**Видео « Как мы создавали мультик»**

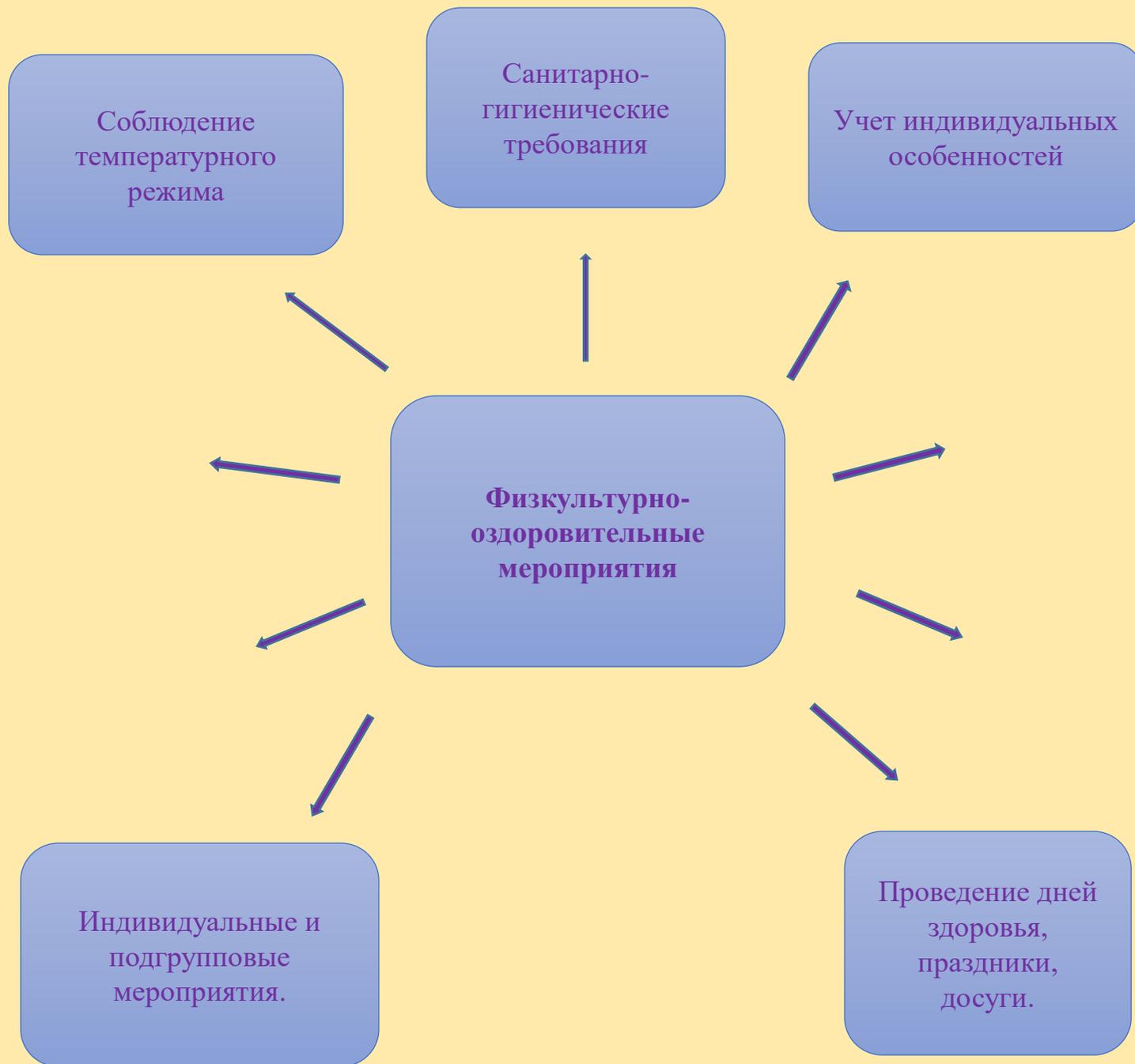


## Видео мультфильма «Веселый дворик!»



**Спортивные праздники: «Мама, папа, я – спортивная семья!» «Малые олимпийские игры», «Если хочешь быть здоров!», Цель: пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей в содружестве с семьями.**





## Совместная работа с родителями и детьми.

Изготовление книжки малышки рецептов.

Изготовление плаката: «Пейте, дети, Наринэ- будьте здоровы!», Изготовление поделок в техники оригами: «Микробы в ловушки», «Корзина витаминов». Мастер класс моей семьи «Мое любимое блюдо».



# Умар с мамой решили приготовить узбекский плав.



Узбекский плов —  
дарило из воды, жира, укропа, лука  
и специй — капуста и свекла —  
повышают иммунитет человека  
Миле СКО. Москва, Узбекистан  
Плоды на столе — это залог  
здоровья и долголетия. Если вы  
любите плов, то вы любите  
жизнь.

Счастья

Умар Умар  
КНИГА  
РЕЦЕПТОВ  
УЗБЕКСКОЙ  
КУХНИ

Беседа с родителями о здоровом питании.



### 3 этап - заключительный

#### Презентация продуктов проекта:

- ✓ Книга рецептов «Маленький шеф». Классные рецепты для моей семьи
- ✓ Выставка поделок и рисунков ко Дню здоровья.
- ✓ Лэпбук «Азбука правильного питания»
- ✓ Методическое пособие по проведению логоритмических упражнений «Азбука здоровья» для детей 5-7 лет

<https://dou94.edu42.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-programma/>

#### Методическая разработка по программе «Разговор о правильном питании»

<https://dou94.edu42.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-programma/>

- ✓ Рекомендации к лэпбуку «Азбука правильного питания»

<p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 94»</p> <p>Дополнительная образовательная программа «Разговор о правильном питании» для старшего дошкольного возраста Уровень стартовый</p>  <p>Творческая группа: Алексеева Е.Н. Иванова О.Н. Белогорова Н.А. Шанин Т.А.</p> <p>Внеурочный проектный маршрут 2022г</p>	<p><b>Пояснительная записка</b></p> <p>Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Березушкин, Т.А.Филиппова, А.Г.Макаева Москва: ОУМА Москва Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Истина России» и департамент образования Московской Российской Федерации.</p> <p>Дополнительная образовательная программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Законом Российской Федерации «Об образовании»;</li><li>2. Базовыми рекомендациями Министерства образования России по организации учебно-воспитательной работы в сфере дополнительного образования, типовыми образовательными программами по изучению генетического кодирования и генетически верной работы;</li><li>3. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242-4 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных образовательных программ (включая разностороннюю программу)»);</li><li>4. Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СП 2.4.3649-20 (утвержден постановлением №16 от 30 июня 2020 г. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации.);</li><li>5. Уставом ДОО;</li><li>6. Программой развития ДОО.</li></ol> <p><b>Актуальность программы.</b></p> <p>В настоящее время в нашей стране возрастает актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно лежит в основе, составляющей здорового образа жизни. Известно, что знания здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.</p> 	<p>Проблема: в ходе мониторинга выявлено, что родители, прибывающих на дошкольное образование. Было выявлено, что большинство детей имеют предпочтение «средней» пище. Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но 30% родителей не знают, в чем не видит ничего страшного. Для них появились «яркие знаки», «очевидный» сигнал – норма здорового питания.</p> <p><b>Новизна. Педагогическая инновативность.</b></p> <p>Педагог высшего детского сада считает, что самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При данном виде обучения особое внимание уделяется групповым делам и участию всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии. Задача каждого ребенка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы уметь что-то вместе, чтобы каждый участник команды осознал необходимость взаимной, сформировал нужные навыки. Главная цель обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.</p> <p>Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполнив разнообразные практические задания, воспитанники получают, дифференцируя, а затем начинают использовать полученные знания на практике.</p> <p>В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, имеющие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность применять свои творческие способности.</p> <p><b>Цель и задачи программы</b></p> <p><b>Цели программы:</b></p> <p>расширять и углублять представление о детях о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.</p> 
--	--	--

## Результаты проекта

По результатам мониторинга виде бесед, игр, наблюдений можем сделать вывод, что проблема здорового питания дошкольников заинтересовала родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания.

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие результаты. Что у дошкольников расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков.

Дети научились узнавать овощи и фрукты при помощи анализаторов (на вкус и запах). Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства. 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.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 94»

### Методическое пособие по проведению логоритмических упражнений «Азбука здоровья» Для детей от 5-7 лет



Воспитатель:  
Алехина Е.Н.

### Упражнение на развитие слухового внимания «Что на обед?»

Воспитатель. Я буду читать стихотворение про обед, а вы на слово «суп» показывайте, какими стали сильными (руки в стороны, согнуты в локте, кулаки крепко сжаты, на слово «пирожное» - облизываете губы, потому что было сладко, на слово «хлеб» - гладите себя по голове, потому что «кто хлебом питается – уши набирается».

Мы с друзьями заигрались,  
И чуть-чуть проголодались.

Мама кушать нас зовет,

На обед нам принесет... (суп, пирожное, хлеб)



**календарно-тематическое планирование  
«Разговор о здоровье и правильном питании»**

	<b>Сентябрь</b>	
Если хочешь быть здоров		Беседа
Самые полезные продукты		Беседа
Готовим салат из овощей		Практическое занятие
Откуда молоко пришло		ООД
	<b>Октябрь</b>	
Наш дружок-творожок		ООД
Экскурсия в мир профессий		Квест игра
Пир на весь мир (приготовление салата из фруктов)		Творческое открытое занятие
Как сделать хлеб с плесенью		Опытно-экспериментальная деятельность

	Ноябрь	
Молоко и кисло –молочные продукты (Наринэ)		ООД
Путешествие в страну «Правильного питания»		Развлечение
Продуктовая лавка		Сюжетно-ролевая игра
Микробы и вирусы		Рисование
	Декабрь	
Здоровое питание		Игра –викторина
Лепка		«Как Наринэ друзей искала »

«Мама, папа, я – спортивная семья!»		Спортивный праздник
Вода, снег, сосулька		Опытно-экспериментальная деятельность

	Январь	
Тело человека		ООД
Еда для здоровья		Беседа
К. Чуковский «Мойдодыр»,		ООД
Кафе		Сюжетно-ролевая игра
	Февраль	
Микробы в ловушки		Оригами
«Вирусы и микробы»,		Беседа

«Малые олимпийские игры»,		Спортивный праздник
<b>Частушки о здоровое питание с участие Наринэ</b>		Развлечение
	<b>Март</b>	
«Юные технологи»		Сюжетно –ролевая игра
Корзина витаминов		оригами
И.Воронцов «Азбука чистоты»		Беседа
«Если хочешь быть здоров!»		Спортивный праздник

	Апрель	
Поварята		Сюжетно-ролевая игра
Самый полезный бутерброд		Мастер-класс
«Разговор о правильном питании»		Беседа
Интерактивная Игра-Лэпбук «Азбука правильного питания»		ООД по развитию речи с использованием лэпбука
	Май	
«Если хочешь быть здоров!»		Спортивный праздник
«Полезные и вредные продукты для зубов»		Рисование
В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».		Беседа
Создаем мультфильм по сказке «Путешествие Наринэ»		ООД

Спасибо за внимание