

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД №1 «УЛЫБКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО – ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПОСЕЛОК СОЛНЕЧНЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

## **ПАСПОРТ**

**познавательно-творческого проекта  
«АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

Руководители проекта воспитатели  
I подготовительной группы  
«Румяные щечки»:

Макавеева Юлия Владимировна  
Пинисова Ирина Викторовна

2021 г.

**Тип проекта:** познавательно-творческий.

**Вид проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:** воспитанники I подготовительной группы, воспитатели, родители.

**Сроки реализации:** с 27.09 по 08.10

**Интеграция образовательных областей:** «Познание», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Проблема:**

Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

**Актуальность:**

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами: политическим, социально-экономическим и др. Но прежде всего причиной является культурный кризис общества и как следствие – низкий уровень личностной культуры человека, семьи, в том числе и валеологической культуры.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от здорового образа жизни и правильного питания. Особенно велика роль питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. В связи с этим актуально формирование основ правильного питания уже в дошкольном возрасте.

Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, чупа-чупсы и другие вредные продукты питания. Беседы с родителями и с детьми не всегда дают желаемый результат. В связи с этим и был разработан проект «Азбука здорового питания».

**Цель проекта:** создание условий для познавательной и творческой активности детей через формирование представлений об организации правильного здорового питания, через расширение и уточнение представления у детей о продуктах, приносящих пользу организму.

## **Задачи:**

### **1) Образовательные**

- Формировать представление у детей о правилах организации здорового питания.
- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).
- Познакомить с некоторыми витаминами, и в каких продуктах они содержатся.
- Уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

### **2) Развивающие**

- Развивать познавательный интерес, коммуникативные качества, внимание, память, воображение, логическое мышление, творческие способности воспитанников.
- Расширять словарный запас по теме «Азбука здорового питания».
- Развивать интерес к окружающему миру, любознательность и фантазию.
- Развивать инициативность и самостоятельность воспитанников в разных видах деятельности (игровой, познавательно-исследовательской, творческой и т.д.), в которых они приобретают возможность проявлять свою личную позицию.

### **3) Воспитательные**

- Способствовать вовлечению родителей в познавательно-творческую деятельность по теме проекта.
- Воспитывать у детей и их родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
- Способствовать воспитанию чувства коллективизма, умения играть в группах.
- Способствовать созданию доброжелательной атмосферы и положительных эмоций у детей.

## **Предполагаемые результаты:**

1. У детей сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какие продукты питания вредны, и какие полезны для здоровья. Как витамины влияют на организм человека.

2. У родителей сформировать представление об основных принципах гигиены питания. О наиболее подходящих блюдах для дошкольников

3. Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, откажутся от вредных продуктов питания сами и научат этому детей.

## **Этапы реализации проекта**

### **I. Подготовительный этап (информационно – накопительный)**

Деятельность педагогов	Деятельность детей	Взаимодействие с родителями
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Выявление проблемы.</li><li>2. Определение темы проекта.</li><li>3. Формулировка цели и задач.</li><li>4. Изучение методической литературы по теме проекта.</li><li>5. Проведение методики «трёх вопросов».</li><li>6. Составление перспективного плана реализации основного этапа проекта.</li><li>7. Информирование родителей о предстоящей деятельности.</li></ol>	Проявляют инициативность, самостоятельность и желание участвовать в решении проблемы.	Информированы о реализации в группе проекта и проявляют желание участвовать в реализации проекта.

### **II. Основной этап (организационно – практический)**

Деятельность педагогов	Деятельность детей	Взаимодействие с родителями
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Подбор и поиск информации для проведения бесед «Что такое здоровое питание», «Не полезные и полезные продукты питания».</li><li>2. Подбор художественной литературы, наглядно-иллюстративного материала (иллюстрации, фотографии,</li></ol>	Участвуют в беседах, играх, в составлении рассказа по картинке о полезных продуктах.	Поиск информации по теме. Предоставление необходимого материала для реализации проекта.

альбомы).	Участвует в индивидуальной и коллективной творческой деятельности.	Составление рассказа с ребёнком о любимом полезном продукте, чтение вместе со своими детьми произведений по теме проекта, предложенных воспитателями для домашнего чтения.
3. Подбор игр по теме проекта, пополнение развивающей среды в разных центрах активности.	Разучивает с родителями стихи о витаминах, вместе с родителями знакомится с произведениями по теме проекта.	
4. Подбор материала для продуктивной деятельности и атрибутов для различных игр (дидактических, сюжетно-ролевых).		
5. Разработка сценариев мероприятий.		

### III . Заключительный этап

Деятельность педагогов	Деятельность детей	Взаимодействие с родителями
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Оформление выставки поделок из овощей и фруктов «Волшебная Осень», выставки творческих работ детей.</li> <li>➤ Оформление «Интерактивной азбуки здорового питания».</li> <li>➤ Организация встречи детско-родительского клуба «Мы вместе!» (посещение детского эколого-биологического центра ЗАТО п. Солнечный).</li> </ul>	<p>Создание поделок из овощей и фруктов вместе с родителями.</p> <p>Принимают участие во встрече ДРК «Мы вместе!», наблюдают за животными, участвуют в их кормлении полезными продуктами, которые принесли с собой.</p>	<p>Создание поделок из овощей и фруктов вместе со своими детьми.</p> <p>Помощь в сборе информации для «Интерактивной азбуки здорового питания».</p> <p>Принимают участие во встрече ДРК «Мы вместе!», помогают детям в выборе и приготовлении полезного угощения для животных контактного зоопарка ДЭБЦ.</p>

### План реализации проекта с детьми

Образовательные области	Совместная образовательная деятельность педагога с детьми с учётом образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями
	Групповая, подгрупповая	Индивидуальная	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Социально-коммуникативное развитие	Д/и «Полезные и вредные продукты» С/р игры «Продуктовый магазин», «Кафе», «Семья» Д/и «Волшебный мешочек». Д/и: «Что растёт в огороде», «Такие разные продукты»	Дежурство – помощь младшему воспитателю в сервировке стола	Игровая ситуация «Самый аккуратный за столом». Беседа «Профессия повар».	Настольно-печатные игры; атрибуты для сюжетно-ролевых игр	Помощь в подборе атрибутов для сюжетно-ролевых игр
Речевое развитие	Пересказ рассказа Е. Пермяка «Первая рыбка» Заучивание наизусть стихотворений о витаминах А, В, С, D Р/и: «Угадай продукт по описанию». Общение «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин», «Полезно это или нет?».	Рассказ детьми о своём любимом продукте .  Составление сказок «О чем разговаривают овощи на грядке?»	Пословицы и поговорки о продуктах. Загадывание загадок.  Просмотр мультфильмов «Винни Пух в гостях у Кролика» «Мешок яблок»	Иллюстрации по лексическим темам: «Полезные продукты»; «Культура поведения за столом» Художественная	Помощь в организации развивающей среды в центре книги и речевого развития на тему «Здоровое питание». Составление рассказа совместно с



	<p>Беседа «Культура поведения за столом»</p> <p>Беседа «Польза овощей и фруктов для животных и людей»</p>			литература.	<p>ребёнком о любимом полезном продукте.</p> <p>Чтение произведений по теме проекта.</p> <p>Принимают участие во встрече ДРК «Мы вместе!», помогают детям в выборе и приготовлении полезного угощения для животных контактного зоопарка ДЭБЦ</p>
Познавательное развитие	<p>Беседы «Что такое здоровое питание?»; «Что едят в сыром виде, а что в вареном?».</p> <p>Знакомство с группами витаминов «Где искать витамины?».</p>		<p>Экспериментирование «Влияние газированных напитков на организм человека»</p> <p>«Чипсы»</p> <p>«Скиттлс»</p>	<p>Иллюстрации процесса приготовления пищи.</p> <p>Плакаты «Овощи», «Фрукты» «Ягоды»</p>	<p>Консультирование «Здоровое питание детей дошкольного возраста».</p>

Художественно-эстетическое развитие	<p>Рисование (по замыслу детей) «Витамины на столе»</p> <p>Чтение басни И.А. Крылова «Ворона и лисица»</p> <p>Коллективная работа (аппликация) «Витамины А и В»</p> <p>Лепка «Витрина магазина»</p> <p>Чтение сказки Е. Велены «Где пряталась чайная ложечка?»</p> <p>Коллективная работа (аппликация) «Витамины С и D»</p> <p>Лепка «Едем, гудим!»</p>	Работа в центре творчества с раскрасками, трафаретами, иллюстрациям и.	<p>Прослушивание песен «Пейте дети молоко...», «Песня Чипполино», «Песенка Винни-Пуха».</p> <p>Песня-хоровод «Урожайная»</p> <p>Песня «Что нам осень принесет?»</p> <p>Игра-танец «Осенью-осенью»</p>	<p>Пластилин, карандаши, мелки, краски, раскраски, трафареты.</p> <p>Натюрморты известных художников.</p>	<p>Участие в выставке поделок из овощей и фруктов «Волшебная осень».</p> <p>Создание фото детей «Витамины в продуктах» для создания интерактивной азбуки</p>
Физическое развитие	<p>Эстафета «Собери урожай».</p> <p>М/п игры с мячом: «Полезно — не полезно», «Съедобное — несъедобное»</p> <p>Ритмические упражнения «Сливы», «Компот», «Яблоко»</p> <p>П/и «Варись кашка!», «Макароны»</p>		<p>Утренняя гимнастика «Собираем урожай на даче».</p> <p>Ситуативная беседа при организации обеда.</p> <p>Гимнастика после сна «Поиграем с животиками».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Салат», «Капуста», «Апельсин»</p>	<p>Мяч, маски, скакалка и другие атрибуты для подвижных игр.</p>	