

**Проект**  
**«Правильно питайся – здоровья набирайся »**  
**возраст 4-6 лет**



Авторы: Токарева И.А.  
Иванова И.И.

## Пояснительная записка

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования первой задачей обозначена охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (1.6.). А здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей осознанную потребность в правильном питании, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Проблема детского питания стоит очень остро: невнимание родителей к проблеме культуры правильного питания, реклама ресторанов быстрого питания, различных вредных продуктов и напитков. Мы учим детей правильно ходить и правильно говорить, правильно вести себя. Не менее важно научить ребенка правильно питаться, полюбить полезную пищу.

У детей наблюдаются нарушения пищевого поведения, снижение аппетита, избирательность в еде. Проблеме здорового питания посвящается много исследований, в практику внедряются предложенные ими методы и приемы, большей частью направленные на формирование здорового питания младших школьников, подростков. Поэтому проблема поиска эффективных методов работы с детьми дошкольного возраста по формированию культуры здорового питания остаётся актуальной, своевременной и достаточно сложной.

Методическая разработка проекта **«Правильно питайся – здоровья набирайся»** была направлена на создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания у детей дошкольного возраста, обеспечивающих вовлечение дошкольников в разные виды детской деятельности, а педагогов мотивировала к необходимости проектной разработки новых методов, приемов, средств, использования современных технологий.

Возрастная группа детей : 4-5 лет (средняя группа), 6-7 лет (подготовительная к школе группа).

В ходе опроса, проведенного среди педагогов, работающих в разных возрастных группах, о проблемном поведении детей во время приема пищи выяснилось, что:

-у детей присутствует избирательность в выборе блюд (большая часть детей едят в дошкольном учреждении каши на завтрак, супы на обед; из блюд, приготовленных из мяса с удовольствием употребляют их в виде суфле или котлет, менее в виде гуляша; блюда, приготовленные из овощей ( капуста, моркови, свеклы) пользуются популярностью у детей старшего дошкольного возраста, дети младшего дошкольного возраста едят это с неохотой;

из кисломолочных продуктов предпочтения отдается только тем напиткам, которые содержат сахар; мучные изделия тоже большая часть детей употребляет с удовольствием;

- детей, питающихся особо по медицинским показаниям, меньшая доля в дошкольном учреждении.

Для мотивации детей к приему разнообразной пищи педагогами использовались *дидактические игры* («Узнай и назови овощи», «Вредная и полезная еда», «Узнай по запаху», «Поварёнок»), *сюжетно-ролевые игры* («Магазин полезных продуктов», «Кафе»), *чтение художественной литературы и произведений устного народного творчества* («Муха-грязнуха», «Робин-бобин-барабек», загадки, пословицы, поговорки, потешки), *моделирование проблемных ситуаций, включение ситуаций, направленных на приобщение дошкольников к правильному питанию, в тематические мероприятия музыкального руководителя* (проект «Музыкальный салон», где дети посещают «Театральное кафе», «Витамин шоу»), *организация выставок продуктивной деятельности детей* («Вредные и полезные продукты», «Овощные фантазии»). Проведение данных мероприятий оказалось недостаточным, что вызвало необходимость поиска новых методов, использование современных технологий.

Выработке идеи использования информационно-коммуникационных технологий в данном проекте способствовало успешное овладение одного из педагогов информационно-коммуникационными технологиями после прохождения курсов повышения квалификации в Екатеринбургском Доме учителя.

Другой педагог, используя технологии развивающего обучения («Кукляндия» и «Бусоград»), реализовал в практике ДООУ проект по формированию у дошкольников правильного отношения к здоровому питанию через вовлечение самих детей в театрализованную деятельность.

*Целью проекта «Правильно питайся - здоровья набирайся»* стало формирование у детей дошкольного возраста устойчивых установок безопасного и качественного питания как одного из компонентов здорового образа жизни через вовлечение дошкольников в совместную деятельность друг с другом (театрализованная деятельность) и взрослыми (педагогом и родителями).

*Планируемые результаты реализации проекта:*

дети получают информацию о свойствах и характеристиках продуктов, их пользе, вреде;

расширяют представления о режиме питания, пищевом разнообразии;

в ходе совместной деятельности со взрослыми получают знания о семейных традициях и пищевых предпочтениях;

у дошкольников будет развиваться самоконтроль, ответственность, чувство меры;

будет формироваться уважительное отношение к традициям питания и совместного изготовления блюд;

будет обогащаться социальный опыт детей дошкольного возраста.

### Содержание проекта

Проект «Правильно питайся – здоровья набирайся» включал в себя два подпроекта: «Молочная ярмарка» и «Кулинарный журнал».

**«Молочная ярмарка»** - краткосрочный, творческий проект. По форме организации – групповой. Рассчитан для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Проводился в течении двух недель (с 30 марта по 09 апреля 2021 г.). Основной целью стало формирование у детей понимание того, что молочные продукты необходимы для здоровья человека. В процессе реализации проекта решались задачи по формированию у дошкольников представлений о традициях русского народа, особенностях проведения ярмарок, развитию коммуникативных навыков дошкольников, звуковой культуры речи, выразительности, активизации словаря, творческой инициативы.

*Этапы реализации проекта:*

*1 этап. Подготовительный (Этап инициации и планирования)*

Цель: подготовить участников проекта к его реализации.

Деятельность педагога	Деятельность детей	Ресурсное обеспечение
Изучает литературу, подбирает роли для детей, основываясь на артистические способности детей. Составляет сценарий. Проводит беседы с детьми о пользе молочных продуктов. Разучивает частушки и просматривает мультфильм «Кто пасется на лугу» (муз. А. Пахмутовой, сл. Ю. Черных). Составляет план реализации проекта.	Дети вовлекаются в игровую, познавательную, социально-коммуникативную, речевую деятельность.	Методические материалы для составления сценария. Серия демонстрационного материала «Продукты питания». Мультимедийный проектор. Мультфильм «Кто пасётся на лугу» на флеш-носителе.

*2 этап. Практический (организационный)*

Цель: организовать театрализованную деятельность дошкольников.

Деятельность педагога	Деятельность детей	Ресурсное обеспечение
Предлагает для обсуждения сценарий «Молочной ярмарки», Обозначает персонажей постановки. Предлагает детям выбрать возможных персонажей. Проводит репетицию театрализованной деятельности.	Дети проявляют инициативу при обсуждении сценария «Молочной ярмарки». Вовлекаются в театрализованную, речевую деятельность (разучивают свои роли), приобретают социальный опыт в общении друг с другом и взрослыми.	Аудиоаппаратура, атрибуты для репетиций театрализованного представления, музыкальные инструменты для скоморохов, костюмы для представления.

### 3 этап. Продуктивный

Цель: представить результат деятельности.

Деятельность педагога	Деятельность детей	Ресурсное обеспечение
Организует детей для театрализованного представления. Следит за представлением, в случае необходимости направляет, помогает детям.	Дети получают возможность самостоятельно передавать образы персонажей в представлении, обогащают и активизируют словарь по теме «Продукты питания» (молочные продукты), учатся передавать различные чувства, эмоции посредством мимики, жестами, интонациями. У них формируется ценностное отношение к здоровому питанию, важности употребления молочных продуктов.	Уголок, оформленный под «Молочную ярмарку», Наполнение атрибутами: коробки-макеты «Молоко», стаканы, шоколадки молочные (макеты) колокольчик.

### 4 этап Заключительный

Цель: Определить эффективность проекта

Деятельность педагога	Деятельность детей	Ресурсное
-----------------------	--------------------	-----------

		обеспечение
Проводит фотосъёмку во время представления.	Дети смотрят фрагменты «Молочной ярмарки»,	Мультимедийные проектор,
Создает презентацию по окончании представления, показывает детям.	вовлекаются в обсуждение, высказывают собственное мнение.	презентация «Молочная ярмарка».

**«Кулинарный журнал»** - краткосрочный, детско-родительский практико-ориентированный проект. По форме организации – групповой. Рассчитан на детей среднего дошкольного возраста. Проводился в течении двух недель (с 29 марта по 09 апреля 2021 г.). Основной целью было вовлечение родителей и детей в совместную деятельность по изучению здорового питания, принципов безопасного и качественного питания, формирования навыков рационального пищевого поведения у детей дошкольного возраста. В процессе реализации проекта решались задачи по развитию умений у дошкольников готовить различные блюда совместно с родителями, способствовать укреплению семейных традиций, развивать любознательность и познавательную мотивацию, изобретательность и оригинальность в оформлении блюд, обогащать активный словарь по теме, развивать связную монологическую речь.

В проекте активно использовались информационно-коммуникационные технологии, продуктом стало «издание» «Кулинарного журнала».

*Этапы реализации проекта:*

*1 этап. Подготовительный (Этап инициации и планирования)*

Цель: подготовить участников проекта к его реализации.

Деятельность педагога	Деятельность детей	Ресурсное обеспечение
Изучает литературу, проводит с детьми беседы о правильном и здоровом питании, предлагает родителям поучаствовать в реализации проекта, в совместном приготовлении блюда «выходного дня» на основе принципов здорового и правильного питания, сделать фото и отправить педагогу.	Дети вовлекаются в игровую, познавательную, социально-коммуникативную, речевую деятельность.	Демонстрационный материал по теме «Продукты», художественная литература, сборник загадок, пословиц, поговорок на тему «Продукты».

### 2 этап. Практический

Цель: повышать активность родителей через совместную деятельность с детьми в приготовлении блюда.

Деятельность педагога	Деятельность детей и родителей	Ресурсное обеспечение
Оформляет презентацию «Кулинарный журнал», используя фотоматериалы, присланные родителями.	Дети совместно с родителями создают кулинарное блюдо, отправляют фотоматериалы педагогу.	Ноутбук, интернетресурсы.

### 3 этап. Итоговый

Цель: представить результат деятельности.

Деятельность педагога	Деятельность детей	Ресурсное обеспечение
Представляет презентацию «Кулинарный журнал» детям, создавая положительную атмосферу с вручением грамот и родителям и детям об участии в проекте.	Дети получают возможность узнать о процессе приготовления блюд своих одноклассников, расширяя представления о полезных блюдах и семейных традициях. Активизируют словарь, развивают связную монологическую речь, рассказывая о том, с кем готовили и что готовили, расширяют представления о кулинарных семейных традициях.	Мультимедийный проектор, презентация «Кулинарный журнал», грамоты для родителей и детей.