

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №14 «Сказка»  
корпус «Росинка» города Дубны Московской области

**«Правильное питание-залог здоровья»**

**Номинация: «Лучший проект»**

**Маркова Наталья Анатольевна**  
**воспитатель первой**  
**квалификационной категории:**

г. Дубна 2022г.

## Краткосрочный проект в подготовительной группе

### «Правильное питание-залог здоровья»

Тип проекта: познавательный

Продолжительность: краткосрочный с 24.01.2022-30.01.2022

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

#### Актуальность проекта:

Дети - главное богатство - деткам нужно развиваться,  
Чтобы всем им развиваться, надо правильно питаться  
Есть и пить в течение года все, что мама приготовит  
Утро начинать всем с каши, запивая молочком  
На обед всем есть супы - чтобы были силачи  
Ну, на полдник всем кефира - чтоб красивым быть и стильным  
Оставаться всегда в форме и поддерживать ЗДОРОВЬЕ,  
А на ужин всем нам творог - чтоб расти и хорошеть  
Ну а на ночь, чтоб уснуть, молочка НАМ всем глотнуть.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребёнка. Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию.

Проблема: неправильное и однотипное питание детей из-за недостаточного понимания родителями важности здорового питания. Отказ детей от здоровой пищи из-за привычки неправильно питаться.

Цель проекта: формирование навыков здорового питания у детей дошкольного возраста, употребление в пищу полезных для организма продуктов.

Задачи проекта:

- Формирование у дошкольников основ рационального питания.
- Расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека.
- Формирование представлений дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
- Вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания; убеждение родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях.
- Развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи.

Предполагаемый результат: через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и

образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания. Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Этапы реализации проекта:

#### 1 этап. Подготовительный

- подбор дидактических игр
- выбор сюжетно-ролевых игр
- подготовка методического обеспечения
- подбор сюжетных картинок и иллюстраций
- подбор художественной литературы (стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки)

- беседы с детьми о здоровье «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Что такое витамины», «О пользе каши».

- оповещение родителей о предстоящем проекте
- анкетирование родителей о правильном питании.

#### 2 этап. Основной.

В ходе реализации проекта была проведена следующая работа:

#### Познавательное развитие

Видеопрезентация «Здоровый образ жизни», «Правила ЗОЖ»

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Экскурсия на пищеблок «Что полезно для ребят!»

Цель: формирование у детей представлений о важности правильного питания, получение дополнительных знаний о полезных продуктах.

Игровые ситуации: «Помоги разложить овощи и фрукты по разным корзинам», «Угадай, что это?», «Соленая или свежая?» (развитие осязания и вкусовых рецепторов).

Беседы: «Какие витамины содержатся в овощах и фруктах», «Здоровый образ жизни», «Что можно приготовить из овощей и фруктов», «Что мы знаем о вредных продуктах».

Дидактические игры: «Полезное и вредное», «Четвертый лишний», «Вершки и корешки», «Какой овощ, угадай?».

Опыты и эксперименты:

- Влияние «Кока-колы» на предметы и продукты»
- «Полезны ли чипсы?»
- «Угадай на вкус»

Просмотр мультфильма: «Приключение Вани и Тани в стране продуктов»

#### Социально-коммуникативное развитие

Дидактические игры:

«Аскорбинка и ее друзья» (знакомство детей с витаминами), «Найди витаминам дом» (распределить витамины по овощам и фруктам),

«Загадки с грядки» (силуэтное изображение овощей и фруктов),

«Веселые повара» (варим борщ и компот),

«Чудесный мешочек» (угадывание овощей и фруктов на ощупь,  
«Узнай по вкусу»,  
«Узнай блюдо»,  
«Подбери по цвету»,  
«Найди пару»

Сюжетно-ролевые игры:

«Идем в магазин за полезными продуктами»,  
«Маша обедает», «Помогите Мишке»

Цель: Закреплять знания детей о правилах гигиены: убедить их в том, что здоровое сбалансированное питание – это вкусно, полезно и весело! Продолжать учить детей мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и другие предметы, не предназначенные для еды. Закреплять знания детей о полезных продуктах.

### Речевое развитие

- Дидактические игры: «Какой сок?», «Какое варенье?», «Какой джем?»

(Согласование окончаний имён прилагательных и существительных);

- «Назови ласково» (употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов);

- «Наши загадки» (составление описательных загадок об овощах и фруктах);

- «Один – много» (окончание существительных);

- «Найди по описанию» (развитие связной речи);

- «Что где растёт? (употребление предлогов).

- Разучивание стихотворений: Ю. Тувим «Овощи», разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок

- Чтение худ. литературы: З. Александрова «Большая ложка», Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду», Р. Ротенберг «Расти здоровыми».

Сказка Д. Родари «Приключения Чиполино», С. Михалков «Спор овощей», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В. Сутеев «Мешок яблок», Г. Сапгир «Загадки с грядки», С. Маршак «Синьор Помидор», В. Коркин «Что растёт на нашей грядке?», Л. Зильберг «Полезные продукты».

- Театрализованная деятельность: Стихотворение С. Капутикян «Маша обедает»

Цель: инсценировать сказку – стихотворение по ролям. Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру-инсценировку, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

### Художественно-эстетическое развитие

Рисование «Продукты в которых есть витамин А»

Цель: Закрепить знание детей о витамине А, о продуктах в которых он находится. Развивать мелкую моторику рук.

Рисование «Любимое блюдо»

Цель: закреплять знание о полезных и любимых блюдах. Закреплять умения работы с красками. Воспитывать аккуратность и умение слушать объяснение.

Лепка «Овощи в тарелке»

Цель: закрепить знания детей о пользе овощей. Продолжать учить лепить предмет, состоящий из двух и более частей. Развивать моторику. Воспитывать усидчивость

Аппликация «Заготовки на зиму»

- Пластилинография «Фруктовый сад»
- Коллективная работа «Витамины в овощах и фруктах»
- Раскраски «Овощи и фрукты» -самостоятельная деятельность детей

## Физическое развитие

Подвижные игры

- «Что можно, что нельзя»,
- «Во саду ли, в огороде»,
- «Съедобное – не съедобное».

Физкультминутки

Цель: повышение и поддержание на должном уровне умственной активности и работоспособности ребенка во время занятий.

Расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя. Закрепить знания детей об овощах и фруктах. Доставить удовольствие от игры.

Хороводные игры: «Кабачок», «Урожай», «Яблоня», «По малину в сад пойдём», «Здравствуй, Осень».

- Пальчиковая гимнастика: «Апельсин», «Овощи», «Капуста», «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски-две редиски, «Фрукты», «У девочки Ариночки овощи в корзиночке», «Огород»

### 3 этап. Заключительный

Реализация данного проекта позволила расширить и обогатить знания детей о правильном питании, его пользе.

Дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд.

Они умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают значение витаминов для здоровья организма.

Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив.

В результате работы над проектом у детей повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания.

Реализация проекта оказала позитивное влияние на развитие познавательной активности детей подготовительной группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.

Итоговое мероприятие:

Создание книги «Рецепты полезной и вкусной пищи».

Интегрированное занятие «Правильное питание-залог здоровья».

Родители:

- обратили внимание на рацион своих детей; некоторые изменили меню, сделав его более витаминизированным и полезным
- получили представления о необходимости и важности регулярного питания.
- Совместное создание страничек книги «Рецепты полезной и вкусной пищи»

#### Список используемой литературы:

- 1 Коняева Л. «Будь здоров, малыш» //Дошкольное воспитание .- № 11, 2004г.
2. Махонева М. «Воспитание здорового ребенка» //Дошкольное воспитание .-№ 6, 2002г.
3. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 2017. - 242с.
4. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2012. - 234 с.
5. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой
6. Дружинина Л. Питание ребенка в детском саду и дома // Дошкольное воспитание. – 1998. - N 6. - С. 111-114.
7. Кокоткина О. Питание дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2004. - N 10. - С. 114-118.
8. Н. С. Голицына, «Конспекты комплексно-тематических занятий»

## Приложение

### Беседа: «Что мы знаем о вредных продуктах»

**Цель:** Закреплять знания о вредных продуктах, как их правильно можно употреблять, какие гигиенические мероприятия необходимо применять после употребления вредных продуктов. Какой вред могут нанести организму вредные продукты.

**Опыт 1:** В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

**Вывод:** вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

**Опыт 2.** Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй.

**Вывод:** чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

#### Опыт 3

Разделитесь на пары: одни наливают в прозрачный стаканчик «Колу» до половины, второй – добавляет туда ложечку молока. Посмотрите, что происходит?

**Вывод:** Почему же это произошло?

В «Кока коле» есть вещество, которые соприкасаясь с молоком вступает в реакцию, возникает такой неприятный осадок на дне стакана, как при скисании молока. Если пить «Кока- колу» вместе с молочными продуктами, то такой же осадок появиться в нашем желудке.

#### Опыт 4

Раскройте чипсы и залейте их водой. Через несколько минут попробуйте воду. Какая вода на вкус?

**Вывод:** Большое количество соли в чипсах вредно для здоровья.

Высказывания детей

### Конспект интегрированного занятия «Правильное питание-залог здоровья»

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста потребности к здоровому питанию.

#### **Задачи:**

- сформировать понятие о важности правильного питания;
- дать представление о полезной и вредной пище;
- создать благоприятный эмоциональный фон в детской группе,
- развивать способности двигаться в разном темпе в соответствии с характером музыки,
- развивать зрительные, слуховые и вкусовые анализаторы, внимание, мышление.
- активизировать речь, закреплять умение вести диалог, отвечать на вопросы развернутым высказыванием.

Оборудование: фрукты и овощи (муляжи, корзины, картинки с полезной едой)

Ход НОД.

Воспитатель: - Ребята! Я очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное — здоровыми!

Давайте поприветствуем друг друга. (Дети здороваются).

Воспитатель: А знаете, дети, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка гласит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

- Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости.

(Маши из сказки «Маша и медведь»)

- Вы узнали ее?

- Ребята, посмотрите, кажется у Маши что-то случилось. Наверное, она заболела.

-Давайте спросим у медведя.

Воспитатель от лица медведя рассказывает, что Маша заболела, и она просит ребят ей помочь. Вот что случилось с Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, то будешь всегда болеть».

Воспитатель задает вопросы:

- «Скажите, что вы любите есть больше всего?

- «Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?

- «Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке?»

Рассматривание демонстративного материала «Полезные и вредные продукты»

Рассказ воспитателя:

Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

Вот витаминка С (*показ изображения продуктов, где есть витамин С*). Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

А это витаминка Д ). Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

Витаминка Е в мясе, яйцах. Она отвечает за то, чтобы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.



Витаминка А Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминок А – вы будете хорошо видеть, ведь этот витамин очень полезен для глаз!

Витаминка В. Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (ответы детей). А также в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

### Игра «Правила питания»

Чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас называть правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Есть нужно в любое время, даже ночью.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Есть надо быстро
- Есть надо медленно. А как?
- Пищу нужно глотать не жуя.
- Полоскать рот после еды вредно.

### «Пословицы и поговорки об овощах.»

Пословицы и поговорки о горохе

Как горохом об стену.

Этот горох не лучше грибов (бобов).

Кабы на горох не мороз, он бы через тын перерос.

Летом под межей не лежи и гороху не щипли. (не отлынивай, дела не ждут)

Пословицы и поговорки о бобах

Бобы не грибы, не посеешь - не взойдут.

Чужую беду на бобах разведу, а к своей и ума не приложу.

Если бы, да кабы, да во рту росли бобы – был бы не рот, а огород.

Когда жареные бобы зацветут.

Пословицы и поговорки об огурцах

Огурчик в кадке, а морковь – на грядке.

Гриб да огурец в животе не жилец.

В погребе огурец не портится, а на солнце живо гниет

Щука с огурцами - кушать с молодцами.

Пословицы и поговорки о перце

Сердце с перцем, душа с чесноком (т.е. злой человек).

Мал перец, да сильно щиплет. (вьетнамская пословица)

Молодой перец сильнее жжет. (осетинская пословица)

Загадки

Сидит баба на грядках, вся в заплатках,

Кто заплатку оторвёт, всяк заплачет и уйдёт. ( Лук)

Никого не огорчает,

А всех плакать заставляет. (Лук)

Этот овощ быстро очень

Разгадаем между прочим.

Он щекастый, красный, гладкий,

Он растет у всех на грядке.

Положи его на солнце.

Он дозреет у оконца,

Этот толстенький синьор

Всем известный ..... (Помидор)

Рос весной, рос я летом.

Был зеленым, незаметным,

Твердым, мелким и невкусным

Потому - то был я грустным!

Но когда кончалось лето -

Стал я красного вдруг цвета,

Знают все, о чем тут спор.

Я – красавец ... (Помидор).

Круглый, красный, кислый, сладкий,

Можно съесть его нам с грядки,

Если же сорвать зеленым,

Будет он к зиме солёным.

Знают люди с давних пор,

Как прекрасен ..... (Помидор).

Мечтал он быть Томатом

Большим аристократом,

Но его, то с давних пор

Дразнят просто... (Помидор.)

Мы в теплицу посадили.  
Поливали и рыхлили.  
На кустах плоды висят.  
Красненьким бочком горят.  
Осенью плодов тех сбор.  
Это овощ - ...(Помидор)

Симпатичный красный нос  
По макушку в землю врос.  
И торчат на грядке  
Зеленые пятки. (Морковь)

Она оранжевого цвета.  
Полезный нам привет от лета.  
Грызут её девчонки и мальчишки,  
И даже длинноухие зайчишки. (Морковка)

Лежали на грядке зеленые ребятки.  
В рассол попали – солеными стали. (огурцы)

Я длинный и зеленый, вкусный и соленый,  
Вкусный и сырой, кто же я такой? (Огурец)

Кругла, а не шар,  
С хвостом, а не корова,  
Зелена, а не яблоко,  
Красна, а не солнце,  
Сладка как мед, да вкус не тот. (Свекла)

Красны сапожки,  
В гряде и в лукошке. (Свекла)

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.  
Кто любит щи — меня ищи. (Капуста)

Растут на грядке зеленые ветки,  
А на них красные детки. (помидоры)

Хотя и сахарной зовусь, но от дождей я не размокла.  
Крупна, кругла, сладка на вкус, узнали вы?  
Я... (свекла).

Что копали из земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы испекли,  
Ели да хвалили? (картофель)

Круглый бок, желтый бок,  
Сидит на грядке колобок.  
К земле прирос крепко. Что это? (репка)

Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна!» (Картошка)

Щеки розовые, нос белый,  
В темноте сижу день целый,  
А рубашка зелена, вся на солнышке она. (Редис)

Голова на ножке, в голове — горошки. (Горох)

**Игра – эстафета «Собери полезные продукты в корзинку»**

- А давайте, вместе с вами поможем Маше, соберем ей корзинку с полезными продуктами, чтобы она больше не болела.

Дети встают в две команды. Перед ними располагаются столы с различными продуктами питания. По команде воспитателя участники по очереди наполняют свои корзинки продуктами. Побеждает та команда, у которой больше собрано полезных продуктов питания.

Молодцы, ребята, посмотрите, какую корзинку мы собрали. Давайте передадим ее Маше, чтобы она больше никогда не болела.

**Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк  
(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак  
(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,  
(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу)

Игра «Узнай на вкус».

Посмотрите, какие продукты я купила в магазине: кефир, молоко, сыр, масло. Масло намазала на хлеб. Сыр натерла на терке. А в какие стаканчики налила кефир и молоко - забыла. (дети пробуют жидкость в одноразовых стаканчиках; определяют, что они пьют).

Наш гость Мишка проголодался. Давайте его угостим чаем.

Чай я приготовила. А что к чаю предложить? У меня только хлеб с маслом, тертый сыр, овощей немного. Что можно приготовить из них?

(делают бутерброды *(хлеб, масло, сыр и овощи)*).

Я думаю, что медведь остался очень довольным и обязательно научит делать такие бутерброды Машеньку.

Анкета для родителей «Правильное питание-залог здоровья»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста?

---

Что предпочитает, есть ваш ребенок дома?

---

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

Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок?

---

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

---

Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? (из продуктов) \_\_\_\_\_

Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?

---

Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? Да\Нет

И как вы к этому относитесь?

а) положительно; б) отрицательно; в) никак.

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

Ест ли ребенок рыбные блюда? Да\Нет

Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? \_\_\_\_\_

Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? Да\Нет

Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? Да\Нет

Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое?

Да\ В целом здоровое, но иногда бывают послабления\ Хотелось бы, что бы было здоровее\ Нет.

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**



Ширма для родителей «Закаливание ребёнка»



Ширма для родителей «Здоровый малыш»



Утренняя зарядка



Лепка «Зимние виды спорта»



Гимнастика после сна

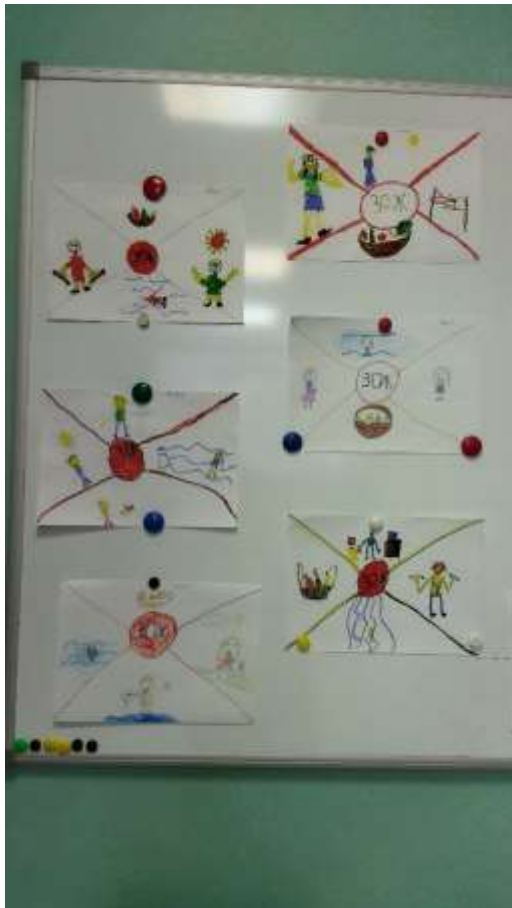


Физкультура в детском саду





Дорожка здоровья



Рисование «ЗОЖ»



Видеопрезентация «ЗОЖ»



Залог здоровья-правильное питание



Закаливание детей



Рацион питания



Интер.игра «Полезные и вредные продукты»



Чтение худ. литературы





Дид.игра «Что любят твои зубки»



Дид. игра «Распорядок дня»