

Управление образования Верх-Исетского района

Департамента образования

Администрации города Екатеринбурга

МБУ ИМЦ «Развивающее образование»



Формирование культуры здорового питания дошкольников

Сборник методических разработок
участников районного конкурса



Екатеринбург

2021

ДОУ №249 - Субботина И. В., заместитель заведующего, Шарапова С. Н.,
воспитатель (номинация)

Проект «Как питаешься – так и улыбаешься!»

*«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
В. А. Сухомлинский.*

Пояснительная записка

1. Возрастная группа дошкольников – старшая группа.

2. Особенности проблемного поведения детей.

В старшей группе № 6 всего 30 детей, из них 17 девочек и 13 мальчиков.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие нашего здоровья и долголетия. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей: снижается тонус мышц, нарушается белковый обмен, ослабляется работа нервной системы, дети становятся слабыми, вялыми, болезненными.

В данной группе преобладают воспитанники с первой группой здоровья. Они здоровы, подвижны, жизнерадостны, активны.

Однако у воспитанников недостаточно сформированы такие понятия как режим, разнообразие, культура питания, не развит вкусовой кругозор, недостаточно знаний о правильном питании, о полезных и вредных продуктах, о витаминах. Дети привыкли утолять голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Почти каждый ребенок добровольно откажется от овсяной каши в пользу шоколадки и чипсов.

Исходя из особенностей воспитанников данной группы, мы задались вопросами: как заинтересовать детей и родителей темой правильного питания, как научить любить тушёные овощи, фрукты, молочные блюда. Ранее использование традиционных методов, таких как рассказ и рассматривание иллюстраций, не принесло значительных результатов. В связи с этим, осознавая данную проблему, разработали проект «Как питаешься – так и улыбаешься!»

Целью проекта стало формирование у детей основных представлений и навыков правильного питания и здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. развивать у детей любознательность, познавательную активность, инициативу и самостоятельность детей;
2. расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания;
3. формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
4. показать взаимосвязь здоровья и правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
5. уточнить и обогатить знание детей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;
6. воспитывать у детей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья;
7. способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

Ожидаемые результаты проекта:

- дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья;
- узнают о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах, их полезных свойствах;
- научатся сравнивать, классифицировать овощи и фрукты и выбирать полезные продукты для здорового питания;
- у детей будут сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
- повысится познавательная активность детей, их любознательность, расширится словарный запас;
- дети научатся делать выводы, аргументировать свою точку зрения, устанавливать причинно-следственные связи;
- пополнится развивающая среда группы: литературой, загадками о продуктах питания, настольными играми, атрибутами для сюжетно-ролевых игр;
- увеличится активность родителей в вопросах формирования культуры здорового питания детей.

Продолжительность проекта: 2 недели

Этапы реализации проекта:

1 этап. Организационный:

- подбор методической и художественной литературы по выбранной тематике проекта;
- разработка и подбор мультимедийных презентаций;
- организация развивающей предметно-пространственной среды;

- подбор, изготовление и оформление дидактических, настольно – печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно - ролевым играм;
- подбор информационного материала для родителей, изготовление памяток.

2 этап. Практический:

Расширение представлений воспитанников, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности.

Содержание деятельности педагога с детьми с учетом интеграции образовательных областей

ОО Познавательное развитие
Целевые ориентиры - Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. - Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. - Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной. - Объяснить детям, что полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы. - Обратит внимание, что обед может состоять из четырех блюд: закуски, первого, второго и десерта. - Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день. - Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости, мягкости.
Формы организации образовательной деятельности - Познавательные беседы: «Самые полезные продукты», «Из чего варят кашу?», «Плох обед, если хлеба нет», «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» - ОБЖ Авдеева Н.Н.; Князева О.Л.; Стеркина Р.Б.: «Что мы делаем. Когда едим» «Здоровье и болезнь», «Витамины и полезные продукты», «Витамины и здоровый организм», «Здоровая пища», «Режим дня». - Просмотр познавательных презентаций «Витамины», «Что и как мы едим». - Работа с рабочими тетрадями. (М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании») - Дидактические игры: «Вершки – корешки» «Сварим суп и компот»; «Угадай на ощупь»; «Кто что ест»; «Игры с прищепками», «Четвертый лишний» - Игры-экспериментирования: «Жир в пище», «Крахмал в продуктах», «Растворение сахара и соли в воде», «Волшебная соль», «Роль кальция», «Угадай на вкус» - Экскурсия на пищеблок - Создание макета «Витаминная горка» - Оформление на окне «Чудо-огород»
ОО Социально – коммуникативное развитие
Целевые ориентиры - Формирование социального опыта детей средствами игровой деятельности. - Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.
Формы организации образовательной деятельности - Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе». - Настольно – печатные игры: «Зеленый друг» (ботаническое лото); «Во саду ли, в огороде»; «Поваренок», «Аскорбинка и ее друзья», «Полезные и вредные продукты», «Кто больше

назовет блюд», Домино «Ягодка» «Наш сад».
ОО Художественно – эстетическое развитие
Целевые ориентиры - Уточнить представления детей о форме овощей и фруктов, их характерных особенностях, учить передавать это в изобразительной деятельности. - Развивать творческие способности, умение создавать коллективные работы. - Создание благоприятного эмоционального состояния, расширение знаний об окружающем мире.
Формы организации образовательной деятельности
- ОД Рисование: «Яблоня с золотыми яблоками в волшебном саду». - ОД Аппликация «Блюдо с фруктами и ягодами»; «Огурцы и помидоры лежат на тарелке» - ОД Лепка «Вылепи какие хочешь овощи и фрукты для игры в магазин» - Изготовление плаката «Где живут витамины?» (Рисование и аппликация овощей фруктов и ягод) - Оригами «Добрая корова» - Изготовление книжек – малышек «Здоровое питание» - Разучивание хоровода А. Филиппенко «Урожайная», слушание песни «Антошка». - Инсценировка сказки «Репка»
ОО Речевое развитие
Целевые ориентиры - Развитие речи, внимания и интереса к художественной литературе. - Расширить лексический состав за счет названий овощей и фруктов: их формы, цвета, вкуса, запаха, твердости (мягкости), мест их произрастания через знакомство с художественными произведениями. - Развитие интонационной выразительности речи. - Помочь детям научиться составлять связный текст о полезных продуктах
Формы организации образовательной деятельности
Чтение художественных произведений: - Ю. Тувим «Овощи»; - Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»; Русские народные сказки: «Мужик и медведь», «Вершки и корешки»; - Д. Родари «Приключения Чиполино»; - Д. Хармс «Очень вкусный пирог». - Н. Носов «Огурцы», - Белорусская народная сказка «Пых», 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 растет на нашей грядке?», Л. Зильберг «Полезные продукт». - Стихи и загадки об овощах, фруктах, ягодах; - Разучивание пословиц, скороговорок, считалок.
ОО Физическое развитие
Целевые ориентиры - Формирование у детей физических качеств и повышение интереса к занятиям физической культурой, потребности в здоровом образе жизни.
Формы организации образовательной деятельности
Подвижные игры: «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»; «Найди свой домик» Физкультминутки: «Овощи», «А в лесу растёт черника», «Подрастает зёрнышко» Пальчиковые игры: «Апельсин», «В сад за сливами», «Капуста». «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски-две редиски, «Фрукты», «У девочки Ариночки овощи в корзиночке», «Огород».

Мероприятия с родителями

1. Организация, оформление и пополнение материалом информационного уголка о правильном и рациональном питании детей дошкольного возраста.
2. Оформление презентаций для родителей «Питание для здоровья», «Лечебная овощная аптека», «Организация питания в ДОУ».
3. Выставка творческих работ детей совместно с родителями «Мое любимое блюдо».
4. Оформление памяток «Правила поведения за столом».
5. Оформление стенгазеты «Правильно питайся – здоровым оставайся!».

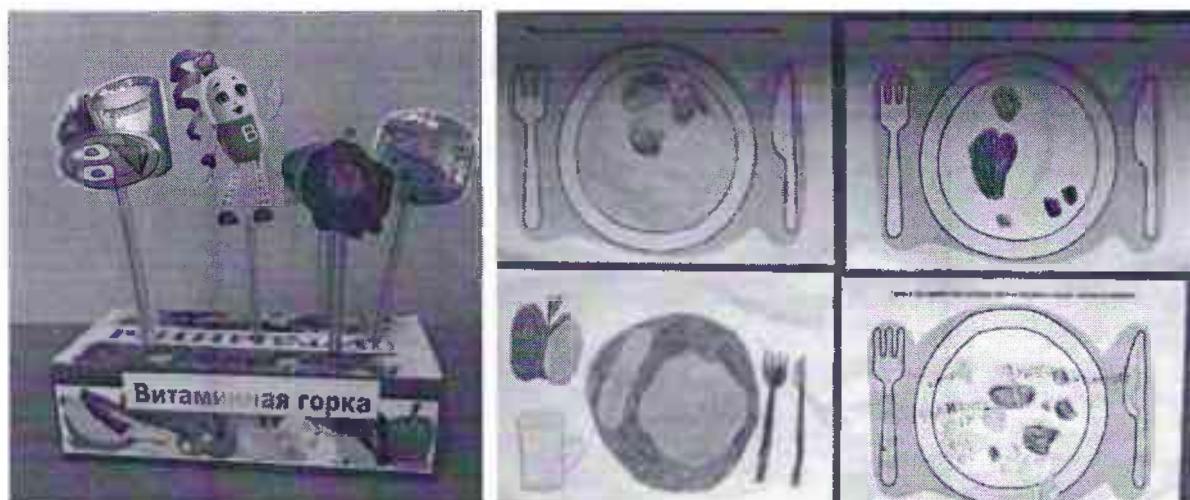
3 этап. Заключительный: итоговое мероприятие - квест-игра «Правильное питание – здоровое поколение», подведение итогов.

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, их значении для здоровья, получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд. Научились различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. У детей повысился интерес к своему здоровью, правильному питанию. В групповом помещении обогатилась развивающая предметно-пространственная среда за счет пополнения методических, дидактических и наглядных материалов. Повысился уровень знаний, умений и навыков у родителей, сформировался интерес к здоровому питанию в семьях. Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив.

Разработка и реализация проекта «Как питаешься – так и улыбаешься!» оказала позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы в части ознакомления их с принципами здорового питания.

Дидактические пособия и игры к проекту для совместной и самостоятельной деятельности





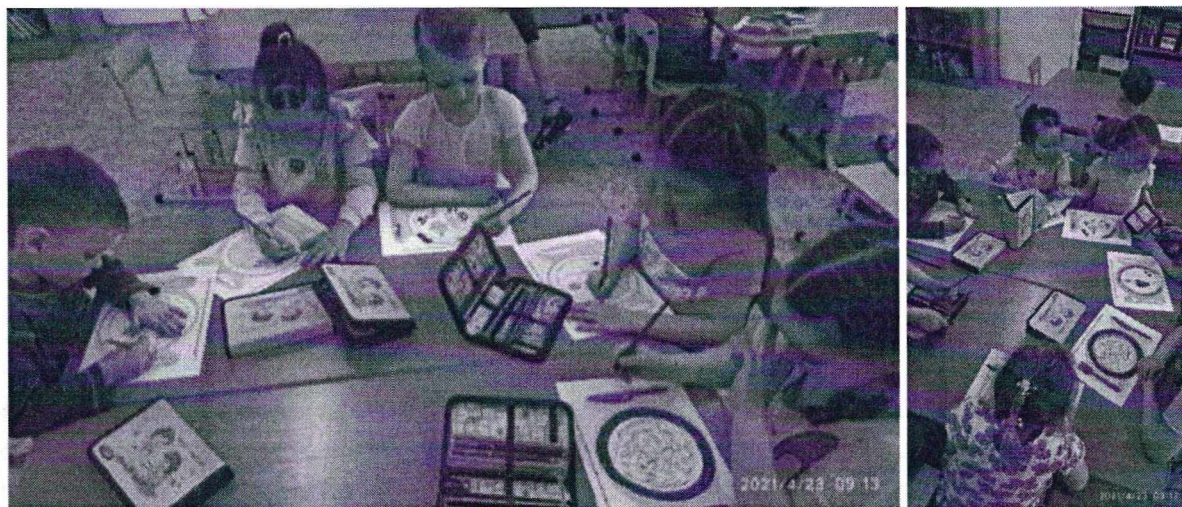
Огород на окне



Совместная деятельность воспитанников



Продуктивная деятельность воспитанников



Квест-игра «Правильное питание – здоровое поколение»

