

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Лучик» поселка Лукново Вязниковского района  
Владимирской области



Представляет конкурсную работу

Познавательно - творческий проект

«Правильно питаемся – здоровья набираемся!»



2015 г.

## Оглавление

Актуальность.....	4
Паспорт проекта .....	7
Постановка проблемы.....	7
Цель проекта.....	10
Задачи проекта.....	10
Предполагаемые результаты.....	10
Адресная направленность.....	11
Оценка результатов.....	11
Принципы и направления взаимодействия участников проекта.....	11
Содержание проектной деятельности.....	12
Жизнеспособность проекта.....	14
План реализации проекта.....	15
Результативность проекта.....	18
Список используемой литературы.....	20
Приложения	
1. Тест «Здоровое питание»	
2. Анкета для родителей «Качество питания в детском саду и дома»	
3. Анкета для родителей «Здоровое питание Вашего ребенка»	
4. Конспект родительского собрания «Здоровая семья – здоровый ребенок!»	
5. Буклеты для родителей.	
6. Комплексно-тематическое планирование.	
6.1. Театральная деятельность в проекте	
6.2. Конспект НОД «Вкусная каша – матушка наша».	
6.3. Конспект НОД « Никогда не унываем и улыбка на лице, потому, что принимаем витамины А, В, С».	
6.4. Конспект НОД «Как хлеб к нам пришел».	
6.5. Конспект НОД «Всем дает здоровье молоко коровье».	

- 6.6. Опытнo – экспериментальная деятельность детей и взрослых в проекте.
- 6.7. Мини-библиотека « Питание и здоровье».
- 6.8. Коллекционирование «Овощи в конверте».
- 6.9. Мини-проект «Богатырская каша».
- 6.10. Мини-проект «Овощи и фрукты – полезные продукты».
- 6.11. Мини-проект «Мы воспеваем хлеб».
- 6.12. Коллажирование « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».
7. Творческая мастерская « Витаминная тарелка».
8. Книги рецептов « Правильное питание дошкольников».
9. Домашние презентации родителей «Мой ребенок – поваренок».
10. Анкета «Ваше мнение о проекте?»
11. Сценарий праздника «Здоровая еда – всем на свете нужна!»
12. Презентация «Правильно питаемся – здоровья набираемся!»
13. Результаты диагностики «Отношение детей к еде и пищевые пристрастия детей».



«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье ... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

**Януш Корчак**

### **Актуальность проекта**

Проблема детского питания во всём мире стоит очень остро. Это связано, в том числе, с распространением так называемого «быстрого питания», иначе говоря, фастфуда. Невнимание близких взрослых к проблеме правильного питания, с одной стороны, и агрессивная реклама различных вредных продуктов и напитков – с другой, обостряют эту проблему и в нашей стране.

Современное развитие России связано с модернизацией образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы здоровья подрастающего поколения. Успешными в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни.

Одним из главных компонентов здорового образа жизни является правильное сбалансированное питание. В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме рационального питания дошкольников. Рациональное питание человека в любом возрасте, в детстве особенно, обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие.

Забота о сохранении и укреплении здоровья детей – одно из приоритетных направлений деятельности нашего ДООУ. У нас, педагогов и родителей детского сада «Лучик», одна общая цель – растить ребенка

здоровым. Успешное решение этой важной задачи во многом зависит от целенаправленной работы ДОУ и семьи.

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма и укрепления здоровья детей.

Целенаправленная работа педагогического коллектива МБДОУ «Детский сад «Лучик» по формированию элементарных знаний об основах правильного питания, ответственного отношения к организации сбалансированного, рационального питания детей проводится не в первый раз. Ранее был проведен проект «Спасибо нашим поварам, за то, что вкусно варят нам». По завершении которого, был проведен опрос родителей воспитанников по организации питания детей в семьях.

Оценка организации питания детей в семьях воспитанников показала: 100% родителей отмечали, что рациональная организация питания, как в условиях детского сада, так и в домашних условиях – важнейший фактор в сохранении здоровья детей. Выявлено, что 80% родителей соблюдают режим питания, а 20% родителей иногда его нарушают. Замечено, что в рационе питания детей недостаточное употребление молока и молочных продуктов, рыбы и морепродуктов. Не во всех семьях дети используют знания о культуре потребления продуктов, соблюдают этикет и гигиену.

В настоящее время на Российском рынке имеется большой ассортимент продуктов, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды». Многие родители детей дошкольного возраста недостаточно хорошо владеют знаниями в области детского питания и в силу своей занятости не имеют возможности и желания ежедневно готовить «правильные» завтраки, обеды и ужины. Как правило, родители отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления и заменяют бутербродами и пиццей.

А чтобы ребенок был здоровым, его питание надо организовать так, чтобы он с едой получал все питательные вещества, необходимые для восполнения энергетических затрат растущего организма.

Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний. В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие принципы:

- Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени – главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
- Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
- Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
- Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу.
- Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться.

Мы учим наших детей правильно ходить, говорить, вести себя. Это безусловно, важно, но не менее важно научить их правильно питаться. Возможностей развить плохие привычки питания у детей в наше время немало, а вот полюбить полезную пищу и научить питаться правильно они могут только с нашей помощью. С целью приобщения семей наших воспитанников к здоровому образу жизни и формирования у детей дошкольного возраста основ культуры здорового питания и была проведена работа в рамках проекта «Правильно питаемся – здоровья набираемся!»



## Паспорт проекта

### «Правильно питаемся – здоровья набираемся!»

#### Тип проекта.

- по доминирующей деятельности: познавательно-творческий.
- по числу участников: групповой, ориентированный на детей среднего возраста, родителей, педагогов.
- по характеру контактов: осуществляется внутри одной возрастной группы в контакте с семьей.
- по времени проведения: краткосрочный, срок реализации 1,5 месяца (сентябрь-октябрь 2015 г.)

#### Постановка проблемы:

В настоящее время в обществе остро стоят вопросы экологии и здоровья. Нарушение здоровья человека часто вызывается наличием в организме чуждых химических веществ и соединений, которые нарушают защитные силы иммунной системы. Пути поступления таких веществ в организм различны, это и которые напрямую зависят от человека – загрязнение воздуха, воды, состояние общей экологии, и те, которые провоцирует сам человек, т.е. загрязнение организма продуктами питания. Давно доказано, что здоровье человека зависит от правильного питания, а наши привычки питания складываются в течение всей жизни и менять их трудно.

Поэтому с самого раннего детства необходимо учить ребенка правильно питаться, уметь отличать качественные продукты от не качественных, чтобы в дальнейшем избежать многих болезней. Установлено, что в дошкольный возраст наиболее чувствителен к организации питания, при недостатке пищи замедляется рост и развитие детского организма. Дети должны больше знать о полезности и питательности разных продуктов, овощей и фруктов, о том, какую пищу полезней принимать в каком возрасте,

что нужно делать, если съел некачественную еду и каким богатством может поделиться с человеком природа.

*Чтобы научить ребенка, взрослые должны сами обладать достаточными знаниями в вопросах экологии питания, в формировании самостоятельных методов сохранения своего здоровья.*

### **Постановка проблемы для детей:**

Это самый сложный и ответственный этап проекта, ведь он должен вызвать интерес, который заставит ребенка активно действовать. Нужно выбрать героя, который вызовет у детей сочувствие. Будет им интересен. Мы решили придумать необычного героя, точнее героиню. Искать ее было не долго. Она давно жила у нас в группе, дети видели ее каждый день, по три раза в день, и даже не могли себе представить, что она живая. Что она может говорить, чувствовать, обижаться на то, что ее работа бывает порой неоправданной. Это была большая кастрюля, перевернутая вверх дном и со стороны одной из ручек при помощи аппликации сделанных глаз, получилась «говорящая» тетушка Кастрюля. От ее лица мы и решили рассказать о пользе правильного, сбалансированного питания.

Тетушку Кастрюлю внесла младший воспитатель. Радостные эмоции по поводу появления кастрюли сменились удивлением и огорчением. Она сказала, что очень расстроена по поводу того, что каждый день она старается, приносит в группу рассыпчатый плов и еще много вкусных и полезных для детей блюд, но почти всегда дети плохо, с неохотой, а порой и со слезами на глазах едят все это. Она была очень обеспокоена, что с ребятами может произойти такая же история, как с девочкой, которая плохо кушала. И Тетушка Кастрюля рассказала стихотворение.

Юля плохо кушает,

Никого не слушает

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу , мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! –

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

-Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка

- Не хочу, мамулечка! –

Мама с бабушкой в слезах –

Таёт Юля на глазах!

*Дети задумались, почему же Юля «таёт» на глазах, что у нее болит, отчего это случилось. Пришли к выводу, что она неправильно питалась и потому заболела.*

### **Поиск решения.**

Ребята решили успокоить Тетушку Кастрюлю и рассказать, как нужно правильно питаться. С помощью наводящих вопросов педагог подвел детей к **выводу: чтобы рассказать что-либо другому и научить его, нужно самому много знать.** Предложил подумать: где можно узнать о том, как нужно правильно питаться? У кого? Кто дома и в детском саду занимается организацией питания? Кто может об этом много знать? Дети назвали врача, воспитателя, маму. Рассказали, что об этом можно прочитать в книгах, а еще можно найти нужную информацию в Интернете.

А пока они будут все это узнавать, Тетушка Кастрюля будет с ними.

### **Цель проекта.**

- Осознание родителями и воспитанниками значимости полноценного питания как основы здорового образа жизни.
- Разработка новых подходов к взаимодействию детского сада и родителей воспитанников, как фактора позитивного физического развития ребенка, развития культуры здорового образа жизни.

### **Задачи проекта.**

1. Содействовать повышению роли семьи в организации рационального, сбалансированного питания детей дошкольного возраста
2. Повышение информированности родителей в вопросах организации питания детей.
3. Создавать благоприятную среду для знакомства с культурой питания, традициями питания народа родного края, возрождения семейных традиций.
4. Расширить знания и представления у детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
5. Научить дошкольников проводить простейшие опыты с продуктами питания и на основе полученных данных делать собственные выводы.
6. Развитие умений у дошкольников выражать собственный взгляд на проблему
7. Привлечь к пропаганде правильного и здорового питания родителей.
8. Способствовать активному участию родителей в организации питания МБДОУ.

### **Предполагаемые результаты.**

1. Повысить уровень информированности родителей в вопросах организации правильного питания детей.
2. Сформировать у детей знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах.

### **Адресная направленность.**

Проект рассчитан на воспитанников среднего дошкольного возраста, родителей, педагогов ДОУ.

### **Итоговое событие:**

- ✓ Праздник «Здоровая еда – всем на свете нужна!»
- ✓ Создание презентации проекта «Правильно питаемся – зоревья набираемся!»

### **Оценка результатов.**

Оценка достижения поставленной цели и задач будет осуществляться по следующим направлениям: выполнение плана реализации проекта; организация мониторинга проводимых мероприятий.

### **Принципы и направления работы взаимодействия участников проекта.**

1. Сформировать у взрослых членов семьи понимание важности значения правильного, сбалансированного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширять их осведомленность в этой области.
2. Убедить родителей в практической пользе воспитательной работы проводимой детским садом.
3. Не допускать неуважительного отношения к традициям в семье.

## **Содержание проектной деятельности.**

Реализация проекта будет проходить в несколько этапов, в ходе которых будут выполнены следующие мероприятия:

### **1 подготовительный этап (информационно-аналитический).**

#### **Цель данного этапа:**

*Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности по вопросам правильного питания дошкольников.*

Он включает в себя:

- ✓ Мониторинг работы ДООУ по реализации предыдущего проекта «Спасибо нашим поварам, за то, что вкусно варят нам!»
- ✓ Мониторинг уровня сформированности у родителей элементарных знаний об основах правильного питания, ответственного отношения к организации сбалансированного, рационального питания детей.
- ✓ Изучение педагогической и специальной литературы по организации здорового питания.
- ✓ Анкетирование родителей и социологический опрос с целью изучения применения сбалансированного питания в семьях воспитанников.
- ✓ Разработка тематического планирования, сценариев мероприятий и совместной деятельности.
- ✓ Круглый стол: «Здоровая семья – здоровый ребенок».  
Цель: познакомить родителей с задачами проекта, убедить их в необходимости и значимости этой работы для здоровья детей, вызвать желание сотрудничать с ДООУ.
- ✓ Выпуск серии буклетов:
  - « 5 порций овощей и фруктов»,
  - « В каких продуктах живут витамины»,
  - « Детский стол: принципы правильного питания»,
  - « Правильное питание для всей семьи»,
  - « Хлеб, мучное и злаки»,

« Шоколад в детском меню».

## **2 основной этап (практический).**

### **Цель данного этапа:**

*Расширить знания о правилах здорового питания участников проекта; развивать познавательный интерес и исследовательские навыки у детей; способствовать развитию умений действовать в коллективе взрослых и сверстников.*

Основной (практический) этап проекта будет осуществляться в соответствии с комплексно-тематическим планированием, в ходе реализации мероприятий 4 блоков:

- ✓ Создание предметно – развивающей среды
- ✓ Совместная деятельность педагога и детей
- ✓ Сотрудничество педагогов и родителей
- ✓ Деятельность детей и родителей вне ДООУ (дома).

Для реализации проекта были подобраны и предложены темы, посильные и интересные для понимания всем участникам проекта:

1. «Каша - здоровье наше».
2. «Таблетки растут на ветке».
3. «Хлеб всему голова».
4. «Это удивительное молоко».

## **3 итоговый этап.**

### **Цель данного этапа:**

*Обобщить знания по данной теме у детей и взрослых участников проекта, формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни, здоровом питании и положительных эмоциях.*

На этом этапе проводится отслеживание результативности и успешности данного проекта. А именно,

- ✓ Мониторинг и обоснование качества проводимых мероприятий через:
  - Анкетирование родителей: «Выявление представлений о факторах, определяющих здоровье детей»

- Индивидуальные беседы с родителями
- Игровые диагностические ситуации и беседы с детьми
- Опрос педагогов и сотрудников ДОО (участников проекта) и изучение результатов их наблюдений за пищевыми пристрастиями детей по окончании проекта.
- ✓ Итоговое событие «Здоровая еда, всем на свете нужна!»
- ✓ Создание презентации проекта «Правильно питаемся – здоровья набираемся!».

Цель: изучение опыта работы педагога в данном направлении другими педагогами ДОО и района.

### **Жизнеспособность проекта.**

Семья и детский сад – два воспитательных феномена, каждый из которых, по-своему дает ребенку, социальный опыт. Но только в сочетании друг с другом они создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир.

Для нас это стало возможным только объединению сил и сотрудничеству.

Сознавая значимость работы по привлечению родителей к воспитанию здорового образа жизни их детей, мы будем продолжать данное направление деятельности и в будущем.

Мы планируем:

- Изучение и поэтапную реализацию программы Т.В.Филипповой и М.М. Безруких «Разговор о правильном питании».
- Разработку и реализацию долгосрочного проекта для детей и родителей с использованием программы в 2015-2016 у.г.

## План реализации проекта.

Этапы	Срок исполнения	Мероприятия		
		Дети	Родители	Педагоги Сотрудники
Подготовительный	1 неделя	<p>1.Выявление уровня знаний и осведомленности детей о культуре здорового питания через:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-беседы;</li> <li>-обсуждение проблемных ситуаций и произведений художественной литературы.</li> </ul> <p>2.Мониторинг уровня знаний детей о здоровом питании и продуктах питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тест «Здоровое питание» (приложение №1)</li> </ul>	<p>1.Мониторинг уровня знаний об основах здорового питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-анкета «Качество питания в детском саду и дома».</li> </ul> <p>(приложение №2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-анкета «Здоровое питание Вашего ребенка»</li> </ul> <p>(приложение №3)</p> <p>2.Круглый стол: «Здоровая семья – здоровый ребенок»</p> <p>Цель: познакомить родителей с задачами проекта.</p> <p>(приложение №4)</p>	<p>1.Изучение педагогической и специальной литературы по организации здорового питания.</p> <p>2.Мониторинг работы ДОУ по реализации предыдущего проекта «Спасибо нашим поварам, за то, что вкусно варят нам!»</p> <p>3.Подбор методической литературы, литературно-поэтических произведений, картин, рисунков, натюрмортов, музыкальных произведений.</p> <p>4. Выпуск серии буклетов для родителей.</p> <p>(приложение № 5)</p> <p>5. Разработка тематического</p>

				планирования в соответствии с блоками проекта. ( Приложение № 6) 6. Разработка плана реализации проекта.
<p>Основной (практический)</p> <p><u>1 блок.</u> Создание ПРС</p> <p><u>2 блок.</u> Совместная деятельность педагога и детей</p> <p><u>3 блок.</u> Сотрудничество педагогов и родителей</p> <p><u>4 блок</u> Деятельность детей и родителей вне ДОУ</p>		<p>Реализация мероприятий в соответствии с тематическим планированием и блоками основного этапа проекта.</p> <p>(приложение № 6.1)</p> <p>(приложение № 6.2; 6.3; 6.4; 6.5; 6.6)</p> <p>(приложение № 6.7; 6.8;)</p> <p>(приложение № 6.9; 6.10; 6.11; 6.12)</p>		
Итоговый		1. Творческая мастерская:	1. Домашнее задание:	1. Сценарий проведения

		<p>«Витаминная тарелка» (модульное оригами)</p> <p>Изготовление подарка для работников пищеблока и детей младшей группы. (приложение № 7)</p> <p>2. Мониторинг уровня знаний детей о здоровом питании и продуктах питания: -тест «Здоровое питание»</p>	<p>-создание книги рецептов «Правильное питание дошкольников» (приложение № 8)</p> <p>2. Презентации «Мой ребенок – поваренок» (приложение № 9)</p> <p>3. Мониторинг результативности проекта. -анкета «Ваше мнение о проекте» (приложение № 10)</p>	<p>праздника «Здоровая еда - всем на свете нужна» (приложение №11)</p> <p>2. Создание презентации о ходе реализации проекта «Правильно питаемся – здоровья набираемся» (приложение №12)</p> <p>3. Мониторинг качества и результативности проекта: - диагностика «Отношение к еде, и пищевые пристрастия детей» - наблюдения. -опрос (приложение № 13)</p>
Дальнейший путь развития		1.Применение элементов здоровьесберегающей программы	1.Проектирование совместной деятельности с семьей на основе	1.Изучение и поэтапная реализация программы

		Т.В.Филипповой и М.М.Безруких «Разговор о правильном питании»; СОРТ «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф.Змановского)	выявления потребностей родителей. Поддержка образовательных инициатив семьи.	Т.В.Филипповой и М.М. Безруких «Разговор о правильном питании». 2.Разработка долгосрочного проекта с использованием программы «Разговор о правильном питании» (участники: сотрудники ДОУ – родители - воспитанники)
--	--	---	--	---

### **Результативность проекта.**

Об успешности проекта говорят следующие цифры:

- более 80% родителей уверены в том, что проект повлиял на гастрономические пристрастия детей (они стали есть меньше сладкого и охотнее овощные блюда, отказываются от газировки, выражают желание участвовать в приготовлении блюд вместе с мамой);
- 60% родителей признались в том, что участие в проекте заставило их пересмотреть свои взгляды на организацию семейного питания;
- 75% семей ввели в свое меню новые блюда из овощей и молочных продуктов;
- 15% родителей приняли решение отказаться от продуктов «быстрого питания»;

- у 20% семей появились новые традиции, связанные с питанием (совместный с детьми выбор, приготовление и украшение полезных блюд).

Воспитатели также отметили изменение отношения детей к выбору блюд (они стали охотнее есть овощные блюда, пить молоко)

Положительными результатами проекта являются:

1. Прежде всего, налаживание неформального сотрудничества между педагогами детского сада и родителями в вопросах организации правильного питания детей.
2. Создание и активная работа совместной творческой группы педагогов и сотрудников детского сада по выработке единых подходов к проблеме организации здорового питания дошкольников.
3. Обогащение опыта и знаний родителей в вопросах организации здорового питания дошкольников.
4. Активизация взаимодействия детско-родительского сообщества.
5. Повышение осведомленности детей о культуре здорового питания.

### Список используемой литературы.

1. Андреева Л.И. Без соли не проживешь. Л.:Детгиз, 1963
2. Добротин Д.И. Настоящая химия для мальчиков и девочек. М.:Интеллект-центр, 2009
3. Конь И.И. Питание дошкольника: идеал и реальность // Обруч №1, 2007
4. Ладодо К.И. Как правильно кормить ребенка в детском саду. // Дошкольное воспитание № 6, 2005
5. Мищенко О.В. Диалог с родителями о питании дошкольников. // Управление ДООУ № 8, 2011
6. Мельникова Л.И. Детское питание – залог здоровья нации. // Наука и инновации № 1, 2011
7. Новоженев Ю.Ф. Профессия – повар. М.: Экономика, 1989
8. Ольгин О.Ю. Приглашение к столу. М.: Дет.лит.,1989
9. Развивающие занятия с детьми 5-7 лет/ Под ред.Л.А.Парамоновой. М.:ОЛМА Медиа Групп,2010
10. Савельева Н.Ю. Организация питания в ДООУ.М.: Феникс,2005
11. Читаем, учимся, играем: Сб.сценариев для библиотек и школ. Вып.9 М.:Либерия – библиопринт,2008
12. Я познаю мир. Кухни народов мира. М.: АСТ, 2001
13. Интернет – ресурсы