ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ

«Азбука здорового питания»

Цели проекта: 1. Формирование у дошкольников представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.

2. Вовлечение родителей в образовательное пространство детского сада.

Задачи проекта: 1. Развитие у детей интереса к познанию окружающего мира.

2. Ознакомление детей с полезными свойствами овощей, фруктов, витаминов и их значением для организма человека.

3. Создание условий для поощрения и поддержания детской инициативы, сотворчества детей и взрослых.

4. Способствовать формированию у родителей потребности в частом общении с детьми, оказывать им практическую помощь в организации знаний с детьми в кругу семьи, в развитии способности видеть мир глазами ребенка.

Участники: сотрудники учреждения, обучающиеся, родители.

Сроки проведения: 01.10.2024 – 25.05.2025 г.

Актуальность: Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в дошкольный период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы стали замечать, что дети начали приносить утром в группу жвачки, сухарики, чупа-чупсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат.

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов – это несоблюдение режима питания детей дома. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать с семьи. Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

В связи с этим был разработан долгосрочный проект «Азбука здорового питания», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей, пропаганда здорового питания среди детей и родителей и создание условий для формирования знаний о правилах правильного питания в нашем дошкольном образовательном учреждении.

Все совместные мероприятия в ходе реализации проекта подчинены единой теме, работая над которой дети и родители активно включаются в творческий и познавательный процесс. В процессе работы над проектом родители являются непосредственными участниками образовательного процесса.

1 этап – сроки проведения с 02.09.2024г по 30.09.2024г.

Разработка совместного плана действия по подбору форм и методов достижения цели, анкетирование родителей «Питание в семье». Оформление памяток для родителей: «Это следует знать». Проведение консультации на тему: «Организация детского питания».

2 этап – практическая часть –с 01.10.2024г по 25.05.2024г.

Реализация проекта, обогащение предметно-пространственной среды в группах

«Человеку нужно есть,

Чтобы встать, и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Работа в группах | Совместные мероприятия | | | | | | | |
|  |  | Педагоги | Дети | | | | | Родители | |
| сентябрь |  | Изготовление карты  «Острова здорового питания» | | | | | | Анкетирование  «О роли питания в  формировании и развитии здорового  ребенка» | |
| **Октябрь**  Цель: популяризация потребления овощей, фруктов, орехов, расширение знаний о витаминах и полезных веществах, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека.  **Остров «Фрукты, овощи, орехи»** | | | | | | | | | |
| 1 младшая группа | **Рисование** различными способами «Фрукты», «Овощи»  **Лепка** «Орешки для белочки»  **Рассматривание** иллюстраций, предметных картинок | Оформление  «Уголок здорового питания» |  | | |  | | | |
| Экскурсия в магазин «Овощи и фрукты» | | | |  | | | |
| Смешанная дошкольная (средняя) группа «Почемучки» | **Утренний круг:** физминутка «Зайкин огород», «Мы посадим репку»  **Пальчиковая гимнастика «У Лариски — две редиски»**  **Беседа** «Для чего мы едим?», «Здоровое питание - здоровые мы» «Как правильно есть»  **Аппликация** «Овощи и фрукты - полезные продукты»  **Дидактические игры** «Вредное и полезное», «Вершки и корешки»  **Приготовление** «Морковный салат»  **Творческое рассказывание** «Как овощи и фрукты о своей пользе спорили»  **Раскраски, трафареты** «Овощи и фрукты»  **Чтение и разучивание стихов**  Н. Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. | Оформление коллекции «Орехи» | | | | | | | |
| Квест – игра  «**В поисках сокровищ острова Здоровья**»  (по плану мероприятий специальных и творческих активностей на 2024-2025 учебный год ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области»    Оформление «Витаминных карт» | | | | | |  | |
|  | | | «Выставка  «Мой любимый фрукт (овощ)» | | | |  |
|  | | | | | | | |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | **Утренний круг:** физминутка «А в лесу растет черника», «Подрастаешь зернышко»  **Пальчиковая гимнастика «У Лариски — две редиски»**  **Ситуативный разговор** «Культура поведения за столом», «Правила питания», «Чистота - залог здоровья»  **Беседа** «Что такое здоровое питание?»,  **Сюжетно-ролевая игра** «Магазин «Фрукты, овощи»  Д/и «Вредное и полезное»  **Чтение** «Сказка о здоровом питании»  **Приготовление** «Витаминный капустный салат»  Проблемная ситуация «Кто из гостей ведет себя неправильно?»  **Чтение и разучивание стихов**  Н. Егорова: Горох. Лук. Огурцы. |
| **Ноябрь**  Цель: формирование знаний о злаковых культурах, о здоровом питании, о пользе каши как обязательного компонента меню, о ценном продукте для роста детского организма  **Остров «Злаки и крупы»** | | | | | | | | | |
| 1 младшая группа | **Пальчиковая гимнастика** «Сорока-белобока кашу варила»  **Рисование** «Рисуем на манной крупе» | Оформление коллекции «Крупы» | | | | | | | |
| Драматизация «Как гномик Каша кашу варил» | | | | | | Анкетирование  «Что за обед, коли каши нет» | |
| Смешанная дошкольная (средняя) группа «Почемучки» | **Рассматривание** зернышек пшеницы, ячменя, овса и др. злаковых; иллюстраций «Злаки, какие они»  **Творческая деятельность** с детьми:  - Пшеница  - Рожь  - Гречневая крупа  - Просо  - Кукуруза  - Овёс  - Горох  - Рис  **Чтение** «Мишкина каша» Н. Носов; «Про Машу и манную кашу» И. Демьянов  **Экспериментирование**: «Разбери крупу»  **Сюжетно-ролевая игра** «Поварята» |  | Интервьюирование  «Любишь ли ты кашу?» | | | | |  | |
|  | Книга рецептов  «Любимая каша нашей семьи!» | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | **Пальчиковая гимнастика** «Варим кашу»  **Просмотр презентации** «Каша – полезный продукт»  **Беседы** «Мы о злаках вам расскажем, что у нас в полях растут»; «Какие витамины живут в кашах?»; «Чем полезны злаки?»  Знакомство (2 раза в неделю) с одной из круп (просмотр презентаций: как выглядит, что из нее готовят, стихи, пословицы, загадки. Творческая деятельность для закрепления)  - Пшеница  - Рожь  - Гречневая крупа  - Просо  - Кукуруза  - Овёс  - Горох  - Рис  **Чтение** «Притча о молочке и овсяной кашке» Д. Мамин-Сибиряк; «Богатырская каша» Н. Носов; «Мешок овсянки»  К. Паустовский  **Экспериментирование**: «Зачем крупу моют?», «Узнай на ощупь»  **Сюжетно-ролевая игра** «Я – повар»  **Экскурсия** на кухню «Повар варит кашу «Дружбу» |
| **Декабрь**  Цель: узнать, как можно больше о сахаре и его свойствах, изучение положительных и отрицательных воздействий сахара на организм человека.  **Остров «Пустыня Сахара»** | | | | | | | | | |
| 1 младшая группа | **Экспериментирование** «Сахар сыпучий продукт» (пересыпание сахара различными ёмкостями (чайная, столовая ложки, кукольные кружечки и т.п.), «Узнай на вкус»  **Творческая деятельность** - изготовление кексов (яичные ячейки, вата, цветная бумага, гофрированная бумага) | Оформление коллекции «Какой бывает сахар» | | | | | | | |
|  | |  | | | | Анкетирование  «Сладкое в вашей повседневной жизни»  Онлайн игра-викторина «Все ли вы знаете о сахаре?» | |
| Смешанная дошкольная (средняя) группа «Почемучки» | **Экспериментирование** «Узнай на вкус»,  «Сыпучий, растворимый, непрозрачный»  **Просмотр –** познавательный мультфильм «Сахар»  **Творческая деятельность** - изготовление конфеты (гофрированная бумага, фантики от конфет, оберточная бумага, ленточки, вата  **Слушание** сказки «Муравей и сахар» (аудио) |  | Выставка сладких леденцов  (опыты с родителями: термическая обработка сахара, наблюдение после термической обработки, изготовление карамели, оценка вкусовых качеств карамели) | | | | | | |
| Квест- игра  «**Что мы знаем о здоровом питании**»  (по плану мероприятий специальных и творческих активностей на 2024-2025 учебный год ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» | | | | | |  | |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | **Беседа**: «Что такое сахар?», «Откуда берется сахар?», «Виды сахара, страны в которых производят сахар», **Экспериментальная деятельность -**  «Сахарный песок», «Вкус сахара», «Сироп», «Где сахар?»  **Чтение** «Сказка про сороку и сахар», «Сказка про сахарного человечка»  **Просмотр –** познавательный мультфильм «Сахар»  **Посещение** медицинского кабинета -консультация: «Польза и вред сахара»  **Творческая деятельность** - изготовление сладкой ваты (картон, вата, нарезанные шерстяные нитки, клей) с наклейкой |  | | | | | |  | |
| **Январь**  Цель: расширить и обогатить знания детей о правильном питании,  приобщение воспитанников и их родителей к здоровому и правильному питанию  **Остров «Простые рецепты»** | | | | | | | | | |
| 1 младшая группа | Рассматривание иллюстраций различных овощей и фруктов  Дидактические игры «Фрукты», «Отгадай овощ или фрукт на вкус» |  | Фоточеллендж  «Искусство на тарелке»  приготовить необычный бутерброд | | | | | | |
| Смешанная дошкольная (средняя) группа «Почемучки» | Беседа «Правила поведения во время еды»  Творческая деятельность – поделка «Фруктовая тарелка»  Детский мастер-класс «Изготовление витаминного овощного салата». Дегустация с детьми старшей группы  Лепка «Полезный компот»  Дидактические игры «Это можно или нет», «Что вредно и что полезно»  Просмотр мультфильма Пчёлка Умняша «О полезных и вредных продуктах» | Совместное мероприятие для родителей и детей  «Поговорим о питании» | | | | | | | |
| Мастер-класс от повара  «Простой рецепт»  (витаминные салаты – овощной, капустный,  фруктовый) | | | | |  | | |
| Квест - игра  **«Страна Здоровье»**  (по плану мероприятий специальных и творческих активностей на 2024-2025 учебный год ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» | | | | |  | | |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | Физминутка «Обжора»  Беседа «Вкусно – не всегда полезно» (экспериментирование с неполезными продуктами)  Творческая деятельность – поделка «Овощной салат»  Детский мастер-класс «Изготовление витаминного фруктового салата». Дегустация с детьми средней группы  Изготовление технологических карт простых блюд  Сюжетно-ролевая игра Кафе «Просто и полезно»  Чтение Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду»  Просмотр мультфильма Азбука здоровья- Правильное питание. «Нездоровый рекорд» Смешарики |  | | | | | | | |
| **Февраль**  Цель: пополнять знания детей о молоке и пользе молочных продуктов. Расширять словарный запас.  **Остров «Молочные продукты»** | | | | | | | | | |
| 1 младшая группа | Пальчиковая игра «Машина каша»  Рисование «Дырочки на сыре»  Песенка-загадка «Кто пасётся на лугу?» | Изготовление лэпбука  «Всё о молоке и молочных продуктах» | | | | | | | |
| Смешанная дошкольная (средняя) группа «Почемучки» | Пальчиковая гимнастика «Коровушка»  Беседа «Кто нам молоко даёт?»  Презентация «Молочная страна»  Чтение стихи Ю. Черных «Пейте дети молоко», Н. Чуприна «Молоко», «Йогурт», «Кефир»  игровая ситуация «Расскажи Мишутке о правилах приема пищи» |  | Челлендж  «Мы твердить не устаем – будем все здоровы» | | | | | | |
| Развлечение  «День мороженого» | | | | | |  | |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | Пальчиковая гимнастика «Коровушка»  Беседа «Что делают из молока?», «Что можно приготовить из молока?», «Чем полезно молоко?»  Виртуальная экскурсия на молокозавод  Прослушивание песни «Уж, как я ль мою коровушку люблю»  Рисование «Узоры на окне» (знакомство с нетрадиционной техникой изобразительной деятельности - рисование молоком); рисование молоком «Тайнопись»  Чтение сказки Л. Н. Толстого «Две лягушки» (подвести к выводу о том, что при взбивании молоко превращается в сливочное масло)  Прослушивание песни «Тридцать три коровы»  Просмотр видеофильмов: «Фиксики о молоке», «Здоровое питание» |  | | | | | | | |
| **Март**  Цель: популяризация потребления мясных и рыбных блюд, расширение знаний о витаминах и полезных веществах, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека.  **Остров «Мясо, рыба, птица»** | | | | | | | | | |
| 1 младшая группа | Инсценировка «Готовим обед»  Рисуем пальчиками «Чешуя у рыбки» | Игра - викторина  «**Правильное питание**»  (по плану мероприятий специальных и творческих активностей на 2024-2025 учебный год ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области») | | | | | |  | |
| Смешанная дошкольная (средняя) группа «Почемучки» | Просмотр иллюстраций на тему «Продукты питания – мясо, рыба»  Аппликация «Рыбка*»*  Вырезание полезных продуктов питания из буклетов – развивать моторику пальцев рук  С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» |  |  | | | | | Родительский лекторий «Как отвечать ребенку, откуда на столе берется мясо?» | |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | Просмотр мультфильма Ми-ми-мишки «Время питаться правильно. Рыба и морепродукты»  Чтение «Сказка про правильное питание для детей» Марина Соболева,  С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»  Беседа (презентация) о пользе рыбы, рыбных продуктах», «Зачем покупаем мясо (рыбу) в магазине?», «Польза мясных продуктов»  Конструирование из бумаги «Рыбка*»*  Рисование «Блюда из мяса»  Игра «Сложи картинку» (сложив картинку, узнают название рыбного блюда) *(на доске картинки с рыбными блюдами*) | Родительские собрания в группах по теме «Здоровое питание дошкольников» | | | | | | | |
| **Апрель**  Цель: популяризация потребления полезной пищи, расширение знаний о витаминах и полезных веществах, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека.  **Остров «Азбука здорового питания»** | | | | | | | | | |
| 1 младшая группа | Рисование с применением разной нетрадиционной техники «Мой любимый витамин» (овощи, фрукты)  Создание панно из детских работ |  | |  | | |  | | |
| Смешанная дошкольная (средняя) группа «Почемучки» | Подвижная игра «Полезно-вредно, «Съедобное – несъедобное»  Дидактические игры по теме «Продукты питания»  Стихотворение Э.Успенский «Дети,  которые плохо едят в детском саду»  Коллективная работа: стенд «Полезные и вредные продукты» | Выпуск информационно-  агитационных листовок  «Как питаться  правильно?» |  | | | | | Анкетирование для родителей «Здоровое питание-здоровый ребенок» | |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | Аппликация «Коллаж из этикеток продуктов правильного и неправильного питания»  Коллекция этикеток полезных продуктов  Создание книги «Здоровая книга» (сборник рецептов, рисунков, фотографий, кроссвордов правильного питания)  Дидактические речевые игры по теме «Продукты питания»  С р игра «Магазин полезных продуктов»  Просмотр мультфильма «Полезный школьный автобус» (о процессе пищеварения в человеческом организме)  Стихотворение Э.Успенский «Дети,  которые плохо едят в детском саду» | Пирамида «Здоровое питание» Практическое задание «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне есть»  (любые творческие работы: рисунок, аппликация, поделка) | | | | | | | |
| **Май**  Цель: популяризация потребления полезных для организма человека напитков.  **Остров «Напитки»** | | | | | | | | | |
| 1 младшая группа | Рассматривание иллюстраций «Из чего мы варим компот»  Беседа – игра «помоги Наташе сварить компот» | Квест- игра  **«Маршрут Здоровья»**  (по плану мероприятий специальных и творческих активностей на 2024-2025 учебный год ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области») | | | | | |  | |
| Смешанная дошкольная (средняя) группа «Почемучки» | Экспериментирование «Самый полезный свежевыжатый сок»  Беседа «Полезные и вредные напитки», «Из чего варят компот», «Полезный морс»  Развивающая песенка «Чудесный грузовик с соком, детские напитки» |  | Челлендж «Полезный морс» | | | | | | |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | Мастер-класс «Полезный лимонад»  Беседа «Вода и напитки», «Приготовление полезных напитков - из чего варят компот, кисель и делают морс?»  Экспериментирование «Полезные и вредные напитки»  Дидактическая игра «Из чего сварим компот?»  Видео мастер-класс «Готовим для детей фруктовый смузи, вкусный и полезный напиток»  Рассматривание энциклопедии «Организм человека» |  |  | | | | | Консультация «О напитках для детей» | |
| Праздник «Мы все за здоровое питание!» | | | | | | | |
| В течение года | Размещение информации для родителей и детей на страничке ВК  Подготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей. | | | | | | | | |