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 вформировании и развитии здоровогоребенка» |
| **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 фруктовДидактические 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 группыЛепка «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 группыИзготовление технологических карт простых блюдСюжетно-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 молокозаводПрослушивание 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 рукС. 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 питатьсяправильно?» |  | Анкетирование для родителей «Здоровое питание-здоровый ребенок» |
| Смешанная дошкольная (старшая) группа «Непоседы» | Аппликация «Коллаж из этикеток продуктов правильного и неправильного питания»Коллекция этикеток полезных продуктовСоздание 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 ВКПодготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей. |