

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9 комбинированного вида»

**ПРОЕКТ**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**подготовительная к школе группа**  
**«Радуга»**



Подготовили: воспитатели  
Наумова К.А., Маринкова Л.В.

2022-2023 гг

## **Введение**

В настоящее время особое внимание уделяется правильному питанию детей. Именно правильное питание является главным составляющим ЗОЖ, это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Навыки здорового питания формируются с детства. Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, дошкольные годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития.

Качественная пища и правильная организация питания, т. е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития ребёнка.

## **Актуальность**

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Правильное питание одна из главных составляющих ЗОЖ. Поэтому и тема питания детей стала очень актуальной. Известно, что фундамент здоровья человека и навыки здорового питания формируются с детства.

Под воздействием рекламы современные дети часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но родители в этом не видят ничего страшного.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья.

Так же роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей.

Поэтому, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей.

В связи с этим был разработан проект «Правильное питание – здоровые дети».

### **Обоснование проблемы:**

- недостаточно знаний о полезных и вредных продуктах;

- отказ детей от полезного питания;
- родители не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

**Тип проекта:** информационно–познавательный.

**Участники проекта:** дети подготовительной к школе группы, воспитатели, родители.

**Срок реализации:** долгосрочный (сентябрь 2022 – май 2023)

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, о роли здорового питания в жизни человека.

**Задачи:**

- расширить знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека;
- закрепить умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;
- закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят;
- воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом;
- способствовать заинтересованности родителей в организации правильного питания детей.

**Этапы реализации задач:**

**Первый этап (подготовительный):**

- анализ программы;
- изучение и подбор литературы;
- накопление информационной базы по теме питания для реализации проекта;
- была создана картотека дидактических игр по питанию;
- подобрана художественная литература;
- конспекты занятий, бесед, досугов;
- вовлечение родителей в проектную деятельность, через объявление и индивидуальную беседу.

**Второй этап (практический):**

На втором этапе были организованы игровая и продуктивная виды деятельности. Происходило обогащение предметной среды игровым и дидактическим материалом, был изготовлен лэпбук «Детям о правильном питании»

Проведены консультации для родителей по теме «Как вести себя за столом, чтобы у ребенка всегда был аппетит», «Каша – радость наша», «Чем вредны чипсы и газированные напитки», родителям так же были даны рекомендации «О пользе кисломолочных продуктов» и др.

С детьми была проведена образовательная деятельность познавательного цикла «Самые полезные продукты – овощи и фрукты», «Витамины и здоровый организм», «Путешествие в молочную страну», «Каша – пища наша».

Теоретические знания подкрепляются продуктивной деятельностью (рисованием, аппликацией, ручным трудом, а также экспериментальной деятельностью).

Большое внимание уделяется игровой деятельности, которая помимо дидактических игр включает в себя, подвижные, сюжетно-ролевые и игры-драматизации.

Для закрепления знаний используются беседы, чтение художественной литературы, пальчиковая гимнастика и физминутки организуются вечера досуга и инсценировки художественных произведений.

### **Третий этап (заключительный):**

На третьем этапе дети совместно с родителями и воспитателями создали лэпбук «Детям о правильном питании», куда вошли различные дидактические игры, книжки – малышки, раскраски, игровые задания, стихи, загадки о продуктах питания, овощах и фруктах. На этом этапе проводились выставки детских рисунков «Продукты полезные и вредные», книжек – малышек, книжек - самоделок, поделок из пластилина и солёного теста - «Мое любимое блюдо» «Овощи и фрукты», «Хлебобулочные изделия».

Результатом проектной деятельности стало театрализованное представление «Сказка о правильном питании и здоровом образе жизни»

### **Работа с родителями:**

Перед началом работы по проекту рассказали родителям о целях, задачах проекта, постарались убедить их в необходимости оказания помощи в проектной деятельности.

Работа с родителями включает следующие мероприятия:

- изготовление стендов с наглядной информацией;
- консультации;
- выпуск буклетов, листовок по правильному питанию;
- анкетирование;
- папки-передвижки.

### **Заключение**

В ходе работы над проектом родители активно включились в выполнение различных заданий. Многие родители с удовольствием вместе с детьми изготавливали книжки-малышки, лепили из солёного теста различные продукты к сюжетно-ролевым играм. С большим интересом рассматривали детские рисунки, поделки, внимательно слушали детей, комментирующих эти работы.

Совместно с родителями, воспитателем и детьми был создан лэпбук «Детям о правильном питании». В его создании большинство родителей и детей принимало активное участие: приносили различные игровые задания, интересные вопросы, картинки, стихи, связанные с питанием.

### **Вывод:**

В процессе реализации проекта «Разговор о правильном питании» у детей сформированы:

- представления о здоровом питании и образе жизни;
- умение выбирать полезные продукты питания;
- представления о некоторых группах витаминов и их значении для здоровья;
- представления о культуре питания.

#### **Родители:**

- получают представления наиболее подходящих блюд для детей;
- обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным;
- получают представления о необходимости и важности регулярного питания.

#### **Формы организации совместной деятельности**

##### **1. Физическое развитие**

- Подвижные игры
- Пальчиковая гимнастика
- Физминутки

##### **2. Социально-коммуникативное развитие**

- Подвижные игры
- Дидактические игры
- Сюжетно-ролевые игры

##### **3. Речевое развитие**

- Чтение художественной литературы:
- Д/игры с мячом
- Речевые игры

##### **4. Художественно – эстетическое развитие**

- Рисование продуктов, посуды
- Выставка рисунков «Продукты полезные и не очень»
- Лепка
- Аппликация
- Ручной труд: книжки-малышки, книжки - самоделки

##### **5. Познавательное развитие**

- Образовательная деятельность
- Тематические беседы
- Экспериментирование

#### **Перспективное планирование**

##### **Работа с детьми:**

#### **Содержание**

#### **Сентябрь**

#### **Тема: «Правильное питание – залог здоровья»**

##### **Задачи:**

- познакомить детей с основами рационального питания,
- закрепить знания детей важности правильного питания,

- сформировать умение отличать полезные продукты от вредных.
1. Беседа «Что такое здоровое питание»
  2. Дидактические игры: «Что лишнее?», «Готовим салат», «Полезные и вредные продукты», «Разложи продукты на полке в магазине»
  3. Речевая игра «Угадай продукт по описанию»
  4. Малоподвижные игры с мячом: «Полезно — не полезно», «Съедобное - несъедобное».
  5. С/р игры: «Кафе», «Продуктовый магазин»
  6. Физминутка «Повар»
  7. Рисование «Полезные продукты», «Загадки о продуктах»
  8. Лепка «Мое любимое блюдо».
  9. Пальчиковые гимнастики: «Варим суп», «Будем мы варить компот»
  10. Творчество: Составление сказок о правильном питании.
  11. Чтение: Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду», чтение загадок, пословиц и поговорок о еде.

### **Октябрь**

#### **Тема: «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

##### **Задачи:**

- систематизировать знания об овощах и фруктах, их основных признаках, месте произрастания, способах употребления в пищу.
1. НОД «Самые полезные продукты – овощи и фрукты»
  2. Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Четвертый лишний», «Что можно приготовить из овощей и фруктов».
  3. Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Овощной магазин», «Супермаркет», «Кафе».
  4. Экспериментирование «Содержат ли овощи воду»
  5. Изготовление книжек – самоделок «Овощи и фрукты полезные продукты»
  6. Чтение художественной литературы: В. Сутеев «Яблоко», «Мешок яблок», Михалков «Овощи», Н. Носов «Огурцы», загадывание загадок.
  7. Физминутки: «Огород у нас в порядке», «Урожай»
  8. Пальчиковые гимнастики: Мы делили апельсин», «Мы капусту рубим, рубим...»,
  9. Лепка: «Овощи и фрукты»
  12. Рисование «Овощи и фрукты – вкусные продукты»
  13. Презентация «Овощи и фрукты полезные продукты»

### **Ноябрь**

#### **Тема: «Витамины и здоровье»**

##### **Задачи:**

- закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах, и других продуктах
  - дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему?
1. НОД «Витамины и здоровый организм»
  2. Беседа «Даёт силы нам всегда витаминная еда»

3. «Дидактические игры: «Где живут витамины», «Кому что нужно?», «Разложи витамины».
4. Подвижная игра «Передай витаминку».
5. Пальчиковая гимнастика «Фрукты и витамины»
6. Изготовление книжек – самоделок: «Витаминки с грядки»
7. Приложение «Блюда с витаминами»
8. Рисование «Витаминки»
9. Чтение стихотворения «Спор овощей», Н. Семёнова, Л. Зилберг «Витамины»
10. Презентация «Витамины».

### **Декабрь**

**Тема: «Пейте, дети, молоко будете здоровы»**

#### **Задачи:**

- Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов.
1. НОД «Путешествие в молочную страну»
  2. Беседа: «Что можно приготовить из молока?».
  3. Дидактические игры «Приготовим суп, кашу», «Путешествие молока», «Из чего сделано?», «Назови молочные продукты».
  4. Сюжетно-ролевая игра «Молочный магазин».
  5. Пальчиковая гимнастика «Молочные продукты»
  6. Физминутка: «Бурёнушка»
  7. Рисование «Молочные продукты»
  8. Чтение художественной литературы: авторские сказки «Про молочную семью», «Сказка про молоко и мальчика Серёжу», «Молоко убежало», «Сказка про молоко», Л. Толстой: «О лягушке, которая попала в молоко», р. н. с. «Хаврошечка». «Гуси-лебеди», загадки о молоке и молочных продуктах
  9. Презентация «Молоко полезно детям – это знают все на свете»

### **Январь**

**Тема: «Вкусно – не всегда полезно».**

#### **Задачи:**

- Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.
1. НОД «Путешествие в страну полезных и вредных продуктов»
  2. Беседа: «Что мы знаем о вредных продуктах».
  3. Дидактические игры: игра с мячом «Полезно – вредно», «Назови полезный и вредный продукт питания», «Назови лишний продукт»
  4. Подвижные игры: «Рассортируй продукты», «Принеси только полезные продукты»
  5. Сюжетно-ролевые игры: «Продуктовый магазин», «Кафе»
  6. Изготовление книжек – малышек: «Полезные и вредные продукты»,
  7. Приложение «Пицца»
  8. Рисование «Вредное – полезное»
  9. Пальчиковая гимнастика: «Конфеты»
  10. Физминутка: «Ах, какой урожай»

11. Чтение художественной литературы: авторская сказка «Сказка о здоровом питании», «Сказка о вредной еде».

### **Февраль**

#### **Тема: «Каша-сила наша»**

##### **Задачи:**

- формировать представления о пользе каши для организма человека;
- 1. НОД «Каша – пища наша»
- 2. Беседа: «Что мы знаем о каше»
- 3. Дидактические игры: «Назови кашу», «Знатоки».
- 4. Подвижная игра «Раз, два, три – ты, горшочек наш, вари!»
- 5. Физминутка: «Подрастает зернышко»
- 6. Пальчиковая гимнастика: «Варись каша», «Машина каша»
- 7. Рисование «Тарелка каши»
- 8. Чтение стихотворения «Вкусная каша» З. Александровой Н. Носов «Мишкина каша», Братья Гримм «Горшочек каши», народная сказка «Каша из топора», загадок, пословиц и поговорок о каше

### **Март**

#### **Тема: Этикет и культура питания**

##### **Задачи:**

- Закреплять знания, о культуре питания.
- Расширить и углубить знания детей о правилах поведения за столом
- 1. Беседа «Правила поведения во время еды»
- 2. Дидактические игры: «Помогите Незнайке накрыть на стол», «Накроем стол», «Кто из гостей ведет себя не правильно», «Сложи картинку».
- 3. Подвижные игры: «Сервируем стол»
- 4. Сюжетно – ролевые игры: «Семья», «Кафе»
- 5. Составление описательных рассказов по схемам-моделям: «Мытьё рук перед едой», «Встречаем гостей».
- 6. Аппликация «Чайный сервиз»
- 7. Рисование по мотивам гжели «Пир на весь мир!»
- 8. Чтение художественной литературы: К. Чуковского «Федорино горе», «В ожидании гостей» Н. Ю. Чуприна, С. Коровина «Её острейшее величество», загадки, о посуде и столовых предметах; пословицы, поговорки о правилах поведения.
- 9. Пальчиковая гимнастика «Мы посуду перемыли»
- 10. Физминутка «Посуда»

### **Апрель**

#### **Тема: «Хочешь быть здоровым – будь им»**

##### **Задачи:**

- Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании.
- 1. НОД «Здоровое и вкусное питание»
- 2. Дидактические игры: «Составим меню блюд на обед для куклы Кати», «Супермаркет», «Пищевое лото», «Пирамида питания», «Полезное и вредное», «Назови ласково», «Сосчитай продукты».

3. Подвижные игры: «Полезно — не полезно», «Передай витаминку», «Разложи продукты, «Вкусный суп»
4. С/р игры: «Кафе», «Супермаркет», «Семья»
5. Составления с детьми «Правил здорового питания».
6. Аппликация: «Чудо–дерево» (полезные продукты на дереве)
7. Пальчиковая гимнастика: «Продукты питания»
8. Викторина: «Знатоки правильного питания»
9. Чтение художественной литературы: стихотворение «Всякий раз, когда едим, о здоровье думаем», В. Шезбухов, Н. Ю. Чуприна «Весной на даче», «Молоко, Йогурт и Кефир», загадывание загадок о продуктах питания

### **Май**

#### **Задачи:**

- Закрепить представления о правильном питании, его значимости для здоровья.

#### **Работа с родителями**

1. Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок»
2. Проведение консультаций:
  - «Как вести себя за столом, чтобы у ребенка всегда был аппетит»
  - «Каша – радость наша»
  - «Чем вредны чипсы и газированные напитки»
  - «Чем занять ребенка на кухне»
  - «Правильное питание для дошкольников»
  - «Молоко полезно детям»
  - «Значение витаминов»
  - «Этикет за столом»
3. Буклеты для родителей:
  - «Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!»
  - «Витамины круглый год»
  - «Правильное питание – залог здоровья дошкольников»
4. Выпуск памяток
  - «Правила здорового питания»
  - «Советы родителям о питании дошкольников»
5. Папки-передвижки
6. Выставка игр по питанию

#### **Список используемой литературы**

- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А.
  - Азбука питания в дошк. образоват. учреждениях. - М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. - 142 с.
  - Дружинина Л. Питание ребенка в детском саду и дома // Дошкольное воспитание. – 1998. - N 6. - С. 111-114.
  - Кокоткина О. Питание дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2004. - N 10. - С. 114-118.
  - Н. С. Голицына; «Конспекты комплексно-тематических занятий»

- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.