

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №274 присмотра и оздоровления»



## **ПРОЕКТ**

### **«Правильное питание – здоровый образ жизни»**

**Срок реализации проекта: кратковременный.**

**Выполнили:**  
воспитатель: Майданик С.В.  
воспитатель: Михайлова О.Ю.

Красноярск, 2023 г.

## ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

### **Актуальность и постановка проблемы.**

Актуальность здорового образа жизни в настоящее время говорит сама за себя. Особое внимание уделяется правильному питанию, как одной из главных составляющих здорового образа жизни. Навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются вкусовые предпочтения, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития дошкольника.

Наблюдая за детьми убеждаемся, что большинство отдаёт предпочтение «вредной» пище.

**Тип проекта:** информационно – познавательный.

**Сроки реализации проекта:** кратковременный.

**Участники:** воспитанники старшей группы, учитель – логопед, воспитатели, родители.

**Цель:** расширение и уточнение представлений детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

### **Задачи:**

1. Сформировать представления о полезности пищи.
2. Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания.
3. Уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.
4. Способствовать созданию активной жизненной позиции родителей и детей в желании употреблять в пищу полезные продукты.
5. Воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

**Ход проекта** направлен на реализацию деятельностного подхода в формировании навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления о культуре правильного питания, здоровой и полезной пище.

**Целью работы** стало обучение и практическое применение воспитанниками навыков культуры питания. Формирование знаний о здоровом питании.

### **Предполагаемый результат:**

1. **Педагоги:** расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдения и контроль за качеством питания в группе дошкольников старшего возраста.
2. **Дети:** получают представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья, роли витаминов.
3. **Родители:** обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получают представления об основных

принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

### **Методы реализации проекта:**

- наблюдения;
- занятия;
- игры;
- беседы;
- чтение литературы;
- проблемные ситуации;
- эксперимент;
- анкетирование.

### **Этапы реализации проекта.**

#### ***I этап – организационный:***

Подбор наглядных и дидактических пособий: фото - и видеосюжеты, тематические картинки, настольные и дидактические игры по теме, плакаты.

Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки.

Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности: атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кухня», «Магазин»; сервировки столов.

#### ***II этап – основной:***

##### ***Проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта:***

- ***Организация и проведение занятия по образовательной области***

##### ***«Ребёнок и общество»:***

«Рациональное питание», «Режим питания», «Знакомство с ножом», «Приготовление салата», «Витамины и полезные продукты», «Кто живет в молочной стране».

- ***Решение поисковой задачи:***

«Как быстро взбить яйцо», «Ты что-то уронил на скатерть», «Что ты делаешь, когда тебе не вкусно», «Как правильно есть (рыба, курица, котлета)?»

- ***Детское экспериментирование:***

«Что внутри» (2-3 фрукта, овоща), «Живой кусочек», «Вкусовые зоны языка», «Как получить растительную краску из овощей», «Фруктовый салат», «Приготовим винегрет», «Посадим огород».

- ***Составление описательных рассказов по схемам - моделям:***

«Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей», «Овощи - фрукты».

### ***Использование картинного материала:***

«Кто такой повар?», «Полезные и вредные продукты», «Что мы едим», «Овощи и фрукты», «Для каждого продукта своя посуда».

- ***Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций:***

«Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли», чтение сказки «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон»;

- ***Познавательные беседы, заучивание стихотворений:***

«Полезность овощей и фруктов», «Что я люблю, есть», «Может ли Новогодний стол навредить нашему организму?»;

- ***Использование словесных, дидактических игр:***

«Полезные и вредные продукты», «Укрась блюдо», «Узнай по описанию», «Сервируем стол», «Семья», «Супермаркет-магазин»

- ***Активное участие родителей и специалистов в различных видах деятельности в рамках реализации проекта:***

- творческое задание «Вкусный бутерброд»;
- родительский практикум на тему «Здоровое питание дошкольников в условиях дома»;
- круглый стол «Обучение дошкольников правилам поведения за столом»;
- анкетирование родителей;

Предъявление информации, отражающей ход реализации проекта через родительские уголки:

- Консультации.
- Оформление рекламного проспекта «Меню выходного дня».
- Информация о рациональном питании на каждый день.

### ***III этап – заключительный:***

- анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по теме.
- совместные детско – родительские презентации творческих работ: коллаж; книжки-самоделки; ширма «витамины».

### **Обеспечение проектной деятельности.**

#### ***Материально – техническое:***

- иллюстрированный материал;
- дидактические игры;

- презентации;
- замена посуды на кухне;
- оборудование уголка дежурных.

### Реализация проекта.



### Анкета для родителей «Правильное питание – здоровый образ жизни».

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

- Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста? \_\_\_\_\_
- Что предпочитает, есть ваш ребенок дома? \_\_\_\_\_
- Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть) каши (да\ нет); яйца (да\ нет); молочные и кисломолочные продукты (да\ нет); сладости (да\ нет); жареную пищу (да\ нет).
- Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок? \_\_\_\_\_

- Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)  
\_\_\_\_\_
- Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? (из продуктов) \_\_\_\_\_
- Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?  
\_\_\_\_\_
- Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? *Да\Нет*

И как вы к этому относитесь?

*а) положительно; б) отрицательно; в) ни как.*

- Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? *Да\Нет*
- Ест ли ребенок рыбные блюда? *Да\Нет*  
Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? \_\_\_\_\_
- Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? *Да\Нет*
- Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? *Да\Нет*
- Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое?

*Да\* В целом здоровое, но иногда бывают послабления\ Хотелось бы, что бы было здоровее\ *Нет.*

***СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!***

**Выводы: анализ анкет показал следующее:**

Родители понимают роль правильного питания для развития и роста детей. Знания об этом они получают из различных источников: из телепередач о здоровом питании, из книг и журналов, знакомых, из СМИ. Родителей и детей устраивает качество питания в ДОУ, и они считают меню достаточно разнообразным. Информацию о питании в детском саду получают из меню.