

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ  
САД № 416  
(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)  
ул. Сыромолотова, 7-б, г. Екатеринбург, 620072  
Тел./факс: (343)222-60-50  
<http://www.416.tvoysadik.ru/>; e-mail: [mdoy-416@mail.ru](mailto:mdoy-416@mail.ru)  
ИНН/КПП 6670209231/667001001**

Долгосрочный проект

«Правильное питание — залог процветания»

Разработчики:  
Хайкова Вера Александровна, воспитатель  
Шалина Анна Алексеевна, воспитатель

Екатеринбург ,2021

**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 неперемное 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:**

1. Недостаточно знаний о полезных и вредных продуктах.
2. Отказ детей от полезного питания
3. Родители не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

**Тип проекта:** информационно–познавательный

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

**Срок реализации:** долгосрочный.

### **Цель:**

Формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, о роли здорового питания в жизни человека.

### **Задачи:**

1. Расширить знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека.
2. Закрепить умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания.
3. Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят.
4. Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.
5. Способствовать заинтересованности родителей в организации правильного питания детей.

### **Этапы реализации задач:**

**Первый этап (подготовительный):**

На первом этапе было проведёно

- 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 так же 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):***

Проводились выставки детских рисунков «Продукты полезные и не очень», книжек – малышек, книжек - самоделок», поделок из пластилина и

солёного теста - «Мое любимое блюдо» «Овощи и фрукты», «Хлебобулочные изделия», совместное выпекание полезного печенья «День пекаря».

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
- заочные и очные консультации
- выпуск буклетов, листовок по правильному питанию
- семейные конкурсы
- 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.

### **Вывод:**

В процессе реализации проекта «Правильное питание – залог процветания»

у детей сформированы:

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

- представления о культуре питания.

### **Родители:**

- получают представления о наиболее подходящих блюдах 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.**

№ Образовательная область Содержание 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»

1. Беседа «Что такое здоровое питание»

2. Дидактические игры: «Что лишнее?», «Готовим салат», «Полезные и вредные продукты». «Отгадай загадку», «Разложи продукты на полке в магазине»

Речевая игра: «Угадай продукт по описанию»

Малоподвижная игра с мячом: «Полезно — не полезно», «Съедобное - несъедобное».

С/р игры: «Кафе», «Продуктовый магазин»

3. Физминутка «Повар»

4. Рисование «Полезные продукты».

«Загадки о продуктах»,

5. Лепка: «Мое любимое блюдо».

6. Пальчиковая гимнастика: «Варим суп», «Будем мы варить компот»

7. Творчество: Составление сказок о правильном питании.

8. Чтение: Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду», чтение загадок, пословиц и поговорок о еде.

Задачи:

- Познакомить детей с основами рационального питания,
- Закрепить знания детей важности правильного питания,
- сформировать умение отличать полезные продукты от вредных.

### Октябрь

Тема: «Овощи и фрукты – полезные продукты»

1. НОД «Самые полезные продукты – овощи и фрукты»

2. Дидактические игры: «Угадай на вкус», «Волшебный мешочек», «Четвертый лишний», «Отгадай загадку», «Что можно приготовить из овощей и фруктов».

Игры – эстафеты «Собери урожай», «Кто быстрее накормит корову», «Погрузка арбузов»,

1. Сюжетно-ролевые игры: «Семья» «Овощной
2. магазин», «Супермаркет», «Кафе».
3. Игры – драматизации «Репка», «Яблоко», Мы
4. варили суп»
5. 3. Экспериментирование «Содержат ли овощи
6. воду»
7. 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. Физминутка: «Огород у нас в порядке»,  
«Урожай»
8. Пальчиковая гимнастика: Мы делили  
апельсин», ««Мы капусту рубим, рубим...»,
9. Лепка: «Овощи и фрукты»
10. Рисование «Овощи и фрукты - вкусные  
продукты»
9. Презентация «Овощи и фрукты полезные  
продукты»

Задачи:

- систематизировать знания об овощах и фруктах, их основных признаках, месте произрастания, способах употребления в пищу.

Ноябрь

Тема: «Витамины и здоровье»

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», «Витаминная семейка»

Подвижная игра «Передай витаминку»,

«Прыжки на витаминах»

4. Пальчиковая гимнастика «Фрукты и витамины»
5. Изготовление книжек – самоделок:  
«Витаминки с грядки»,
6. Аппликация «Блюдо с витаминами»
7. Рисование «Витаминки»
8. Чтение стихотворения «Спор овощей» Н. Семёнова, Л. Зилберг  
«Витамины»
9. Презентация «Витамины». 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?

Декабрь

Тема: «Пейте, дети, молоко будете здоровы»

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».

Игра - эстафета: «Кто быстрее накормит корову».

Сюжетно-ролевая игра «Молочный магазин», «Молочная ферма»

4. Пальчиковая гимнастика «Молочные продукты»

5. Физминутка: «Бурёнушка»

6. Рисование «Молочные продукты»

7. 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

8. Презентация «Молоко полезно детям – это знают все на свете»

Задачи:

- Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов.

Январь

Тема: «Вкусно – не всегда полезно».

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»

Подвижные игры: «Рассортируй продукты»,

«Принеси только полезные продукты»

Сюжетно-ролевые игры: «Продуктовый магазин», «Кафе»

4. Экспериментирование: «О вреде кока-колы»

5. Изготовление книжек – малышек: «Полезные и вредные продукты»,

6. Аппликация «Пицца»

7. Рисование «Вредное – полезное»

8. Пальчиковая гимнастика: «Конфеты»

9. Физминутка: «Ах, какой урожай»

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

Задачи:

- Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.

Февраль

Тема: «Каша-сила наша»

1. НОД «Каша – пища наша»
2. Беседа: «Что мы знаем о каше»
3. Дидактические игры: «Назови кашу», «Знатоки», «Русская каша – сила наша»

Игра – драматизация «Про Машу и кашу»

Подвижная игра ««Раз, два, три – ты, горшочек наш, вари!»»

4. Физминутка: «Подрастает зернышко»
5. Пальчиковая гимнастика: «Варись каша», «Машина каша»
6. Рисование «Тарелка каши»
7. 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

Задачи:

- формировать представления о пользе каши для организма человека;

Март

Тема: Этикет и культура питания

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», «Ждём гостей»

Тренинговая игра «Случай во время обеда»

Подвижные игры: «Сервируем стол»

Сюжетно – ролевые игры: «Семья», «Кафе»

3. Составление описательных рассказов по схемам-моделям: «Мытьё рук перед едой», «Встречаем гостей».

4. Аппликация «Чайный сервиз»

5. Рисование по мотивам гжели «Пир на весь мир!»

6. 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.

7. Пальчиковая гимнастика «Мы посуду перемыли»

8. Физминутка «Посуда»

Задачи:

- Закреплять знания, о культуре питания.
- Расширить и углубить знания детей о правилах поведения за столом

Апрель

Тема: «Хочешь быть здоровым – будь им»

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».

Подвижные игры: «Полезно — не

полезно», «Передай витаминку», «Разложи продукты, «Вкусный суп»

С/р игры: «Кафе», «Супермаркет», «Семья»

3. Составления с детьми «Правил здорового питания».

4. Аппликация: «Чудо–дерево» (полезные продукты на дереве)

5. Пальчиковая гимнастика: «Продукты питания»

6. 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.

10. «День пекаря». Печем полезное печенье.

Задачи:

- Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании.

Май

1. Театрализованное представление сказка «О правильном питании и здоровом образе жизни»

Задачи:

- Закрепить представления

о правильном питании, его значимости для здоровья.

**Работа с родителями:**

№ Содержание работы.

1. Анкетирование родителей ««Здоровое питание - здоровый ребенок»
2. Родительское собрание «Организация рационального питания в детском саду и дома»
3. 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»
4. Буклеты для родителей:
  - «Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!»

«Стихи про еду и продукты»

«Правильное питание – залог здоровья дошкольников»

5. Выпуск памяток

«Правила здорового питания»

«Советы родителям о питании дошкольников»

6. Папки-передвижки

7. Выставка игр по питанию

8. Выставка семейного творчества «Самый вкусный бутерброд»

9. Участие в создании альбомов «Наши любимые блюда», «Как красиво украсить блюда: на радость детям»

10. Конкурсы, викторины.

11 Рекламного проспекта «Меню выходного дня»

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

• Программа «Разговор о правильном питании» под редакцией М.М. Безруких Т.А.; Филипповой ;А.Г. Макеевой.