

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9» города Бийска



Муниципальный этап краевого конкурса  
методических разработок «Литературные  
произведения как воспитательный и образовательный  
ресурс реализации программы  
«Разговор о правильном питании»

# Проект «Правильное питание – залог здоровья»

Автор–составитель:  
воспитатель  
Муравьева Татьяна Сергеевна  
МБДОУ «Детский сад №9»  
Ул. Петра Мерлина 58  
8(3854) 40-61-82

Бийск 2018

## Содержание

Характеристика проекта	3
Актуальность	4
Теоретическая часть	5
Отличительные особенности	6
Цель и задачи проекта	7
Методы и приемы	8
Планируемые результаты	9
Практическая часть	10

## Характеристика проекта

**Тип проекта:** информационный

**Вид проекта:** групповой

**Продолжительность проекта:** долгосрочный

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители.

### **Актуальность**

Особенно актуальной становится проблема правильного питания и здорового образа жизни. В дошкольном возрасте закладывается основа здорового образа жизни, если не научить ребенка питаться правильно с пользой для своего организма, то и во взрослой жизни, он не будет обращать внимания на свой рацион. Укрепление и сохранение здоровья детей является основной задачей прописанной в Федеральном государственном образовательном стандарте. Все сложнее с каждым годом становится накормить ребенка. Дети стали более капризны и разборчивы. Изобилие продуктов питания, чаще не полезных, а лишь только вкусных, а иногда вредных для организма, появилось в магазинах. На завтраки детям родители дают йогурты, фрукты, всевозможные хлопья, соки, бутерброды.

Чтобы сформировать у детей привычку есть полезную пищу, необходима терпеливая, систематическая работа с каждым ребенком. Прежде всего, необходимо формировать у ребенка положительное отношение здоровой пище. Каждому ребенку свойственны свои особенности, поскольку каждый ребенок индивидуален. Для формирования положительного отношения к правильному питанию большое значение имеет художественная литература и игровая деятельность. Таким образом, возникла необходимость создания проекта «Правильное питание-залог здоровья» в старшем дошкольном возрасте.

### **Теоретическая база**

Питание детей всегда являлось предметом неустанный внимания ученых, медиков, педагогов и психологов. Изучением особенностей питания дошкольников занимались В.А. Квитковская, О.А. Маталыгина, Н.Ю. Минина, Н.А. Сташевская и др. Вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОУ рассматривались в работах А.С. Алексеевой, В. Г. Алямовской, И.Я. Конь, М. В. Лещенко и другие.

А.С.Алексеева утверждает, что в детском возрасте формируется стереотип от правильной организации питания в детском возрасте, во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

О.А. Моталыгина считает, что ребенок 6-7 лет может и должен самостоятельно оценивать свое питание, если взрослые ему помогут.

В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него определенных знаний в области питания, и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

## **Отличительные особенности данного проекта**

Проект разработан от простого к сложному, с учетом возрастных особенностей детей. Практические занятия связаны непосредственно чтением литературных произведений, с использованием дополнительных средств ИКТ. Дети не только смотрят, но и являются активными участниками процесса. В проекте задействованы разнообразные виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, музыкальная, восприятие художественной литературы, двигательная.

**Цель:** Формировать у воспитанников полезные навыки и привычки связанные с правильным питанием.

**Задачи:**

1. Расширение знаний детей о правилах питания направленных на сохранение и укрепление здоровья. Формирование готовности соблюдать эти правила.
2. Формирование навыков правил питания, как основной части здорового образа жизни.
3. Формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием.

## **Методы и приемы**

### **Проблемный метод:**

- мотивация и создание у детей интереса к предстоящему действию;
- создание проблемных ситуации для детей и поиск путей решения.

### **Словесный метод:**

- объяснение предстоящих действий;
- использование художественного слова;
- словесные указания;
- рассказ воспитателя;
- чтение художественной литературы;
- вопросы к детям;
- беседа.

### **Наглядный метод:**

- показ презентации;
- рассматривание иллюстраций;

### **игровой метод:**

- использование музыкального сопровождения.
- упражнения

### **Планируемый результат**

К концу года дети будут иметь представление о здоровом образе жизни и правильном питании. Будут знать, что правильное питание положительно влияет на здоровье человека. У воспитанников появится желание заботиться о своем здоровье. Узнают, какие продукты полезные, что такое витамины. У детей появится положительное отношение к еде. Дети лучше будут, есть. Научатся соблюдать правила этикета за столом.

## Практическая часть

Данный проект предназначен для воспитателей дошкольных учреждений и родителей. Проводится в совместной деятельности во вторую половину дня. Проект рассчитан на 1 год. Мероприятия проводятся 1 раз в месяц в групповом помещении, в музыкальном зале продолжительностью 25 минут.

### Перспективное планирование

Месяц	Название темы	Задачи	Основные понятия	Запланированные мероприятия
сентябрь	Если хочешь быть здоров	Формирование представлений о ценности здоровья, значение правильного питания	Здоровье, питание, правила питания	Успенский Э. «Дети, которые плохо едят в детском саду» Беседа по произведению Э.Успенского «Дети, которые плохо едят в детском саду» Рассматривание иллюстраций «Правила поведения за столом» Э.Мошовская «Маша и каша» ООД «Береги здоровье с детства» С. Капутинян «Кто быстрее допьет»
октябрь	Самые полезные продукты Самые полезные продукты	Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах которые надо есть часто, которые иногда. Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека. Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.	Продукты, блюда, здоровье	Г.Лагздынь «Просто объеденье» Составление рассказа «Самый полезный продукт» Видео презентация «В каких продуктах живут витамины?» Тим Собакин «О пользе овсяной каши» О.Дриз «Ну и каша» Заучивание стихотворения Ю.Тувима «Овощи»

Ноябрь	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню. Расширять представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака. Формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа.	Рассматривание картины Серебряковой З.Е. «За завтраком» 1914г. Чтение «Сказка о здоровом завтраке» по мотивам произведения Л. Филатова Беседа «О завтраке. На основе прочитанного произведения» Заучивание стихотворения «Утром кашу ела Мила» Н. Павлинов Чтение «Мишкина каша» Н. Носов Беседа «Из чего варят кашу. На основе прочитанного произведения»
Декабрь	Плох обед, если хлеба нет	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление об основных блюдах входящих в состав обеда, об опасности питания «Всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, меню, десерт, закуска	Чтение «Сказка о здоровом питании» В.И. Ковальчук Словесная игра «Полезные продукты» Совместный конкур с родителями «Правильное меню на день» Чтение «Белкин обед» Е. Смотодинова Пересказ «Белкин обед» Е. Смотодинова Чтение «Легенда о том как появился хлеб или сказка о волшебном зернышке» Разговор о поговорах и поговорках о хлебе.
Январь	Полдник. Время есть булки	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко молочные продукты	Чтение «Лисичкин хлеб» М.Пришвин Чтение «Про лужу и булочку с изюмом» Биссет Д. Беседа «Хлеб всему голова» (на основе прочитанных произведений) Чтение «О здоровье» Л. Одинцова Беседа «Молоко и здоровье»

Февраль	Пора ужинать	Формировать об ужине как обязательной части меню. Расширять представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина.	Ужин, меню	Чтение стихотворение «Про девочку которая плохо кушала» С. Михалков. Заучивание стихотворение «Вкусный ужин» Беседа «Зачем ужинать» Рассматривание картины «Семейный ужин» Выставка рисунков «Наша семья ужинает»
Март	На вкус и цвет товарища нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса Формирование умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты	Чтение «Здоровый образ жизни» К. Железнов Игра «Опиши вкус, чтобы другие дети догадались» Выставка рисунков «Мой любимый продукт» Чтение «Тайное становится явным» В. Драгунский Беседа по произведению В. Драгунского «Тайное становится явным»
	Как утолить жажду	Формировать представление о роли воды для организма человека. Расширение представлений о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки	Чтение «Сказка о добром самоваре» О чае. Беседа «Кому нужна вода» Детские мини проекты (совместная работа с родителями) «Напитки наших предков» Чтение «Вода бесценный дар природы» Ирис Ревю
Апрель	Что помогает быть сильным и ловким	Формировать представление о связи рациона питания и занятия спортом. Формирование представлений о высококалорийных продуктах	Рацион питания, высококалорийные продукты, жидкость	Чтение «Сказки золотой пчёлки» «Мёд и здоровье» Чтение стихотворение «О зубах» Лидия Гржебовская Спортивное развлечение «Мы со спортом крепко дружим» Беседа «Какие продукты помогают быть сильными»

Май	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Расширять представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов. Расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.	Овощи, фрукты, витамины здоровье	Чтение «Сказка об овощах» Чтение «Овощи целители» Беседа по произведению «Овощи целители» Чтение « Ягодная академия» пересказ «Ягодная академия» Беседа «Что ты знаешь о здоровом образе жизни» Чтение «Мы за здоровый образ жизни в 21 веке» Т.И. Латышева
-----	---	---	----------------------------------	---