

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

**«АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

**Физкультурно-оздоровительный проект**

Составил:  
Воспитатель  
Ананьева Н.В

**Бийск, 2022**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Паспорт проекта.....	5
Теоретико-методологическая база реализации проекта.....	9
Практическая работа.....	11
Список методических источников и литературы.....	14
Приложение 1 «Анкета «Здоровое питание моего ребёнка».....	15
Приложение 2 Конспект занятия «Здоровое питание».....	16

## Пояснительная записка

В наше время возрастает актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, именно оно выступает одной из главных составляющих здорового образа жизни. Навыки здорового питания формируются с детства, а первые детские годы – это то время формирования у ребёнка базовых предпочтения в еде. Создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

За годы работы в детском саду, наблюдая за пищевыми предпочтениями детей, сложно не заметить демократичное отношение современных родителей к «вредной» еде. К сожалению, многие не осознают всех последствий неправильного питания. К примеру, никто из родителей не связывает поведение ребёнка с его питанием. Однако, в современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности, синдрома дефицита внимания являются продукты питания, попадающие на стол ребёнка. К сожалению, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на здоровье ребёнка. Гиперактивность, патология внимания, беспокойство – всё это проявления в том числе химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребёнка.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения. Союзниками, единомышленниками в данной направлении должны стать родители воспитанников. Сами взрослые, в первую очередь, должны быть для детей примером.

Наш проект «Азбука здорового питания» направлен на просвещение детско-родительского сообщества нашего дошкольного учреждения в теме

правильного питания, а также формированию у детей представления о здоровой пище.

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

**Тема: «Азбука здорового питания»**

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1».

**Участники проекта:** дети, воспитатели, старший воспитатель, родители.

**Сроки реализации проекта:** июнь 2022 г.

**Классификация проекта:**

Образовательная область	Социально – коммуникативное развитие
Тип проекта	Информационно-практико-ориентированный
Вид проекта	Групповой
Продолжительность проекта	Краткосрочный
Возраст участников	Старший дошкольный возраст
Срок реализации	1 месяц

**Проблема проекта:** Неправильное питание детей из-за недостаточного понимания родителями важности здорового питания. Отказ детей от здоровой пищи из-за привычки неправильно и разнообразно питаться.

**Целью** проекта является создание условий для формирования представления о здоровой пище, вредных и полезных продуктах питания, влияния правильного питания на здоровье.

**Основные задачи** проекта:

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания, пища должна быть не только вкусной, но и полезной;

–уточнить и обогатить знания детей и родителей о пользе витаминов, как витамины влияют на организм человека;

–прививать привычку к здоровому образу жизни;

–воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

*Для родителей:*

–способствовать созданию активной позиции родителей в том, чтобы употреблять в пищу полезные продукты;

–активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме;

–формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

### **Ожидаемые результаты:**

–У детей будет сформировано представление о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какие продукты питания вредны, а какие полезны для здоровья. Как витамины влияют на организм человека.

–У родителей будет сформировано представление об основных принципах гигиены питания. О наиболее подходящих блюдах для дошкольников.

–Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, откажутся от вредных продуктов питания сами и научат этому детей.

–Повысится информированность родителей по темам, связанным с организацией здорового питания в семье.

### **Этапы реализации проекта:**

#### **Этап I.**

- Провести анализ учебно-методической литературы, обобщить информацию о реализации подобных проектов в условиях детского сада.

- Разработать конспекты занятий, подобрать соответствующие дидактические игры.

•Провести констатирующий этап педагогического эксперимента: посредством опросников (Приложение № 1) провести анкетирование родителей «Здоровое питание моего ребёнка».

### **Этап II.**

•Формирующий этап педагогического эксперимента: реализация мероприятий проекта:

- анкетирование родителей «Здоровое питание моего ребёнка»;
- онлайн обучение родителей «Основы здорового питания» на сайте <https://edu.demography.site/signup> (обучение бесплатное, по итогу каждый получает сертификат);
- родительское собрание «Любимое и полезное блюдо» (собрание с участием детей и родителей, где они презентуют совместные проекты по теме);
- занятие «Здоровое питание»;
- сюжетно – ролевая игра «Поход в кафе»
- выставка «Азбука здорового питания» (рисунки «вкусных» букв: буква и продукт, название которого начинается с этой буквы);
- кулинарный мастер-класс «Готовим сами».

### **Этап III.**

•Контрольный этап педагогического эксперимента: провести повторное анкетирование родителей.

•Анализ и обобщение результатов педагогического исследования в рамках реализации проекта.

**Практическая и теоретическая значимость** реализации проекта: данный опыт адресован студентам, педагогам ДОУ, а также родителям дошкольников.

## Теоретико-методологическая база реализации проекта

Теоретико-методологическую базу проектной деятельности определили опираясь на общепринятые педагогические закономерности и имеющийся в ДОУ опыт по направлению проекта.

В реализации данного проекта мы использовали следующие **принципы**:

- Принцип научности – ориентация педагога на формирование у воспитанников научных знаний.

- Принцип наглядности – применение средств наглядности в целях повышения результативности.

- Принцип доступности – обучение соответствует индивидуальным особенностям воспитанника и уже накопленным им знаниям.

- Принцип систематичности, последовательности и постепенности определяет необходимость формирования у обучающихся целостной системы знаний и умений, тем и разделов учебного материала.

- Принцип развивающего обучения – все элементы педагогического процесса должны быть направлены на воспитанника.

Эффективность формирования представления о здоровой пище, вредных и полезных продуктах питания, влияния правильного питания на здоровье зависит от правильного подбора **методов** и **приемов** обучения. Общепедагогические методы включают в себя:

- Наглядный – использование наглядных пособий, плакатов, атрибутов к дидактическим играм; рассматривание картинок, отражающих культуру правильного питания.

- Словесный – описание, объяснение, указания, вопросы к детям, рассказ, беседа о полезных и вредных продуктах, чтение рассказов, в ходе совместной игровой деятельности.

- Практический – тематические рисунки «Пять пальцев здорового питания», «Азбука здорового питания», презентация проектов,



подготовленных совместно с родителями, участие в кулинарном мастер-классе «Готовим сами».

## Практическая работа

*Проект реализуется в течении 1 месяца при активном участии родителей дошкольников, согласно плану работы, приведённому ниже.*

### План работы

<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Участники</b>	<b>Описание</b>
Анкетирование родителей (приложение 1)	1-3 июня	Воспитатель, родители	Родители на начальном этапе заполняют анкету «Здоровое питание моего ребёнка»
Онлайн обучение родителей	6-10 июня	Родители	Посредством сетевого взаимодействия родителям распространяется ссылка на прохождение обучения в рамках реализации нашего проекта. <a href="https://edu.demography.site/signup">https://edu.demography.site/signup</a> – обучение бесплатно, после прохождения каждый получает сертификат о прохождении курса «Основы здорового питания».
Тематические занятия в группе (пример – приложение 2)	6-10 июня	Воспитатель, дети	В течении 5 дней с детьми проводятся тематические занятия, беседы, дидактические и подвижные игры. Каждый день дети в игровой форме знакомятся с культурой правильного питания.
Занятие в группе «Здоровое питание»	16 июня	Воспитатель, дети	Занятие по познавательному развитию.
Родительское собрание с детьми «Любимое и полезное блюдо»	21 июня	Воспитатель, дети, родители	Предварительно дети и родители выполняют домашнее задание: подготовить презентацию «Любимое и полезное блюдо». Могут использовать проектор, фотографии, рисунки, плакаты или сценические постановки. На совместном родительском собрании поочередно семьи рассказывают о своём любимом

			и полезном блюде.
Выставка «Азбука здорового питания»	22-30 июня	Воспитатель, дети	Дети с родителями готовят рисунок «Вкусная буква» (буквы алфавита распределяются заранее), где изображается буква и полезные продукты, чьи названия начинаются с этой буквы. В группе устраивается выставка: воспитатель с детьми крепит рисунки на стену в соответствии с очередностью алфавита. Оформление остаётся до конца реализации проекта.
Кулинарный мастер-класс «Готовим сами»	28 июня	Воспитатель, дети, повар	Мастер-класс по приготовлению витаминного салата проводит повар детского сада. Большое внимание уделяется гигиене: чистые руки, колпаки и фартуки. Заранее подготавливаются фрукты (нарезанные кубиками) – яблоки, бананы, апельсины и другие допустимые. А также в небольшие стаканчики наливается йогурт. У каждого ребёнка своя небольшая салатница. Каждый фрукт, который ребёнок положит в салатницу будет озвучен не только названием, но и полезными свойствами. В итоге получается вкусный и полезный полдник, который дети совместно дегустируют.
Повторное анкетирование родителей	29 июня	Воспитатель, родители	Родители вновь заполняют анкету (Приложение 1). Результаты сравниваются и анализируются.
Альбом проекта	30 июня	Воспитатель	В завершении проекта воспитатель готовит альбом с фотографиями и описанием. Также в виде альбома оформляется «Азбука здорового

			питания» - все рисунки ламинируются и сшиваются. В раздевалке размещается плакат, где родители смогут поделиться впечатлениями о проекте, написав небольшие отзывы.
--	--	--	---

Проект «Азбука здорового питания» может быть адаптирован для любого дошкольного возраста детей и может реализовываться независимо от времени года и инфраструктуры учреждения.

### Список методических источников и литературы

1. Горбатенко О. Ф. «Комплексные занятия с детьми 4–7 лет». Издание 2-е, дополненное. Издательство «Учитель» 2013, г. Волгоград.
2. Ковалева Г. А. «Воспитывая маленького гражданина...». Издательство «АРКТИ» 2004, г. Мурманск.
3. Гарнышева Т. П. «ОБЖ для дошкольников». Издательство «Детство-Пресс» 2011, г. Санкт-Петербург.
4. Авдеева Н. Н., Князева О. Л., Стеркина Р. Б. «Безопасность». Издательство «Детство-Пресс» 1998, г. Санкт-Петербург.
5. Артемова Л. В. «Окружающий мир в дидактических играх дошкольников : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей». Издательство «Просвещение» 1992, г. Москва.
6. Лыкова И. А. «Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации». Издательство «Карапуз-дидактика» 2007, г. Москва.
7. Калинина Т. В. «Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет». Издательство «Учитель» 2012, г. Волгоград.
8. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. «Театрализованные игры в детском саду». Издательство «Школьная пресса» 2001, г. Москва.
9. Колпакова О. В. «Приятного аппетита! Кулинарная книга для маминих помощников». Издательство «Белый Город» 2014, г. Москва.

## Приложение 1

**Анкета для родителей  
«Здоровое питание моего ребёнка»**

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) никак.

\_\_\_\_\_  
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!**

### Конспект занятия в старшей группе.

**Возрастная группа:** старшая группа.

**Тема занятия:** «Здоровое питание».

**Цель:** создание условий для овладения в образовательной деятельности речью, как средством общения.

<b>Образовательные задачи:</b>	<b>Развивающие задачи:</b>	<b>Воспитательные задачи:</b>
<p>-формировать у детей связную диалогическую речь: умение вести диалог с воспитателем и детьми, высказывать свою точку зрения.</p> <p>-воспитывать культуру речевого общения;</p> <p>-активизировать и обогатить словарь детей по теме занятия;</p> <p>-закрепить знания детей о полезной и вредной еде, о витаминах, о продуктах питания и их значении для человека.</p>	<p>-развивать коммуникативные способности детей.</p>	<p>-воспитывать бережное отношение к своему здоровью через правильное, полноценное питание;</p> <p>-воспитывать уважительное отношение друг к другу.</p>

**Предварительная работа:** Проведение опыта, беседа с детьми «О полезных и вредных продуктах, витаминах», чтение литературы «Как витамины с микробами воевали».


**Материал:** наглядное пособие, раздаточный материал (разрезные карточки с изображением фруктов и овощей, мультимедийное оборудование.

**Вводная часть**

1. Создание положительного эмоционального настроения через приветствие друг другу.
2. Активизация мыслительной операции: беседа о слове «Здравствуйте»
3. Мотивация к совместной деятельности через рассказ.

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
<p>Дети занимаются свободной деятельностью.</p> <p>Ответы детей: -кивнуть головой, - помахать рукой, - воинское приветствие, - рукопожатие.</p> <p>Ответы детей: -Да</p> <p>Ответы детей: - -Она рассказывает нам о здоровье человека.</p> <p>Ответы детей: – значит быть здоровым, не болеть, делать зарядку, закалятся,</p>	<p>(Воспитатель приглашает детей на занятие) - Ребята, давайте поприветствуем друг друга. -Какими способами можно поздороваться друг с другом?</p> <p>-Давайте сегодня, поздороваемся друг с другом с помощью рукопожатия и пожелаем тем самым друг другу здоровья. -Молодцы. Присаживайтесь на стулья. Педагог обращает внимание детей на песню. -Дети, вам знакома эта песня? -Эта песня называется «Если хочешь быть здоров». - О чем эта песня?</p> <p>- Ребята, а как вы понимаете фразу «Если хочешь быть здоров»?</p> <p>- Другими словами можно сказать «Жить хорошо, когда ты не болеешь и здоров». - Сегодня мы поговорим на очень важную тему: О здоровье человека.</p>	<p>Звучит песня «Если хочешь быть здоров».</p>



<p>чаще бывать на свежем воздухе.</p> <p>Ответы детей: Мойдодыр, Доктор Айболит, и т.д.</p> <p>Ответ детей: Быть здоровым – значит делать по утрам зарядку, быть здоровым – значит не болеть, и т.д.</p> <p>Ответы детей: - чтобы была энергия, сила...</p>	<p>- Скажите какие произведения рассказывают нам о здоровье?</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть занятия:</b></p> <p>-Ребята, давайте поиграем в игру «<b>Быть здоровым – значит...</b>» -Ваши ответы должны быть полными.</p> <p>- Давайте проверим правы ли мы.</p> <p>-Да, ребята, вы, правильно назвали правила, которые человеку необходимо выполнять, чтобы быть здоровым.</p> <p>-А еще быть здоровым – значит правильно питаться. Поэтому сегодня мы с вами будем говорить о здоровой пище.</p> <p>-Для чего человеку нужна пища?</p> <p>-Но не вся вкусная пища – здоровая пища. А что значит здоровая пища?</p> <p>-Правильно, пища, которая приносит здоровье вашему растущему организму.</p> <p>- А сейчас послушайте рассказ.</p>	<p>Воспитатель следит за речью детей, напоминая о том что фразу нужно начинать со слов «<b>Быть здоровым- значит...</b>»</p> <p>На экране появляется слайд с моделями о здоровье.</p> 
---	---	---

<p>Ответы детей: - это та пища, которая нам приносит пользу.</p>	<p><b>Мальчик Ваня пригласил друга Петю на День рождения. Там было очень весело и интересно. Они ели вкусный-превкусный торт и запивали его газировкой. Через некоторое время у Пети сильно заболел живот, и ему пришлось уйти домой. Дома мама показала ему опыт, о том, что вкусное может быть вредным. Она взяла стакан с газировкой и бросила в него конфету. В этот момент произошел взрыв!!! Пузырьки газа вырвались через край. Вот тогда Петя понял, почему заболел его живот.</b></p> <p>-Ребята скажите, о чем этот рассказ?</p>	<p>Дети внимательно слушают рассказ воспитателя.</p>
<p>Ответы детей: о том, что вредно пить лимонад, вкусная еда не всегда полезная.</p>	<p>-Чтобы закрепить правила здорового питания давайте поиграем в игру.</p> <p>- Представим, что мы в магазине, где продают много разных продуктов.</p> <p>Все ли продукты полезные? Можно ли их есть каждый день.</p> <p>- Я предлагаю вам разделить эти продукты на три группы</p> <p>– на <i>зеленую ленту</i> прикрепить продукты, которые можно есть каждый день;</p> <p>– на <i>желтую ленту</i> - есть редко и умеренно;</p> <p>а на <i>красную</i> - лучше не есть, а заменить другими продуктами.</p>	<p>На доске прикреплены картинки: крупа, молочные продукты, мясо и рыба, компот, корзинка с фруктами, хлеб, шоколад, орехи, конфеты, торт, колбаса, чипсы, попкорн, китайская лапша, чупа-чупсы, газировка.</p>
<p>Ответы детей: нет Дети выбирают продукты, которые можно разделить на три группы.</p>	<p>-Давайте проверим, что у вас получилось.</p> <p><b>Физкультминутка</b></p> <p>-</p>	<p>Воспитатель следит за правильностью выполнения.</p> <p>На экране появляется</p>

<p>Дети выполняют имитационные движения.</p>	<p>-Молодцы. Присаживайтесь. <b>Разгадывание ребуса</b> - Ребята, давайте вспомним, что еще нужно детскому организму, кроме здоровой пищи?</p>	<p>ребус.  На экране появляется слайд с витаминами А, В, С, Д и продукты в которых они находятся.</p>
<p>Ответы детей: Витамины</p>	<p>- Да ребята, любому организму от самого маленького ребенка до взрослого – требуются витамины. Как только они перестают поступать нам на завтрак, обед и ужин, наш организм начинает слабеть.</p> <p>- Сейчас, мы с вами поиграем в игру «Хорошо - плохо». Сначала мы будем объяснять почему витамины - это хорошо, а затем витамины - это плохо.</p> <p>- В игре необходимо внимательно слушать, не кричать, не перебивать.</p> <p>-Итак, витамины – это хорошо.</p> <p>- Витамины нужны для нашего здоровья – это хорошо.</p> <p>-Я очень люблю апельсины и мандарины, а в них много витаминов, значит витамины – это хорошо.</p>	<p>Воспитатель выступает в роли ведущего.</p>
<p>Ответы детей.</p>	<p>-Витамины нужны для нашего роста – это хорошо.</p> <p>-Витамины нужны для зрения человека – это хорошо.</p>	<p>Дети</p>

<p>Ответы детей: Быть здоровым значит принимать витамины, есть здоровую пищу, отказаться от пищи, которая приносит вред.</p> <p>Ответы детей: играть в игры</p> <p>Ответы детей: отвечать на</p>	<p>А теперь витамины – это плохо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лучше заниматься спортом, а не пить витамины.</li> <li>- Апельсины могут вызвать аллергию, это плохо.</li> <li>- Витамины стоят очень дорого – это плохо.</li> <li>- Некоторые витамины очень горькие – это плохо.</li> <li>-Витамины иногда приходится принимать в таблетках, а таблетки это плохо.</li> </ul> <p><b>Заключительная часть. Подведение итогов. Рефлексия.</b></p> <p>-Спасибо вам, ребята за работу. В пользу витаминов, мы теперь не сомневаемся, вы доказали, что питаться нужно не только вкусно, но и полезно. <b>И конечно, не стоит забывать о других правилах здорового образа жизни.</b></p> <p>- Ребята что интересного вы сегодня узнали?</p> <p>-Что для вас было самым интересным?</p> <p>-Что было сложным?</p> <p>-Если Вы активно участвовали в занятии, выполнили правильно все задания – положите витаминку в зеленую баночку. Если что-то было для вас трудным – в желтую. Если многое для вас было трудным – в красную.</p>	<p>раскладывают витаминки по баночкам с целью оценивания своей работы на занятии.</p>
--	--	---

вопросы	- Молодцы! Всем спасибо. Занятие окончено.	
---------	---	--

**Проведение сюжетно – ролевой игры «Поход в кафе»**