
620028, г. Екатеринбург, ул. Водонасосная, 20 а, тел. (343) 214-91-48

Методическая разработка:

«Формирование культуры здорового питания дошкольников»

Авторы: Мусихина Ольга Васильевна - воспитатель 1 КК,

Пояснительная записка.

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание - одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

Основные принципы здорового питания, которые должны быть учтены при формировании меню для детей дошкольного возраста:

- 1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);
- 2) соответствие энергетической ценности энергoзатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро - и микронутриентах;
- 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
- 4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых Сахаров, поваренной соли; а также продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо - и лакто - бактериями и биологически активными добавками;
- 5) оптимальный режим питания;

6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;

7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления, которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Следующий аспект проблемы профилактики нарушений здоровья детей дошкольного возраста заключается в формировании у них навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

В 2019 году был принят Федеральный закон от 01.03.2020 N47-031, который ввел понятие здорового питания; в Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов. Вопросы организации работы с детьми и их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой заболеваемости детей, а также задач, поставленных национальным проектом «Демография» и законодательными актами РФ, направленными на обеспечение принципов здорового питания и профилактику нарушений здоровья, обусловленных алиментарным фактором, приобретают особую актуальность.

Оздоровительное направление, является одним из приоритетных в работе нашего детского сада. Его цель: качественное улучшение физического состояния воспитанников их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни. На протяжении последних лет наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей, снижение двигательной активности, снижение уровня компетентности родителей и детей в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья. Данные проблемы способствовали внедрению в практику работы ДООУ по физкультурно-оздоровительному направлению новой и эффективной формы – проектов. Исходя из вышесказанного, в МБДООУ – детский сад присмотра и оздоровления № 333 был проведен анализ деятельности ДООУ в данном направлении.

Проблема: Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду. Таким образом, был разработан проект по здоровьесбережению воспитанников «**Правильно питайся, здоровья набирайся!**».

Актуальность проекта заключается в необходимости усиления мотивации и потребности к здоровому образу жизни у детей и их родителей. В проекте представлены рекомендации по выработке у детей обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового питания и стереотипов здорового пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие; информация необходимая родителям и педагогам, а также лицам, занятым в сфере

ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза)

Тема проекта: «Правильно питайся – здоровья набирайся!»

Тип проекта: краткосрочный, познавательно-исследовательский, коллективный.

Цель проекта:

Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

Задачи:

- Сформировать у детей представление о правильном питании (взаимосвязь здоровья и питания, гигиена, правила здорового питания и этикета).
- Воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья, продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как его поддерживать, укреплять и сохранять
- Познакомить детей с некоторыми компонентами, составляющими пищу (белки, жиры, углеводы, витамины), их значением для организма, пользой и вредом отдельных продуктов,
- Закреплять и расширять знания об окружающем мире (профессии, связанные с приготовлением пищи, свойства и качества отдельных продуктов, способы приготовления некоторых продуктов, блюд, польза и вред разных продуктов)
- Развивать у детей любознательность, познавательную активность, стремление к исследованию и экспериментированию, умение вести наблюдение, сравнение, анализ, делать выводы.
- Развивать инициативу и самостоятельность детей в деятельности общения, познания.
- Развивать коммуникативные качества, умение строить общение с разными людьми: взрослыми, сверстниками, более младшими детьми, старшими братьями, сестрами, родителями.
- Развивать самосознание детей, воспитывать в них уверенность в себе, стремление помочь, поделиться знаниями с другими людьми.

Развивать связную речь, умение вести диалог, доказывать свое мнение

Целевая аудитория проекта.

Дети дошкольного возраста и родители детей дошкольного возраста.

Внедрение проекта.

Внедрение проекта осуществляется на базе МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 333 в средней группе «Непоседы».

Механизмы реализации проекта:

Для реализации проекта были определены этапы:

1 этап – подготовительный

На данном этапе была определена цель, намечены основные направления реализации проекта, подобрана методическая и художественная литература, разработано содержание воспитательно-образовательного процесса по формированию навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.

2 этап - основной, практический

На данном этапе выполняется план по реализации проекта (проводятся консультации родителей, для детей организуются беседы, игры, чтение художественной литературы, просмотр презентаций, просмотр м/ф по теме «Разговор о здоровом питании»)

3 этап - заключительный

На данном этапе обобщаются и структурируются материалы по результатам работы, определяется эффективность реализации проекта.

Реализация проекта осуществляется путём интеграции образовательных областей:

- «Познавательное развитие»,
- «Социально-коммуникативное развитие»,
- «Речевое развитие»,
- «Художественное-эстетическое развитие»
- «Физическое развитие»

Ожидаемые результаты от внедрения проекта:

На уровне детей:

- ✚ 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
- ✚ как витамины влияют на организм человека.

На уровне родителей:

- ✚ 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.

Ход проекта

I этап: подготовительный .

Цель: теоретическое осмысление проекта. Выбор темы проекта.

II этап: практический.

Цель: внедрение проекта в образовательно-воспитательный процесс ДОУ.

Тематическое планирование

Первая неделя. Тема: «Воспитание ценностного отношения детей к здоровью, человеческой жизни»

1. Я и моё тело.

Цели:

- Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни.
- Добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- Разработать наглядные материалы, оказывающие развивающее влияние на познавательную и здоровьесберегающую деятельность детей.

Задачи:

- Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.
- Обогащать словарь детей народными пословицами, поговорками о здоровье.
- Продолжать прививать культурно – гигиенические навыки. Помочь детям запомнить правила ухода за своим телом. Учить применять полученные знания на практике.
- Развивать творческие способности дошкольника.
- Демонстрировать родителям знания и умения детей, приобретенные в ходе реализации проекта.
- Вовлечь родителей в образовательный процесс ДОУ.

Предполагаемый результат:

Дети получают первичные представления о некоторых внутренних органах и их основных функциях (легкие, сердце, желудок, кишечник), их местонахождении, значении.

Научаться различать понятия «часть тела», «орган»; вредные и полезные продукты.

Выучат пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.

Смогут показывать на анатомическом фартуке проекции некоторых внутренних органов (легкие, сердце, желудок, кишечник).

Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

Должно измениться отношение родителей к данной проблеме.

Продукт проектной деятельности : изготовление макета «Человек»

2. Гигиена и здоровье

Цель: развитие у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

Задачи :

- Помочь детям в развитии привычек здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитывать потребность в ЗОЖ.
- Создать условия в группе для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ.
- Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за результаты собственного и общего труда.
- Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию представлений у дошкольников о ЗОЖ.

Предполагаемый результат :

- Осознание детьми понятия «здоровый образ жизни» как нормы повседневного бытия и его влияние на состояние здоровья.
- Приобретение определенного объема знаний об организации рационального, здорового питания.
- Обогащение опыта детей по правилам безопасного поведения дома, на улице, в детском саду.
- Появление у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому; расширения на этой основе адаптивных возможностей детского организма.
- Повышение заинтересованности родителей в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков ЗОЖ.

Продукт проектной деятельности: «Волшебная книга здоровья» (иллюстрированная книга – альбом) для детей старшего дошкольного возраста (презентация).

3. Микробы и бактерии. Почему мы бодем

Цель: формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о микробах, оказывающих вредное и полезное влияние на здоровье человека.

Задачи:

- получить некоторые представления о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат);
- узнать, что микроорганизмы бывают полезными и вредными;
- получать новые знания с помощью микроскопа;
- подвести к пониманию значения бережного отношения к своему здоровью;
- познакомиться с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями.

Предполагаемый результат: по завершению проекта дети должны усвоить, что такое микробы и как не допустить попадания их в организм человека, познакомиться с оптическим прибором – микроскоп. Научится применять полученные знания в свободном общении со взрослыми и сверстниками, закрепить правила личной гигиены.

Продукт проектной деятельности: изготовление зубной щетки.

4. Витамины и здоровье. Правильное питание.

Цель: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи :

- способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах;
- дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах;
- расширять знания дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предполагаемый результат:

- приобретение необходимых знаний и представлений о витаминах;
- осознанное отношение детей к витаминам (овощи и фрукты в любом виде очень полезны для растущего организма);
- умение решать предложенные задачи в совместной деятельности;
- дети научатся сажать лук и ухаживать за ним.

Продукт проектной деятельности: «Огород на подоконнике»

Вторая неделя. Тема «Если хочешь быть здоров»

1. Физкультура и спорт, режим дня

Цель: Вызвать интерес, сформировать желание заниматься физкультурой и спортом, оздоровительными мероприятиями в детском саду и дома.

Задачи:

- Формировать у детей начальные представления о разных видах спорта
- Развивать интерес к занятиям спортом, здоровому образу жизни.
- Учить правильной технике выполнения спортивных упражнений
- Формировать интерес к играм соревновательного характера, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать положительные морально-волевые качества
- Воспитывать потребность к двигательной активности в семье
- Развивать физические качества, такие как выносливость, ловкость, быстрота реакции

Предполагаемый результат:

1. Дети познакомятся с зимними и летними видами спорта, Олимпиадой, научатся различать спортивный инвентарь.

2.Пополнится словарный запас детей спортивной терминологией, стихами, пословицами о спорте.

3.Проявится интерес детей к занятиям физкультурой, спортивным играм и упражнениям.

4.Обогащение двигательного опыта детей новыми двигательными действиями и предметами (футбол – отбивание мяча ногой, баскетбол – забрасывание мяча в кольцо, гольф- забивание мяча в лунку, катание на самокате и т.п.)

Продукт проектной деятельности: досуг «День здоровья»

2. Здоровье и природа

Цель: Создать систему работы по приобщению дошкольников к проблеме загрязнения окружающей среды мусором, ориентированную на взаимодействие с семьей средствами проектной деятельности, поддержать новую традицию – эффективно вторично использовать отходы.

Задачи :

- Расширить знания детей о взаимозависимости мира природа и деятельности человека.
- Привлечь внимание детей к проблеме загрязнения окружающей среды мусором.
- Учить соблюдать правила осознанного и мотивированного поведения в природе.
- Учить детей эффективно вторично использовать бытовые отходы.
- Развивать умения работать с различными материалами, знакомить с их свойствами , развивать трудовые навыки и умения.
- Развивать экологическую культуру.

Предполагаемый результат :

Должны знать:

- Проблемы загрязнения окружающей среды мусором.
- Как рационально использовать и уменьшать накопление отходов.
- Как эффективно вторично использовать мусор.
- Простые правила охраны здоровья.

Должны уметь:

- Соблюдать правила осознанного и мотивированного поведения в природе: почему и как нужно убирать мусор в городе, в лесу, на реке.
- Работать с различными материалами, знакомиться с их свойствами, разнообразной структурой, приобретать трудовые навыки и умения.

- Создавать разнообразные поделки с помощью бросового материала.

Продукт проектной деятельности: изготовление поделок из бросового материала.

Третья неделя: тема: «Формирование представления у детей о правильном питании»

1. Пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

Задачи:

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты.
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.
- Повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья воспитанников ДОО.
- Вовлечение родителей в создание Кулинарной книги.

Планируемый результат:

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания, традициям культурного поведения за столом.

Продукт проектной деятельности: Создание кулинарной книги с рецептами полезных блюд для практического использования в семьях воспитанников и ДОО

2. «Секреты повара» Экскурсия детей на кухню детского сада. Знакомство с оборудованием.

Цель: формировать представления детей о людях разных профессий (повара) и предметах, необходимых для работы.

задачи:

- расширить кругозор детей о профессии повара;
- привить любовь к данной профессии;
- закрепить представления детей о предметах – помощниках на кухне, показать некоторые профессиональные действия,
- расширить и закрепить знания о кухонной посуде,
- воспитывать у детей чувство признательности и уважения к труду взрослых.

Продукт проектной деятельности: изготовление сока.

2. «Столовый этикет для малышей»

Цель проекта: формирование навыков культурного поведения за столом, воспитание потребностей в соблюдении правил личной гигиены, формирование желания у родителей обращать внимание на этикет детей в повседневной семейной жизни.

Задачи проекта:

- Обучать элементарным правилам столового этикета.
- Способствовать освоению норм и правил в жизни общества, группы детского сада.
- Воспитывать положительное отношение к окружающим, терпимость (толерантность) к детям и взрослым; уважение к чувствам, мнениям, желаниям, взглядам других людей.
- Развивать коммуникативные умения и социальные навыки.
- Учить следить за своим поведением, оценивать его (хороший – плохой поступок с точки зрения состояния окружающей среды, влияния на других людей).

Планируемый результат:

- Знают основные правила этикета;
- Осознают разумность и необходимость соблюдения правил поведения принятых в обществе;
- Владеют культурно-гигиеническими навыками;
- Умеют общаться с взрослыми и со сверстниками, соблюдая правила этикета.

Продукт проектной деятельности: оригинальное фото сервировки стола семьи воспитанников.

III этап: заключительный.

Цель: отслеживание результатов качества развития познавательных интересов; обобщение опыта работы по реализации проекта.

Условия:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком.
2. Создание условий для свободного выбора деятельности участников в совместной деятельности, для поддержки индивидуальности и инициативы детей, развитие умений детей работать в группе сверстников.
3. Оказание не директивной помощи детям, поддержки детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной).
4. Создание условий для овладения средствами деятельности; организации видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития.
5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в т.ч. посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи

Формы и методы

В ходе реализации проекта использовали разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по проекту, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности:

- экскурсия на пищеблок;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- дни Русской кухни;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами;
- мини – проекты;
- беседы и презентации.

В увлекательной игровой форме дети знакомятся с гигиеной питания, узнают о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получают представления о правилах этикета. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр; созданных специальных ситуациях; настольных театров; на занятиях продуктивной деятельности; в ходе совместной деятельности. Систематически проводятся с детьми беседы о режиме питания. Дается для размышления проблемная ситуация, в ходе которой дети самостоятельно пытаются найти правильное решение.

Формы работы с родителями.

1. Выступление на родительских собраниях по вопросам организации питания воспитанников в детском саду и дома, с приглашением медработника, повара.
2. Организация, оформление и пополнение материалом информационного уголка о правильном и рациональном питании детей дошкольного возраста.
3. Подготовка различного материала (консультации, рекомендации, памятки, папки-передвижки, беседы по рациональному и сбалансированному питанию дошкольников в ДОУ и дома).
4. Организация презентаций для родителей «Питание для здоровья», «Лечебная овощная аптека», «Организация питания в ДОУ».
5. Оформление и пополнение материалом папки по обмену рецептами «Любимое блюдо моей семьи».
6. Выставки рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мое любимое блюдо», «Мы за здоровое питание!»

7. Анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников на тему «Рациональное, правильно сбалансированное питание детей»
8. Конкурсы продуктивной деятельности детей совместно с родителями (конкурс фотографий «Сервировка стола», «Кулинарная книга», «Витамины на столе»)

Приложение к проекту: «Правильно питайся, здоровья набирайся!»

Первая неделя. Тема: «Воспитание ценностного отношения детей к здоровью, человеческой жизни»

Стен - газета «Мойте руки регулярно»



Зубная щетка своими руками



Подарок от Мойдодыра
баннер «Правила гигиены»



Панно из бросового материала



Вторая неделя. Тема «Если хочешь быть здоров». «День здоровья»



Третья неделя: тема: «Формирование представления у детей о правильном питании»

Изготовление лэпбука «Путеводитель по кашам»



Практическое занятие «Сервировка стола»





Квест «Полезные продукты»



Сюжетно – ролевая игра «День рождения»



Экскурсия на пищеблок