

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
присмoтpа и оздоровления № 333**

---

**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,

Казанцева Надежда Федоровна - 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;

б) 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 ДОО по физкультурно–оздоровительному направлению новой и эффективной формы – проектов. Исходя из вышесказанного, в МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 333 был проведен анализ деятельности ДОО 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 ДООУ.

### **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 ДООУ.

##### **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 боеем**

**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»)