

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад комбинированного вида №414

Юридический адрес: г. Екатеринбург, Верх- Исетский район, ул. Юмашева 4а
Тел. 368-42-81, 368-41-64, E-mail: [MBDOU 414@mail.ru](mailto:MBDOU414@mail.ru)

Детско-родительский, педагогический творческий

Проект
«Я вырасту здоровым»
(Формирование культуры
питания детей дошкольного
возраста)

Воспитатель: Корганюк С.Л.

Екатеринбург, 2021

Вид проекта: познавательный-творческий.

Тип проекта информационно – практико – ориентированный

Участники проекта: дети старшей группы, родители, педагоги.

Продолжительность проекта: краткосрочный: 3 –я и 4-ая неделя октября.

Цель проекта

- Всемерное способствование совершенствованию и развитию основных систем жизнеобеспечения организма, формирование привычки заботиться о своем здоровье.
- Повышение уровня педагогической культуры родителей в вопросах здоровьесбережения
- Систематизация физкультурно – оздоровительной деятельности в старшей группе с вовлечением в нее всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижения заболеваемости.

Актуальность

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровью сбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения. Поэтому, понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашей старшей группы целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт

Задачи проекта

- Оздоровительная – подразумевает решение вопросов развития и укрепление костной, мышечной сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а также закаливание;
- Образовательная – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;
- Воспитательная – формирование нравственно – физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

Ожидаемые результаты

- Понимание детьми необходимости правильного питания, выполнения гигиенических процедур, занятий спортом для сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение речевой активности.
- Участники проекта будут бережнее относиться к своему здоровью, правильно применять полученные знания в жизни.
- Снижение заболеваемости.

План реализации проекта по образовательным областям.

| <i>Виды деятельности</i> | <i>Содержание практической деятельности</i> |
|--------------------------------------|--|
| Формирование культуры питания | Подбор литературы о культуре питания, о пропаганде здорового питания. Беседы о здоровых продуктах, рассматривание |
| Физическая культура | <i>Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Ловишки»</i> <i>Игры-эстафеты «Самый ловкий», «Кто быстрее», «Попади в цель», «Прокати шарик», «Скоростной бег» «Перетягивание каната»</i> День здоровья для детей «Мы за здоровый образ жизни» |
| Здоровье | Подбор литературы о профилактике здоровья, о пропаганде вредных привычек. Беседы о здоровом образе жизни, рассматривание альбома о спортсменах «Виды спорта»; |
| Безопасность | <i>Беседа с медсестрой: «Если хочешь быть здоров!»</i> <i>«Почему нельзя употреблять немытые овощи и фрукты».</i> <i>Правила культуры и гигиены.</i> |
| Социализация | <i>Знакомство с трудом врача (целевое посещение медицинского кабинета). Экскурсия в кабинет биологии в школе.</i> <i>" Будем стройные и красивые»</i> <i>Сюжетно – ролевые игры «Магазин овощей и фруктов», «Больница», «Аптека».</i> <i>. Дидактические игры : «Вредное -полезное», «Строение человека», «Да-Нет», «Распорядок дня».</i> |
| Труд | <i>Труд взрослых: «Кто работает в саду (огороде)», знакомство с профессиями врача, медсестры..</i> <i>Ручной труд: изготовление муляжей овощей и фруктов из солёного теста.</i> <i>Совместное приготовление овощного салата.</i> <i>Оформление альбома «Лекарственные растения»</i> |

| | |
|---|---|
| | |
| Познание | <p>« С утра до вечера» «Красота души и тела» «Будем стройные и красивые « Составление описательных рассказов о режиме дня , об организме человека. Рассматривания иллюстраций по темам : «Скелет человека», «Пищеварительная система», «Сердце и кровеносная система», . Исследовательская деятельность: ,обследование моделей сердца , желудка ;рассматривание скелета человека . Разучивание загадок про овощи и фрукты, про спорт , спортивный инвентарь. Пальчиковые игры: «Хозяйка с базара однажды пришла». «Друзжат в нашей группе...» .</p> |
| Коммуникация | <p>Беседы: «Режим дня» , «Красивая осанка»; «О настроении и ощущениях,которые возникают во время прогулок в лесу», «Кто такие инвалиды», Свободное общение «Как помочь больному в детском саду», «Письмо больному другу» . «Путешествие в страну здоровья»,</p> |
| Чтение художественной литературы | <p>Чтение стих-ия В. Крестова «Тепличное создание», чтение К. Чуковского «Мойдодыр». стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик". пословиц ,поговорок, загадок о здоровье,спорте, продуктах.</p> |
| Художественное творчество | <p>Рисование на тему: «Виды спорта» , «Полезные продукты» Аппликация: «спортсмены» Лепка: «Дети на зарядке». Выставка семейных стенгазет«Я вырасту здоровым»(совместное творчество детей и родителей)-</p> |

Формирование культуры питания у дошкольников

Здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, вкусовые пристрастия и привычки, закладываются типологические особенности взрослого человека. Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания). 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. Модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте. В их формировании важнейшую роль играет семья, где родители порой не уделяют достаточного внимания правильному и здоровому питанию ребенка. Яркая реклама продуктов, не имеющих никакой пользы, привлекает ребенка, что приводит к проблемам не только со здоровьем физическим, но и еще более опасным - психическим проблемам. В результате у детей развиваются не приносящие здоровья привычки в питании. Наблюдая за поведением детей, а также по результатам бесед с родителями, я сделала вывод о том, что проблеме формирования культуры питания в практике семейного воспитания уделяется явно недостаточное внимание, в связи с чем у дошкольников (у некоторых - даже в старшем возрасте) часто отсутствуют базовые навыки культуры питания, и особенно - их этикетные основы. Многие дети не умеют правильно и красиво сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Недостаточно сформированы навыки сервировки стола, соблюдения правил этикета в процессе приёма пищи. Вероятно, такому положению дел есть свои логические объяснения. Сегодня культура питания, непосредственно связанная с упрощением бытового уклада в семье, диктует свои нормы этикетного поведения. Возможно, навсегда ушли в прошлое традиции длительных совместных трапез с использованием скатертей и столовых приборов с ножом и вилкой. И всё же этикетные основы культуры питания остаются актуальными всегда, даже в эпоху фаст-фуда, микроволновых печей и одноразовой посуды.

Правильное питание дошкольников должно предусматривать системное и комплексное формирование культуры питания.

Питание детей всегда являлось предметом неустанного 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 др. Под культурой питания мы, согласно А.И. Пальцеву, понимаем сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей.

Большинство дошкольников посещают детский сад. В данном учреждении дети должны не только получать четырехразовое питание, соответствующее

возрасту, но и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

В РФ существует определенная нормативная база, регулирующая производство, ввод и оборот пищевой продукции детских учреждений.

Министерством ОиН РФ 12.04.2012 опубликованы методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» и др.

Проблема здоровья детей в наши дни как никогда актуальна.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ухудшилось. Количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, увеличилось — с 60,9% до 67,6%, а детей с хроническими заболеваниями — с 15,9% до 17,3%. Из детей, пришедших в 1-ый класс 25 – 35% имеют физические недостатки или хронические заболевания.

Основные принципы в нашей работе, по формированию навыков культуры питания у детей, заключаются в систематизации и усовершенствовании имеющихся опытов работы, используемых в других образовательных учреждениях и организациях, создании собственной системы, направленной на формирование культуры питания у дошкольников, применимой в работе детского сада.

Исходя из целей и задач работы детского сада, поставили для себя следующую цель: формирование у детей основ культуры питания, осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Обогащать и расширять знания детей о рациональном питании и его роли для здоровья человека.

2. Воспитывать культуру поведения.

3. Знакомить с правилами этикета, принятые в современном обществе.

4. Воспитывать самостоятельность при соблюдении правила гигиены.

5. С помощью разнообразных методов и приёмов оптимизировать работу с родителями детей дошкольного возраста по формированию знаний о правилах правильного питания.

Для того, чтобы в работе по формированию культуры питания у дошкольников был качественный результат, необходимо использовать следующие принципы:

1. Организация питания со строгим соблюдением норм СанПиН.

- четырехразовое питание в детском саду;

- разнообразие продуктов и сбалансированности питания;

- строгое соблюдение норм доставки продуктов из пищеблока в группу, непосредственная выдача продуктов детям;

- соблюдение всех режимных и гигиенических процедур.

2. Формирование навыков культуры поведения за столом в соответствии с возрастом ребенка.

Дети во второй младшей группе учатся правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой столовой, ложкой чайной, вилкой, ножом), пользоваться салфеткой во время еды.

Во время приема пищи воспитатель находится вместе с детьми, показывая пример культуры поведения за столом.

За столом, во время приема пищи, с детьми ведется разговор тихим голосом о питании.

В средней, старшей и подготовительных группах дети усваивают навыки и умения правильно пользоваться столовыми приборами, соблюдая правила этикета в процессе приема пищи.

3. Формирование навыков умения сервировать стол в соответствии с возрастом ребенка.

Во второй младшей группе дети учатся сервировать стол, используя дидактические и сюжетно-ролевые игры.

В средней группе, в первой половине года, дети учатся сервировать стол, наблюдая за работой няни. Только со второй половины года, дети приступают к сервировке стола за завтраком, мотивируя свою работу заботой о дружке.

В старшей группе, с начала учебного года, дежурные дети выбирают себе в помощники дружку, который будет наблюдать за правильностью сервировки стола, в случае ошибки, подсказывает дежурному, что и как нужно исправить.

В подготовительной группе дежурные уже считают количество присутствующих детей сидящих за столом, который собирается сервировать, и отсчитывает предметы посуды и столовые приборы по количеству детей. Посуду переносят на разносах, которые специально предназначены для дежурства.

Со средней группы, у детей начинаем формировать самооценку дежурству. Оценки размещаем на графике дежурств. Красным кружком оценивается дежурство без ошибок, черным кружком оценивается дежурство с несколькими ошибками. Если ошибки были незначительные, или дежурный их сам исправил, то на красный кружок самооценки ставится черная точка.

Целью дежурства является забота о друзьях.

4. Освоение педагогами методики по формированию культуры питания у дошкольников.

В детском саду проводятся различные мастер-классы, конкурсы, направленные на освоение педагогами методики по формированию культуры питания у дошкольников.

5. Взаимодействие с родителями, направленное на формирование культуры питания у детей.

Главной целью работы с родителями является: привлечь родителей в процесс работы группы по формированию здорового питания. Рассказать родителям о роли правильного питания, о том, как научить детей общаться и строить отношения в обществе, основываясь на нормы и правила этикета.

Формы работы с родителями достаточно многообразны:

- родительские собрания, на которых проводится мастер-класс по обучению правильной сервировке стола;

- консультации и памятки для родителей, по организации здорового питания ребенка;

- конкурсы на лучшую сервировку стола, в которых дети совместно с родителями принимают активное участие.

Успешно строить процесс обучения позволяет использование таких дидактических средств, как:

- центр этикета: фартуки, салфетки тканевые (повседневные, праздничные, цветные, однотонные, ажурные), наборы декоративных свечей, вазы, украшения для стола (вазы, сделанные родителями).

-плакат «Правила поведения за столом»;

-схемы складывания салфеток;

-схема накрывания на стол;

-атрибуты для сюжетно-ролевых игр (наборы посуды для кукол, куклы);

-чайные и столовые сервизы;

- художественная литература.

В ходе реализации своей работы, по формированию культуры питания дошкольников, мы используем разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности:

-экскурсии на пищеблок;

-встречи с интересными людьми (с родителями);

- творческие домашние задания;

- сюжетно-ролевые и дидактические игры;

- беседы о роли правильного питания для здоровья;

- чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор;

- наблюдение (за действием взрослого и ребенка, любование красотой эстетического оформления: стола, салфетки);

- опытно-экспериментальная деятельность (определение жира в пище, наличие крахмала в продуктах, растворение соли и сахара в воде, изучение роли кальция для здоровья).

Результатом нашей работы являются следующие показатели:

К концу учебного года, во второй младшей группе, большинство детей умеют сохранять осанку во время еды, правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой, ножом; без напоминания пользоваться бумажной салфеткой; после еды относить каждый предмет посуды на стол, контролируя способ переноски, а также полоскать рот после еды.

К концу учебного года, в средней группе, большинство детей умеют сохранять осанку во время еды, культурно есть, правильно пользоваться столовыми приборами, без напоминания пользоваться бумажной салфеткой, после еды относить каждый предмет посуды на стол, контролируя способ переноски, а также полоскать рот после еды.

У детей уже сформированы коллективные взаимоотношения в процессе дежурства по сервировке стола, знания о пользе для здоровья правильного питания.

К концу учебного года, в старшей группе, у большинства детей усовершенствованы умения сохранять осанку во время еды, правильно пользоваться столовыми приборами, сформированы коллективные взаимоотношения в процессе дежурства по сервировке стола, знания о пользе для здоровья правильного питания.

К концу учебного года, в подготовительной группе, большинство детей умеют сохранять осанку во время еды, культурно есть, правильно пользоваться столовыми приборами. Дети владеют такой формой организации труда, как совместный труд в дежурстве, осознают значимость для здоровья правильного питания.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о качественной результативности проделанной работы по формированию у дошкольников знаний и навыков по культуре питания.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Опыт формирования представлений у дошкольников о себе как представителе человеческого рода.
2. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1986. - 96 с.
3. Интернет ресурс: www.zdr.ru/news/2011/08/04/kak_nauchit-detei-pravilnopitatsja/index.htm \ Maminklass.ru/zdorovjie-privyichki-pitaniya-u-detey\
4. Козлова С.А. Опыт формирования основ безопасности детей дошкольного возраста.
5. Метенова Н.М. «Уроки вежливости» Ярославль, 2000
6. Соколова «Как питаешься – так и улыбаешься». Формирование основ культуры здорового питания у детей старшего дошкольного возраста. Д/В 6 /2013 стр.18
7. Технология Н.М.Крылова «Детский сад-дом радости»

Реализация проекта через образовательные области



Физическая культура

Подвижные игры : Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Ловишки »

Физкультминутки: «Листья» , «Ветер тихо клён качает», «Зайки».

Физкультурные развлечения. Спортивное развлечение «Мы за здоровый образ жизни»



Здоровье

Свободное общение: "О витаминах и о их пользе для детского организма", "

Подбор литературы о профилактике здоровья, о пропаганде вредных привычек. Беседы о здоровом образе жизни, рассматривание альбома о спортсменах «Виды спорта»; рассматривание альбома о спортсменах «Виды спорта»;"



Безопасность

Художественное творчество

Музыка



Социализация

Знакомство с трудом врача (целевое посещение медицинского кабинета).

Экскурсия в кабинет биологии в школе.

" Будем стройные и красивые»

Сюжетно – ролевые игры «Магазин овощей и фруктов», «Больница » , «Аптека».

. Дидактические игры : «Вредное -полезное», «Строение человека», «Да-Нет», «Распорядок дня».

Взаимодействи е с родителями

День здоровья для
детей «Мы за
здоровый образ
жизни»

Привлечение родителей к
изготовлению стенгазет
"Здоровье -это..."
Анкетирование
родителей, консультации
медсестры.



Познание

« С утра до вечера»

«Красота души и тела»

«Будем стройные и красивые «

Составление описательных рассказов о режиме дня , об организме человека.

Рассматривания иллюстраций по темам : «Скелет человека»,

«Пищеварительная система», «Сердце и кровеносная система», .

**Исследовательская деятельность: ,обследование моделей сердца ,
желудка ;рассматривание скелета человека .**

Разучивание загадок про овощи и фрукты, про спорт , спортивный инвентарь.

Коммуникаци

Я

Беседы: «Режим дня», «Красивая осанка»; «О настроении и ощущениях, которые возникают во время прогулок в лесу», «Кто такие инвалиды», Свободное общение «Как помочь больному в детском саду», «Письмо больному другу» .

«Путешествие в страну здоровья»

Чтение художественно й литературы

*Чтение стих-ия В. Крестова «Тепличное создание», чтение К. Чуковского «Мойдодыр». стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик".
пословиц ,поговорок, загадок о здоровье,спорте, продуктах.*

Труд

Труд взрослых: «Кто работает в саду (огороде)»,знакомство с профессиями врача, медсестры..

Ручной труд: изготовление муляжей овощей и фруктов из солёного теста.

Совместное приготовление овощного салата.

Ручной труд: изготовление поделок из природного материала,

Оформление альбома «Лекарственные растения»

