

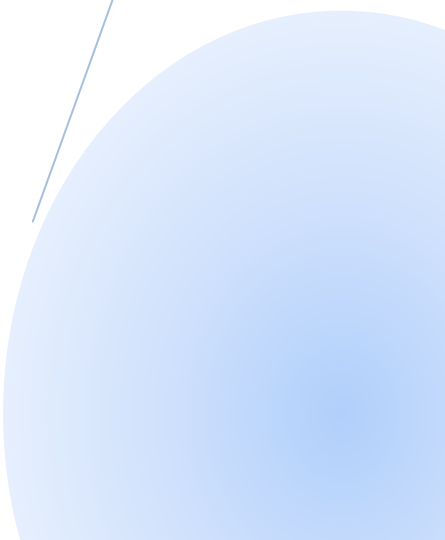
Муниципальное учреждение «Управление образования»
администрации МОГО «Ухта»
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 66 комбинированного вида»



Проект «Как питаешься, так и улыбаешься»

Авторы проекта: старший воспитатель
1 категория
Заднепряная Ирина Петровна
воспитатель
Чикунова Наталья Васильевна
Срок реализации: 6 месяцев

Ухта, 2016



Тема проекта: «Как питаешься, так и улыбаешься»

Вид проекта: познавательно-творческий.

Продолжительность: долгосрочный (6 месяцев).

Участники: воспитатели, младший воспитатель, дети старшей группы, родители, медицинский работник.

Основная образовательная область: «Познавательное развитие».

Интеграция с образовательными областями: Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Речевое развитие».

Актуальность:

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье ...

*Нет. Детям, совершенно также как и взрослым,
хочется быть здоровыми и сильными,
только дети не знают, что для этого надо делать.*

Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак

Мы все знаем, что одна из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. На протяжении многих лет проблема правильного питания продолжает оставаться актуальной. Это связано в том числе с распространением так называемого «быстрого питания», иначе говоря фастфуда. Невнимание близких взрослых к проблеме правильного питания, с одной стороны, и агрессивная реклама различных вредных продуктов и напитков – с другой, обостряют эту проблему и в нашей стране.

Мы учим наших детей правильно ходить, говорить, вести себя. Это, безусловно, важно, но не менее важно научить их правильно питаться. Возможностей развить плохие привычки питания у детей в наше время немало, а

вот полюбить полезную пищу и научиться питаться правильно они могут только с нашей помощью.

Пища помогает ребёнку расти. Он растёт с самого рождения до юности. Еда даёт ему необходимую энергию.

Ребёнку необходимы различные виды энергии, которая образуется путём сжигания продуктов питания. Растущему организму ребёнка нужна энергия для жизнедеятельности мозга и нервов.

Продукты питания – это топливо для энергии, энергия ведёт к активной жизнедеятельности и выработке тепла, которое используется нашим телом для функционирования всех органов и систем.

Питание влияет на внешность ребёнка. Здоровый блеск волос первый признак правильного питания, так как волосы на 98 % состоят из белка. Поэтому употребление необходимого количества белков способствует улучшению волос, их вида и роста. Также как и волосы, ногти и кожа требуют употребление витаминов и белков, их состояние – индикатор правильности питания ребёнка.

Дошкольнику особенно важно давать продукты, обогащенные кальцием. Он помогает сохранить стройную осанку. К группе этих продуктов относятся *молочные продукты* (особенно сыр и творог), яйца, зерновые.

Какие же продукты, помимо молочных, необходимо употреблять детям, и чем богаты эти продукты?

Овощи содержат витамины E, C, D бета-каротин (предшественник витамина A), железо, кальций, клетчатку. Особенно богаты ими тёмно-зелёные овощи с листьями.

Фрукты содержат витамин C, витамины группы B, D и бета-каротин, большое количество пищевого волокна. Цельные фрукты предпочтительнее.

Цельные зёрна содержат большое количество пищевого волокна и других сложных углеводов, белка, витамина B и цинка.

К продуктам, содержащим цельные зерна, относятся дикий рис, непросеянная мука, цельный овес, шелушенный рис, просо, овсяная мука, ячмень, цельная рожь. Продукты, состоящие из очищенных зерен, – это белый хлеб,

белый рис, белая мука. По мнениям специалистов, около половины дневного рациона должно состоять из цельнозерновых продуктов.

Бобовые: горох, бобы, чечевица богаты источником клетчатки, белка, железа, кальция, цинка и витамина В.

Но в пищу нужно употреблять не только овощи, фрукты, молочные продукты и злаки (зерновые), которые, тем не менее, должны занимать основное место в рационе питания, но и мясо, рыбу, морепродукты.

Мясо содержит огромное количество витаминов, минеральных веществ, полноценных высококачественных белков, необходимых аминокислот.

Полезные свойства мяса известны давно. Мясо содержит большое количество железа, а также кальций, калий, магний, медь, цинк, витамины В. Значительное количество витаминов В, D, А, а также железа, содержится в печени и некоторых других органах. Витамин В12 принимает участие в построении ДНК, благотворно влияет на кровяные и нервные клетки. Цинк, содержащийся в мясе, защищает иммунную систему. Белок помогает построению и функционированию мышц и костей.

Рыба – также крайне полезный и необходимый продукт для здорового питания. В рыбе содержится огромное количество незаменимых аминокислот, витаминов А, Е, D, а также фосфор, железо, магний, кальций, селен, цинк, йод и множество других полезных веществ. Если есть рыбу хотя бы 2-3 раза в неделю, особенно жирную, можно замедлить старение клеток и организма. Употребление в пищу рыбы снижает риск возникновения диабета, бронхита, псориаза, артрита, а также сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Те, кто ест рыбу, живут дольше, и здоровье у них лучше.

Вопрос о правильном питании стоит очень остро, и уже с детского сада необходимо заниматься этой проблемой. Дети должны знать, какие продукты нужно употреблять в пищу, а какие в больших количествах принесут вред и могут представлять реальную угрозу здоровью человека.

С целью приобщения детей и их родителей к здоровому образу жизни путем формирования основ культуры здорового питания в нашем учрежде-

нии и была проведена работа в рамках проекта *«Как питаешься, так и улыбаешься»*.

Краткая аннотация проекта

Целью данного проекта является разработка и апробация эффективных форм и методов обучения дошкольников, которые позволят наиболее полно реализовать принципы дифференцирования и индивидуализации, отвечающие современным запросам системы дошкольного образования и социальному заказу общества.

Проект позволит решить определенные задачи в процессе образовательной деятельности, поможет в закреплении знаний по экологии питания, в формировании самостоятельных методов сохранения своего здоровья.

В данном проекте приняли участие дети старшей группы, их родители и педагоги, что способствовало укреплению связей в едином образовательном пространстве: ДОУ – семья.

Цель проекта: научить детей бережному отношению к себе и своему здоровью через пропаганду правильного питания.

Задачи проекта:

- формировать представления о правильном здоровом питании, об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровью человека, о взаимосвязях здоровья и питания, гигиены, правил здорового питания и этикета;
- через исследовательскую деятельность (опыты), информативно-поисковую деятельность заложить основы знаний о здоровом питании, о витаминной ценности молока, овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и их влиянии на состояние здоровья человека;
- воспитывать ценностное отношение к здоровью;
- продолжать развивать представления о том, что такое здоровье и как его поддерживать и укреплять;
- познакомить детей с некоторыми компонентами пищевых продуктов (белки, жиры, углеводы), их значением для организма, пользой и вредом отдельных продуктов;

- развивать любознательность, познавательную активность, стремление к исследованию и экспериментированию, умение вести наблюдения, сравнивать, анализировать, делать выводы, проявлять инициативу и самостоятельность;
- совершенствовать связную речь, умение вести диалог, доказывать свое мнение;
- просвещать и приобщать родителей к проблеме организации рационального питания дошкольников.

Прогнозируемый результат:

Дети	Родители
<ul style="list-style-type: none"> – Сформированы умения: <ul style="list-style-type: none"> ❖ работать совместно с педагогами с информационными источниками (книги, журналы, газеты, интернет), находить нужную информацию и выделять главное; ❖ использовать полученные знания на практике. – Научились бережно относиться к своему здоровью. – Имеют валеологические представления. – Сформированы навыки здорового образа жизни. – Сформирована гигиеническая культура. – Повышение осведомленности детей о культуре здорового питания. 	<ul style="list-style-type: none"> – Закрепляют и помогают детям использовать знания и умения о здоровом образе жизни в повседневной жизни. – Родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками и помощниками воспитателя в организации и проведении тематических мероприятий в рамках проектной деятельности. – Создана атмосфера взаимоуважения и творчества. – Изменилось отношение к организации питания в семье: включение в рацион питания полезных для здоровья продуктов (каши, молочные продукты, овощи, фрукты и т.п.) – Повысилась компетентность родителей в вопросах оздоровления и укрепления здоровья детей.

Новизна проекта

Новизна проекта заключается в использовании современных технологий, создании системы применения форм, методов и средств развития творческой деятельности воспитанников в воспитательно-образовательном процессе для самореализации личности. Дробление основной темы проекта на подтемы (мини-проекты) способствует глубокому осмыслению содержания

проектной деятельности всеми участниками проекта, гарантирует достижение главной его цели.

Практическая значимость

Разработанный долгосрочный проект «Как питаешься, так и улыбаешься» и опыт его реализации может быть использован педагогами в дошкольных учреждениях на практике. Работа в рамках проекта охватывает старший дошкольный возраст, создаёт условия, раскрывающие творческий и интеллектуальный потенциал воспитанников, ориентирует на диалогическое взаимодействие детей и взрослых, способствует самопознанию и саморазвитию всех участников процесса.

Реализация мероприятий проекта осуществляется через различные виды детской деятельности, в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, в режимных моментах, во взаимодействии с родителями.

В целом, такая работа позволяет оптимизировать воспитательно-образовательный процесс, сделать его увлекательным, интересным и содержательным.

Структура проекта

Этапы:

1 этап: Мотивационный этап: *Проблемно-игровая ситуация «Встреча с Незнайкой».*

За несколько дней до начала работы по проекту воспитатель объявляет детям, что к ним в гости придёт Незнайка, представитель племени маленьких человечков–коротышек, полюбившейся всем книги Николая Носова «Незнайка и его друзья». Дети смогут поиграть с ним в различные игры. Воспитанники группы запланировали, в какие игры будут играть с Незнайкой. Но радостное настроение сменилось удивлением и огорчением: в назначенный день гость пришёл и сказал, что не сможет поиграть с детьми, так как у него болит живот. Во время беседы с Незнайкой детям была предоставлена возможность выяснить, почему у гостя плохое настроение, что у него

болит, отчего это случилось. Дети узнали, что Незнайка выпил много кока-колы, съел чипсы и много шоколадных конфет.

В результате дети пришли к выводу, что их гость неправильно питался и поэтому заболел.

Поиск решения

Дети, проникнувшись сочувствием к Незнайке, решили ему помочь – объяснить, как нужно правильно питаться. С помощью наводящих вопросов воспитателя дети пришли к выводу: чтобы объяснить что-либо другому и научить его, нужно самому много знать. Воспитатель предложил подумать: где можно узнать о том, как нужно правильно питаться? Кто дома и в детском саду занимается питанием? Кто может об этом много знать?

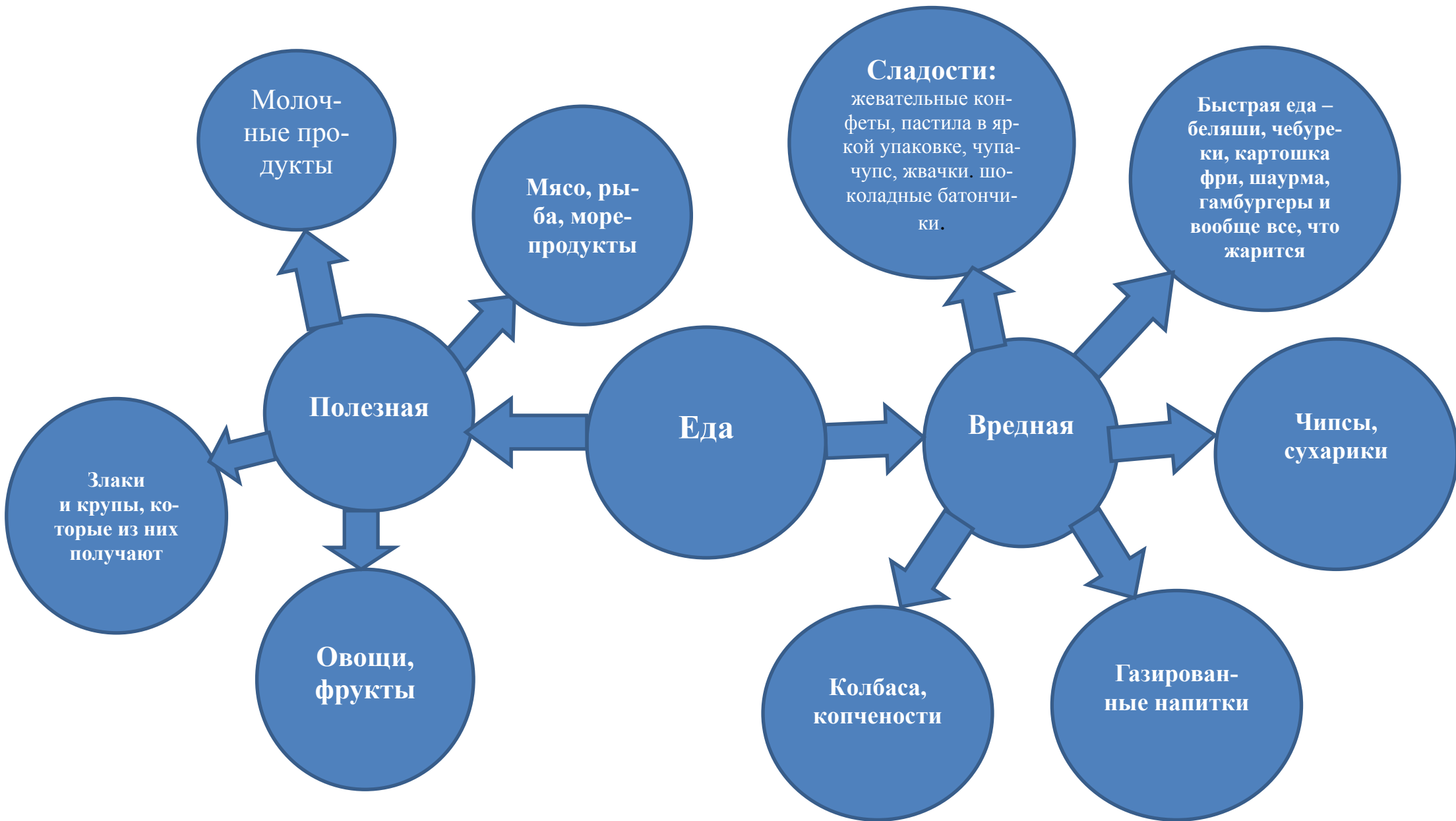
Дети называли медсестру, воспитателя, маму. Сказали, что об этом можно прочитать в книгах, которые находятся дома или в библиотеке, а еще можно найти нужную информацию в Интернете.

Обращаясь к книгам, энциклопедиям, пользуясь ресурсами интернета, выяснили, какие продукты относятся к полезной пище, а какие к вредной. (Схема 1).

На основе полученной схемы разработали пять мини-проектов, которые позволяют наиболее глубоко погрузиться в тему проекта «Как питаешься, так и улыбаешься», раскрыть его суть, дать наиболее полные ответы на вопросы детей о том, какая еда и почему относится к полезной, здоровой пище, а какая к вредной. (Схема 2)

Организуя работу по реализации мини-проектов, проекта в целом, для активизации деятельности воспитанников и их родителей применяли разные формы и методы организации проектной деятельности. (Схема 3)

Схема 1. Вредная и полезная еда



Организация работы по реализации проекта

Проект «Как питаешься, так и улыбаешься»

Мини-проект «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»

Задачи проекта:

1. Через исследовательскую деятельность (опыты), через информативно - поисковую деятельность заложить основы знаний о здоровом питании, о витаминной ценности молока и влиянии его на состояние здоровья.
2. Пополнить знания детей о разнообразии молочных продуктов и способах их приготовления в домашних условиях.
3. Развивать познавательный интерес к окружающему, развивать мыслительную активность воображения, умение делиться с окружающими людьми приобретенным опытом.
4. Развивать внимание, память и речь, используя систему методов и приемов мнемотехники.

Мини-проект «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Задачи проекта:

1. Углубить знания детей об овощах и фруктах; познакомить с их значением для организма человека.
2. Дать детям знания о полезных продуктах питания, богатых витаминами группы «А», «В», «С», «D», «Е» и о том, какие витамины, какую пользу приносят организму человека.
3. Научить детей готовить простейшие салаты из овощей и фруктов, сервировать стол.
4. Развивать представления детей о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
5. Познакомить детей с некоторыми компонентами пищевых продуктов (белки, жиры, углеводы).

Мини-проект «Хлеб да каша – пища наша»

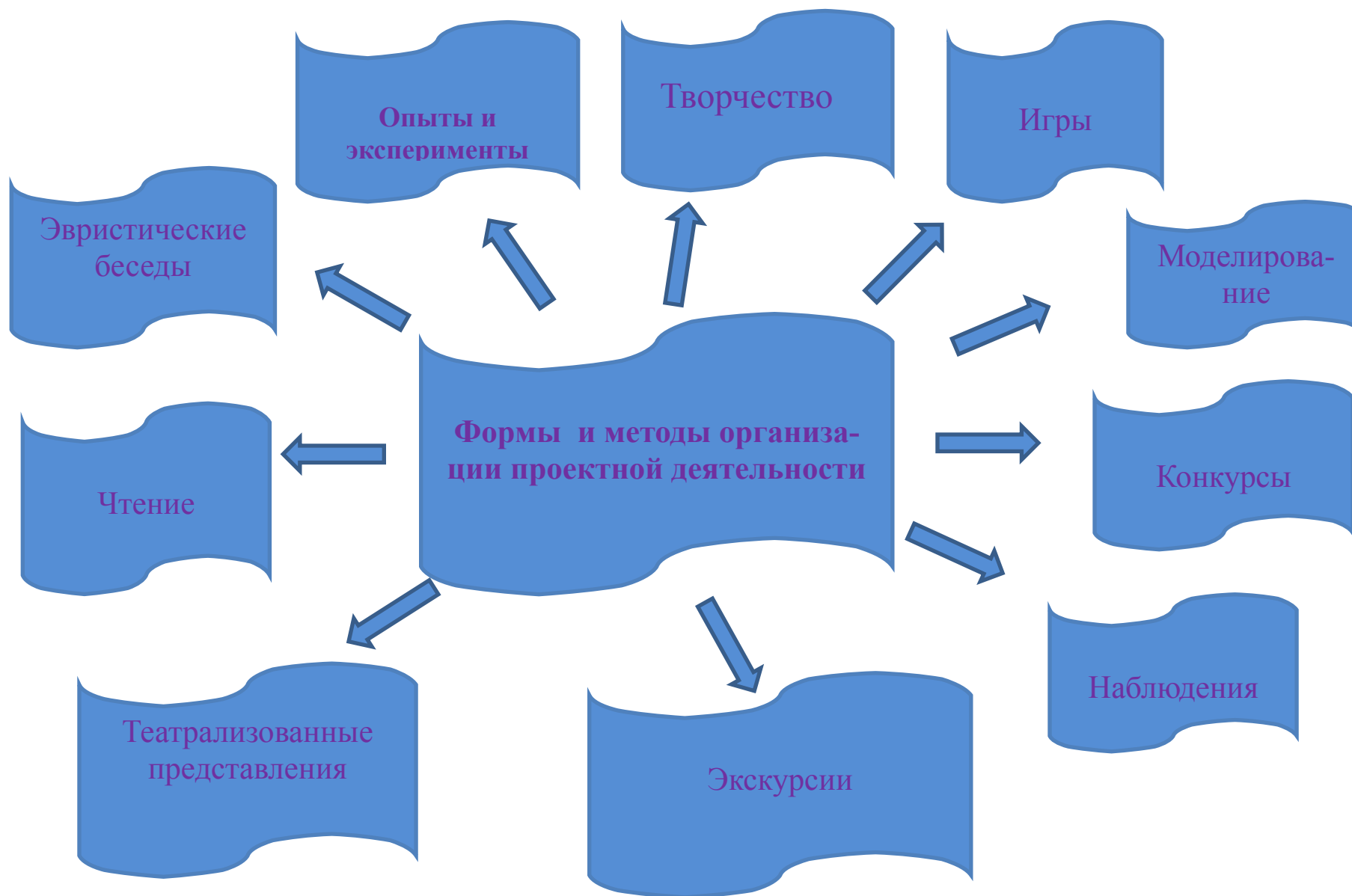
Задачи проекта:

1. Сформировать у детей представление о значении хлеба для развития и здоровья человека, о ценности его в рационе питания, познакомить с трудом хлеборобов.
2. Развивать представления детей о народных традициях питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
3. Рассказать о каше, ее значении для человека, продолжать знакомить детей с понятием «здоровая пища»;
4. Формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню, дать представления о полезных для здоровья свойствах круп.
5. Закреплять знания детей о продуктах, которые снабжают организм энергией и питают его витаминами.

Мини-проект «Вредная еда»

Задачи проекта:

1. Продолжать знакомить с понятиями «полезная и вредная для здоровья пища», дать представление о различных системах питания, закрепить знания о пользе витаминов;
2. Продолжать раскрывать значимость молочных, мясных, рыбных и других блюд для организма человека;
3. Расширять и уточнять знания детей об опасности вредной пищи, фастфуда (быстрой еды).
4. Вызывать у детей познавательную активность по теме «Что полезно и что вредно для здоровья» посредством различных видов детской деятельности, стремление к исследованию и экспериментированию, умение вести наблюдения, сравнивать, анализировать, делать выводы, проявлять инициативу и самостоятельность.



2 этап. Проблемно-деятельностный этап.

Включает в себя:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в разных видах детской деятельности;
- Образовательную деятельность в режимные моменты;
- Самостоятельную деятельность детей (с использованием ресурсов среды)
- Взаимодействие с родителями.

3 этап. Творческий этап (получение продукта (продуктов) проекта)

Включает в себя:

- Творческую деятельность детей;
- Образовательную деятельность в режимные моменты;
- Самостоятельную деятельность с использованием ресурсов среды;
- Взаимодействие с родителями;

2 этап: Проблемно-деятельностный этап мини-проекта

«Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»

Организованная образовательная деятельность, осуществляемая в разных видах детской деятельности	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
<p>ООД «Подарки из Простоквашино»;</p> <p>Просмотр мультфильмов в ходе ООД:</p> <p>-«Как старик корову продавал»</p> <p>-«Цветное молоко»</p> <p>-«Мышь, попавшая в молоко»</p> <p>- «Бурёнка из Маслёнкино»</p> <p>Беседы:</p> <p>-«Молоко и молочные продукты»</p> <p>-«В чем польза молока»</p> <p>-«Об электроприборах и о правилах безопасного их использования»</p>	<p>Чтение стихов, рассказов, сказок:</p> <p>«Хаврошечка», «Гуси-лебеди»</p> <p>Л. Толстой «О лягушке, которая попала в молоко», Мамин-Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке»</p> <p>Ида Лит «История про убежавшее молоко», И. Дементьев «Для чего корове хвост?», Е. Голубев «В детский сад пришла корова», «Уж, как я мою коровушку люблю», «Далеко, далеко на лугу..»</p> <p>Отгадывание загадок о молоке и молочных продуктах</p> <p>Просмотр слайдов:</p> <p>-На молокозаводе</p> <p>-На ферме</p> <p>-Предметы быта и оборудование для изготовления молочных продуктов в домашних условиях</p> <p>Дидактические игры:</p> <p>«От фермы до холодильника»;</p> <p>«Волшебные превращения молока»</p>	<p>Опытно-экспериментальная деятельность в условиях детского сада, приготовить:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ молочный коктейль; ➤ простоквашу; ➤ творог; ➤ сливочное масло, ➤ сливки; ➤ рисунки-невидимки. 	<p>Проведение опытов с молоком в домашних условиях</p> <p>Папка-передвижка «Рецепты приготовления молочных продуктов в домашних условиях»</p> <p>Советы по изготовлению газет «Я – исследователь»</p> <p>Семейная гостиная «Чудеса в молоке»</p>

3 этап: Творческий этап мини-проекта
«Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»

Творческая деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
<p>Конструирование из бумаги «Коровушка-Бурёнушка»</p> <p>Изобразительная деятельность «Далеко, далеко на лугу пасутся ко...»</p> <p>Досуг «Веселый молочный день» (Приложение 1)</p>	<p>Составление детьми сказок о молоке (содержательность, образность, поиск метких и значимых характеристик) Например, сказка «Про молочную семью»</p>	<p>Создание цикла иллюстраций для альбома «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»</p>	<p>Изготовление газет «Я – исследователь»</p> <p>Посещение молокозавода в поселке Седью.</p>

2 этап: Проблемно-деятельностный этап мини-проекта

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Организованная образовательная деятельность, осуществляемая в разных видах детской деятельности	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
<p>ООД «Здоровое питание» (Приложение 2);</p> <p>Беседа «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».</p> <p>Изобразительная деятельность: Рисование: «Самые здоровые жители овощной улицы Сезам»</p> <p>Дегустация овощей, фруктов и ягод.</p> <p>Образовательная ситуация: рассматривание овощей, фруктов, ягод. Внутривидовая систематизация. Пример: Овощи, вегетативные: - клубнеплоды (картофель, топинамбур); - корнеплоды (морковь, свекла, редис, репа, редька); - капустные (капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, брокколи, кольраби); Плодовые: - томатные (томаты, баклажаны, перцы); - тыквенные (огурец, кабачок, тыква, патиссон); - бобовые (горох, фасоль, бобы); - зерновые (кукуруза).</p>	<p>Наблюдение за ростом лука («Огород на окне»), ведение дневника наблюдения.</p> <p>Дидактические игры: «Во фруктовом царстве, овощном государстве»; «Волшебный мешочек»; «Попробуй и отгадай»; «Фруктовое домино»; «Составь алгоритм»; «Витаминный бильярд»; «Кто в домике живет?»; «Витаминный домик»; «Назови одним словом»; «Что изменилось»; «Готовим салат». (Приложение 3)</p> <p>Чтение художественной литературы: «Огородные сказки» («Как вырос огурец», «Почему помидор красный») («Обруч» №5/ 2002). Сказка «Приключения Чиполлино» Джанни Родари.</p> <p>Разучивание наизусть стихотворения «Овощи» Ю. Тувим</p> <p>Отгадывание и сочинение загадок про овощи и фрукты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ приготовление витаминного чая (с добавлением фруктов) ➤ приготовление фруктового сока с помощью соковыжималки под контролем взрослого; ➤ приготовление овощного (фруктового) салата. <p>Педагог предлагает детям воспользоваться схемой-алгоритмом действий для приготовления овощного (фруктового) салата.</p> <p>Воспитатель предлагает вспомнить правила техники безопасности при работе с ножом и всем ребятам стать на свои рабочие места для нарезки овощей и фруктов кубиками, как один из способов нарезки, используемый в кулинарии (предварительно распределив детей на подгруппы)</p>	<p>Приготовление соков и салатов из овощей, фруктов родителями совместно с детьми дома.</p> <p>Папки-передвижки: «Рецепты приготовления овощного (фруктового) сока в домашних условиях»; «Рецепты приготовления витаминных салатов (из овощей, фруктов).»</p> <p>Подбор пословиц и поговорок об овощах и фруктах.</p> <p>Консультация «Таблетки на ветке и грядке»</p>

3 этап: Творческий этап мини-проекта

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Творческая деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
<p>Театрализованная игра-зрелище «Витаминная семья» (Приложение 4)</p> <p>Инсценировка: по сказке «Репка» (показ воспитанникам младших групп)</p> <p>Инсценировка отрывка сказки «Приключения Чиполлино» (показ детям старших, подготовительных групп)</p>	<p>Составление детьми рассказа «Вкусные истории» (истории о том, как готовятся салаты, соки из овощей, фруктов, чаи с добавлением ягод и фруктов)</p>	<p>Творческие задания с контурными картинками овощей и фруктов</p> <p>Цель: закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их произрастания, использования в приготовлении разных блюд.</p> <p>Описание заданий: 1.Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D). 2.Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат (варенье, компот, суп). 3.Вырежи овощи и фрукты, содержащие вещества фитонциды? 4.Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Овощной магазин», «Овощное бистро»: праздник урожая в кафе, презентация блюд из овощей и фруктов.</p>	<p>Творческий конкурс: «Загадки с грядки» (поделки из овощей); (Приложение 5)</p> <p>Выставка «Вкусная осень» (фруктовые и овощные салаты, другие блюда)</p> <p>Рецепты здоровых и вкусных блюд от родителей (из овощей и фруктов) (Приложение 6)</p> <p>Домашние сказки о здоровом питании (Приложение 7)</p>

2 этап: Проблемно-деятельностный этап мини-проекта

«Хлеб да каша – пища наша»

Организованная образовательная деятельность, осуществляемая в разных видах детской деятельности	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
<p>ООД «Хлеб да каша – пища наша» «Как хлеб на стол пришел?» (Приложение 8);</p> <p>Беседа с поваром на тему «Каша – матушка наша»; (Приложение 9)</p> <p>Беседа «Как мы можем беречь хлеб?» (Приложение 10);</p> <p>Беседа «Что такое злаки, и почему они так важны?»;</p> <p>Беседа «Из чего варят кашу?» (с использованием ЭОР) (Приложение 11).;</p>	<p>Наблюдение за ростом овса («Огород на окне»), ведение дневника наблюдения.</p> <p>Экскурсия на кухню детского сада.</p> <p>Наблюдение за работой повара по приготовлению каши и выпечке булочек.</p> <p>Дидактические игры: «Поварята»; «Где растёт каша»; «Кто в домике живёт?» «Составь меню»; «Кому что нужно»; «Что сначала, что потом». (Приложение 3)</p> <p>Чтение художественной литературы: А. Митяев «Мешок овсянки»; С. Топериус «Три ржаных колоска»; «Как волк вздумал печь хлеб» - литовская сказка; «Колосок» - украинская сказка; «Каша из топора» р. н. сказка; Дж. Родари «Чем пахнут ремёсла»; В. Маяковский «Кем быть?»; «Мишкина каша» Н. Носов; «Лиса и журавль» - р. н. сказка; «Горшок каши» - братья Гримм.</p>	<p>Оформление коллекции круп в Центре экспериментально-опытной деятельности.</p> <p>Опытно-экспериментальная деятельность: – рассматривание и сенсорное обследование круп; – сравнение круп и выявление их особенностей (цвет, размер крупинок); – измельчение гречневой крупы в кофемолке и наблюдение за целыми крупинками и мукой, помещёнными в воду; – поиск объяснения увиденному: крупинки тонут, а мука нет.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Мы – поварята»; «Хлебный магазин»; «Обед в семейном кругу» (Правила этикета за столом).</p>	<p>Экскурсия выходного дня с посещением хлебного магазина.</p> <p>Изготовление книжек – малышек «Каши разные нужны, каши разные важны». (рисунки и рассказы о кашах)</p>

3 этап: Творческий этап мини-проекта

«Хлеб да каша – пища наша»

Творческая деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
<p><i>Музыкальный фольклорный праздник «Хлеб – всему голова» (Приложение 12)</i></p> <p><i>Драматизация сказки «Каша из топора» (показ детям младших, средних групп)</i></p>	<p><i>Составление детьми рассказа «Моя любимая каша» (рассказать из какой крупы готовится каша, почему она полезна, поделиться рецептом приготовления каши, опираясь на разработанный алгоритм).</i></p>	<p><i>Варка каши</i> в детском саду по разработанному алгоритму (под руководством и контролем воспитателя).</p>	<p><i>Осенние посиделки:</i> совместный с родителями досуг «Хлеб да каша – здоровье наше» (загадки, пословицы и поговорки по теме проекта)</p> <p><i>Выставка «Пряники – баранки».</i></p>

2 этап: Проблемно-деятельностный этап мини-проекта

«Вредная еда»

Организованная образовательная деятельность, осуществляемая в разных видах детской деятельности	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
<p>ООД «Вредные и полезные продукты»</p> <p>Беседа «Что такое Макдональдс»</p> <p>Беседа «Любимые продукты питания вредные для здоровья»</p> <p>Беседа с медсестрой «Мясо и рыба – лучшие продукты для роста»</p> <p>Образовательная ситуация «Вред фастфуда (быстрой еды)» Слайд-шоу с видеотрейлерами и комментариями (фастфуд – причина целого букета болезней и ожирения)</p>	<p>Дидактические игры: «Вредно – полезно»; «Составь меню на свой день рождения»; «Кому что нужно»; «Что сначала, что потом».</p> <p>Проблемно-игровая ситуация «<i>Поход в магазин за вкусной и полезной едой</i>»</p> <p>Дидактическая игра «<i>Светофор</i>». Цель: в игровой форме привлечь внимание дошкольников на своё питание, закрепить знания о полезных и вредных для здоровья продуктах. Правила игры: в ходе игры предлагается правильно распределить карточки с продуктами питания на тарелочки разного цвета: красные, зелёные и жёлтые.</p> <p>На красную тарелочку необходимо поместить вредные продукты питания, на зелёную – полезные, а на жёлтую – те продукты, которые можно есть, но редко и малыми порциями.</p>	<p>Опыты с едой: <u>Определение жира в пище:</u> колбаса, масло, торт, сосиски, сыр содержат большое количество жира и требуют осторожности в употреблении; морковь, яблоко, огурец являются нежирными и не требуют ограничений. <u>Опыт с чипсами</u> Взяли чипсы, положили в металлическую посуду и подожгли. Чипсы горят, распространяя неприятный запах. Вывод: чипсы вредны, т. к. содержат много химических веществ. <u>Опыт с лимонадом</u> В лимонад добавили кислоту. Пошла бурная реакция. Вывод: в желудке тоже содержится кислота, можно представить, какая происходит реакция при попадании лимонада в желудок. Лимонад совместим не со всеми продуктами. Сюжетно-ролевая игра: «Полезная покупка»</p>	<p>Статья на информационном стенде «Здоровые привычки питания у детей» (Приложение 13)</p> <p>Изготовление листовок «Осторожно, фастфуд!»</p> <p>Консультация «Как сделать коллаж?»</p>

3 этап: Творческий этап мини-проекта

«Вредная еда»

Творческая деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
Изобразительная деятельность: <i>Рисование «Вкусное и здоровое меню»</i>	Составление детьми рассказа «Вредные и полезные продукты»	Создание «Золотой книги здоровья»: как (основные правила питания) и чем (продукты питания) нужно питаться.	Изготовление коллажа «Вредная – полезная еда» родителями совместно с детьми.

Результативность проекта «Как питаешься, так и улыбаешься»

С учётом того, что у современных детей имеются вкусовые пристрастия к продуктам с избытком углеводов, консервантов можно предположить, что у детей старшего дошкольного возраста не сформирована компетентность правильного здорового питания. Для проверки этого предположения мы использовали комплекс диагностических методов, включающий:

– индивидуальную беседу с ребенком.

Вопросы для беседы с детьми старшего дошкольного возраста:

- Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей? Назови их и расскажи в чем их польза.
- Какие из них ты любишь и с удовольствием ешь?
- Знаешь ли ты, какие продукты вредны для детей? Почему они считаются вредными?
- Какие из них ты любишь и ешь?

– наблюдение за ребенком.

Схема наблюдения за поведением детей за столом:

Сядь за стол, ребенок чаще всего:

- а) сразу приступает к еде;
- б) некоторые блюда начинает есть только после настойчивых уговоров взрослого;
- в) отказывается есть некоторые блюда, даже после уговоров взрослого.

– и модифицированный цветовой психодиагностический тест М. Люшера [10].

Методика проведения:

К наиболее общим элементам процедуры тестирования относится следующее. Тестирование проводится индивидуально. Цветовые карточки предъявляются испытуемому на белом фоне. Карточки раскладываются в случайном порядке, на примерно равном расстоянии от испытуемого (условно – полукругом).

Инструкция ребенку: «Посмотри внимательно на эти восемь карточек. Выбери цвет, на который чаще всего похоже твоё настроение, когда ты ешь в детском саду». После того, как ребенок выбрал цвет, можно уточнить, спросив, почему он выбрал именно его («Это хорошее или плохое настроение?»). Фиксируется номер цветовой карточки в протоколе.

Обработка результатов тестирования

После того, как тестирование закончено со всеми детьми, подсчитывается количество воспитанников, у которых выбраны карточки, соответствующие трем последним позициям аутогенной нормы (коричневый, серый, черный). Предпочтение этих цветов может свидетельствовать о наличии негативного эмоционального отношения ребенка к процессу принятия пищи. Выбор ребенком трех первых позиций аутогенной нормы (красный, желтый, зеленый), напротив свидетельствует о положительном эмоциональном отношении. После этого подсчитывается процент детей, у которых отмечается негативное (позитивное) эмоциональное отношение.

Для определения уровня компетентности правильного здорового питания нами были выделены его компоненты (когнитивный, поведенческий, эмоциональный) и критерии его оценки.

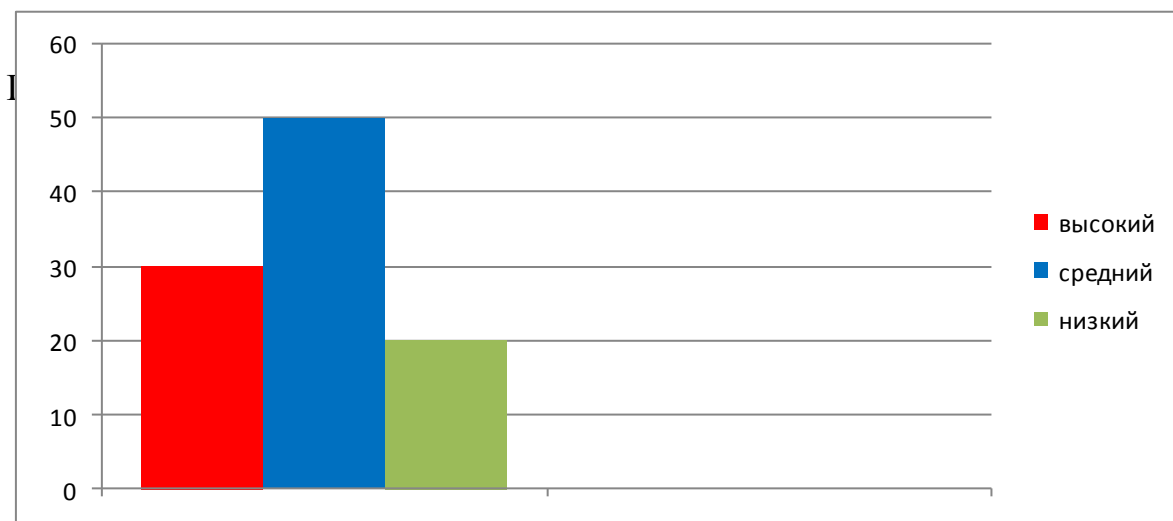
Критерии уровней компетентности правильного здорового питания

Уровни	Высокий	<p><i>Когнитивный компонент.</i> Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор.</p> <p><i>Поведенческий компонент.</i> Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты.</p> <p><i>Эмоциональный компонент.</i> Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают отрицательных эмоций.</p>
---------------	----------------	---

Средний	<p><i>Когнитивный компонент.</i> Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора.</p> <p><i>Поведенческий компонент.</i> Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого.</p> <p><i>Эмоциональный компонент.</i> Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций</p>
Низкий	<p><i>Когнитивный компонент.</i> Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные»)</p> <p><i>Поведенческий компонент.</i> Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона.</p> <p><i>Эмоциональный компонент.</i> Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.</p>

На начало проекта высокий уровень компетентности правильного здорового питания был выявлен у 30 % детей, средний уровень – у 50%, низкий уровень – у 20% воспитанников.

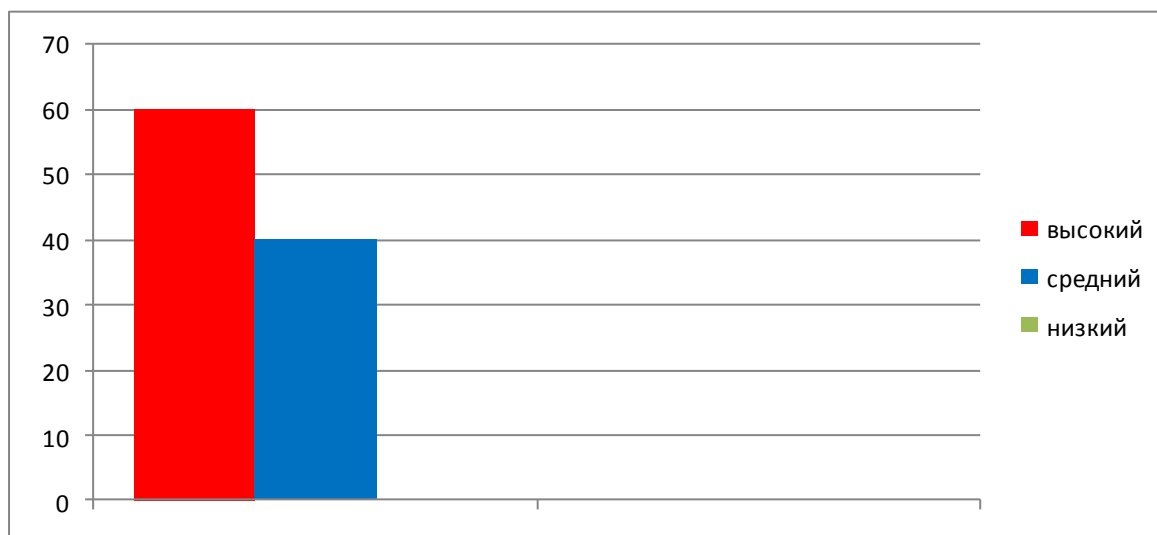
Оценка результатов диагностики на начало проекта



Полученные результаты свидетельствуют о том, что у детей старшего дошкольного возраста отмечается недостаточный уровень компетентности правильного здорового питания. Так как детские привычки нередко имеют свойства закрепляться, есть большая вероятность того, что в последующем характер их питания не будет способствовать сохранению здоровья.

Для выявления эффективности работы по формированию компетентности правильного здорового питания у детей старшего дошкольного возраста было проведено повторное диагностическое исследование после реализации всех мероприятий проекта с помощью комплекса тех же диагностических методик, которые применялись на начало проекта.

Оценка результатов диагностики на конец проекта



Оценка и анализ результатов диагностики показал, что высокий уровень компетентности правильного здорового питания у детей увеличился с 30% до 60%. Низкий уровень при повторном исследовании не выявлен. Полученные результаты свидетельствуют о позитивных изменениях в когнитивном, поведенческом и эмоциональном компонентах.

По мере реализации проекта отмечались видимые изменения в отношении детей к приему пищу в детском саду и к полезным продуктам в целом. Дети стали более осознанно делать свой выбор в отношении тех или иных продуктов. О том, что у детей появились знания о пользе и вреде продуктов свидетельствовали беседы с родителями, которые отмечали новые знания детей, приобретенные в ходе реализации мероприятий мини-проектов, проекта в целом. Абсолютное большинство родителей уверенно заявили, что проект повлиял на гастрономические пристрастия детей (они стали есть меньше сладкого, отказывались от сухариков и чипсов, не пили газировку, выражали желание есть овощные блюда).

Таким образом, динамика результатов проводимой работы позволяет сделать вывод о том, что проект *«Как питаешься, так и улыбаешься»* способствовал формированию компетентности правильного здорового питания у детей старшего дошкольного возраста.

Важно то, что благодаря этому проекту не только дети, но и многие родители смогли познакомиться с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни. Теперь родители воспитанников знают, что полезная и здоровая пища далеко не самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание. Оно должно быть сбалансированное и рациональное. Считаем, что только сотрудничество детей и родителей позволит привить детям линию экологически правильного поведения в повседневной жизни, соблюдению режима питания и употреблению полезных продуктов. Совместная реализация проекта позволила предложить наглядные образцы того, как дети, педагоги, родители принимают меры по приобретению навыков здорового образа жизни. Чем боль-

ше таких примеров воспримет ребенок в дошкольном детстве, тем больше шансов, что в его сознании именно такое поведение укоренится как норма. В ходе реализации проекта «Как питаешься, так и улыбаешься» у воспитанников повысилась познавательная активность, совершенствовалась культура мышления, в целом формировались новые способности, повышалась положительная мотивация по отношению к своему здоровью. Благодаря такой работе, когда привлекаются и дети, и родители идёт сплочение коллектива, а родители отмечали, что в семьях улучшился микроклимат. Родители и дети с желанием принимали участие в проекте по правильному питанию. Убеждены, что проект «*Как питаешься, так и улыбаешься*» решил не только здоровьесберегающие задачи, но и способствовал развитию личности ребенка в целом. Эффективность этого проекта проверена и подтверждена на практике.

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. .
3. Годовикова Д.Б. Общение со взрослым и познавательная активность детей / Д.Б. Годовикова // Дошкольное воспитание. – 1977. – № 9. – С. 44 - 48.
4. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1.
5. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008.
6. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9.
7. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4.
8. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007.
9. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3.
10. Цветовой психодиагностический тест М. Люшера, – Методическое руководство «Иматон», 1999 г.