

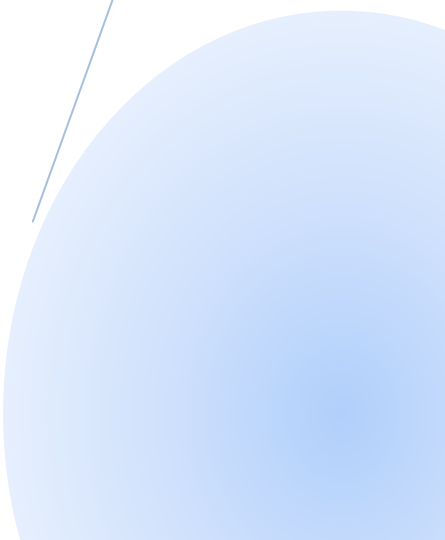
Муниципальное учреждение «Управление образования»  
администрации МОГО «Ухта»  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 66 комбинированного вида»



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

### **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.

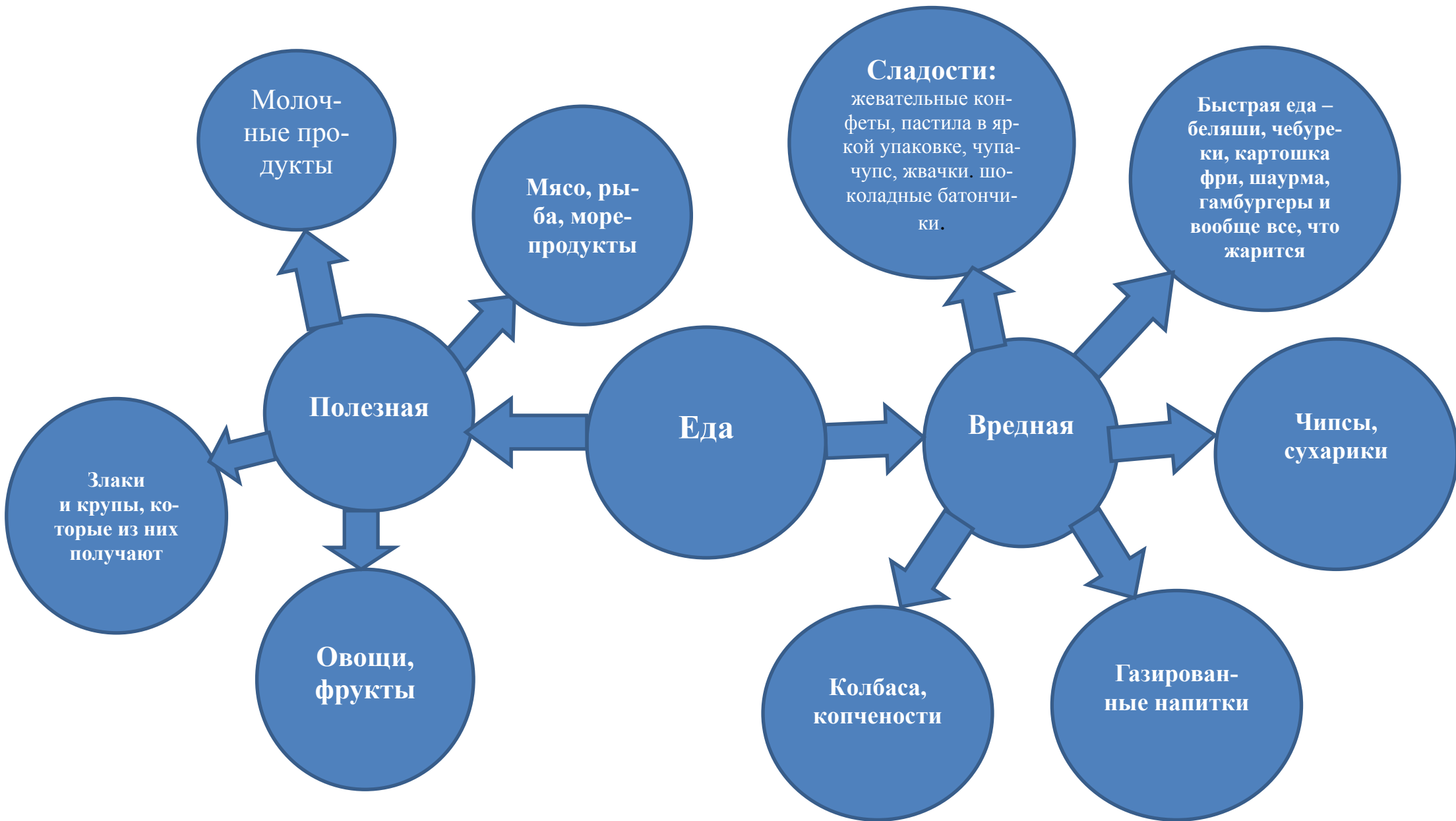
Обращаясь к книгам, энциклопедиям, пользуясь ресурсами интернета, выяснили, какие продукты относятся к полезной пище, а какие к вредной. (Схема 1).

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, бу- дете 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 – по- лезные 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»

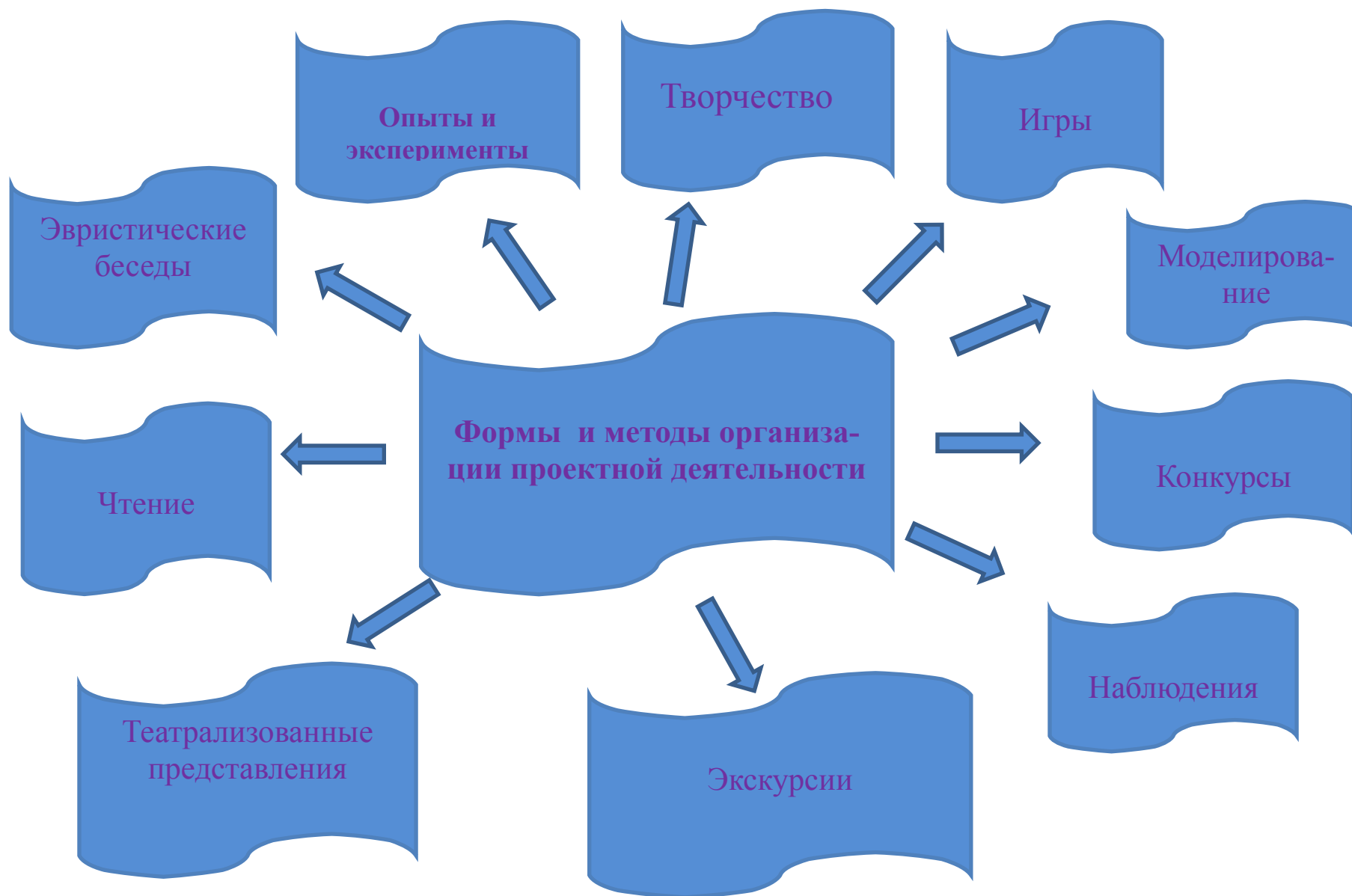
##### Задачи проекта:

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><b>ООД «Подарки из Простоквашино»;</b>  <b>Просмотр мультфильмов в ходе ООД:</b>                      -«Как старик корову продавал»                      -«Цветное молоко»                      -«Мышь, попавшая в молоко»                      - «Бурёнка из Маслёнкино»  <b>Беседы:</b>                      -«Молоко и молочные продукты»                      -«В чем польза молока»                      -«Об электроприборах и о правилах безопасного их использования»</p>	<p><b>Чтение</b> стихов, рассказов, сказок:                      «Хаврошечка», «Гуси-лебеди»                      Л. Толстой «О лягушке, которая попала в молоко», Мамин-Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке»                      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..»  <b>Отгадывание загадок</b> о молоке и молочных продуктах  <b>Просмотр слайдов:</b>                      -На молокозаводе                      -На ферме                      -Предметы быта и оборудование для изготовления молочных продуктов в домашних условиях  <b>Дидактические игры:</b>                      «От фермы до холодильника»;                      «Волшебные превращения молока»</p>	<p><b>Опытно-экспериментальная деятельность</b> в условиях детского сада, приготовить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ молочный коктейль;</li> <li>➤ простоквашу;</li> <li>➤ творог;</li> <li>➤ сливочное масло,</li> <li>➤ сливки;</li> <li>➤ рисунки-невидимки.</li> </ul>	<p><b>Проведение опытов</b> с молоком в домашних условиях</p> <p><b>Папка-передвижка</b> «Рецепты приготовления молочных продуктов в домашних условиях»</p> <p><b>Советы по изготовлению газет</b> «Я – исследователь»</p> <p>Семейная гостиная <b>«Чудеса в молоке»</b></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><i>Конструирование</i> из бумаги «Коровушка-Бурёнушка»</p> <p><i>Изобразительная деятельность</i> «Далеко, далеко на лугу пасутся ко...»</p> <p><i>Досуг «Веселый молочный день»</i> (Приложение 1)</p>	<p><i>Составление детьми сказок о молоке</i> (содержательность, образность, поиск метких и значимых характеристик)                      Например, сказка «Про молочную семью»</p>	<p><i>Создание цикла иллюстраций для альбома</i> «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»</p>	<p><i>Изготовление газет «Я – исследователь»</i></p> <p><i>Посещение молокозавода</i> 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><b>ООД</b> «Здоровое питание» (Приложение 2);</p> <p><b>Беседа</b> «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».</p> <p><b>Изобразительная деятельность:</b> <b>Рисование:</b> «Самые здоровые жители овощной улицы Сезам»</p> <p><b>Дегустация</b> овощей, фруктов и ягод.</p> <p><b>Образовательная ситуация:</b> рассматривание овощей, фруктов, ягод. Внутривидовая систематизация. <b>Пример:</b> <b>Овощи, вегетативные:</b> - клубнеплоды (картофель, топинамбур); - корнеплоды (морковь, свекла, редис, репа, редька); - капустные (капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, брокколи, кольраби); <b>Плодовые:</b> - томатные (томаты, баклажаны, перцы); - тыквенные (огурец, кабачок, тыква, патиссон); - бобовые (горох, фасоль, бобы); - зерновые (кукуруза).</p>	<p><b>Наблюдение за ростом лука</b> («Огород на окне»), ведение дневника наблюдения.</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «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><b>Чтение художественной литературы:</b> «Огородные сказки» («Как вырос огурец», «Почему помидор красный») («Обруч» №5/ 2002). Сказка «Приключения Чиполлино» Джанни Родари.</p> <p><b>Разучивание наизусть</b> стихотворения «Овощи» Ю. Тувим</p> <p><b>Отгадывание и сочинение загадок</b> про овощи и фрукты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ приготовление витаминного чая (с добавлением фруктов)</li> <li>➤ приготовление фруктового сока с помощью соковыжималки под контролем взрослого;</li> <li>➤ приготовление овощного (фруктового) салата.</li> </ul> <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><b>Приготовление соков и салатов</b> из овощей, фруктов родителями совместно с детьми дома.</p> <p><b>Папки-передвижки:</b> «Рецепты приготовления овощного (фруктового) сока в домашних условиях»;  «Рецепты приготовления витаминных салатов (из овощей, фруктов)».</p> <p><b>Подбор пословиц и поговорок</b> об овощах и фруктах.</p> <p><b>Консультация</b> «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><b>Театрализованная игра-зрелище «Витаминная семья»</b> (Приложение 4)</p> <p><b>Инсценировка:</b> по сказке «Репка» (показ воспитанникам младших групп)</p> <p><b>Инсценировка отрывка сказки «Приключения Чиполлино»</b> (показ детям старших, подготовительных групп)</p>	<p><b>Составление детьми рассказа «Вкусные истории»</b> (истории о том, как готовятся салаты, соки из овощей, фруктов, чаи с добавлением ягод и фруктов)</p>	<p><b>Творческие задания</b> с контурными картинками овощей и фруктов</p> <p><b>Цель:</b> закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их произрастания, использования в приготовлении разных блюд.</p> <p><b>Описание заданий:</b> 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><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Овощной магазин», «Овощное бистро»: праздник урожая в кафе, презентация блюд из овощей и фруктов.</p>	<p><b>Творческий конкурс:</b> «Загадки с грядки» (поделки из овощей); (Приложение 5)</p> <p><b>Выставка «Вкусная осень»</b> (фруктовые и овощные салаты, другие блюда)</p> <p><b>Рецепты здоровых и вкусных блюд</b> от родителей (из овощей и фруктов) (Приложение 6)</p> <p><b>Домашние сказки о здоровом питании</b> (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><b>ООД</b> «Хлеб да каша – пища наша» «Как хлеб на стол пришел?» (Приложение 8);</p> <p><b>Беседа с поваром на тему</b> «Каша – матушка наша»; (Приложение 9)</p> <p><b>Беседа</b> «Как мы можем беречь хлеб?» (Приложение 10);</p> <p><b>Беседа</b> «Что такое злаки, и почему они так важны?»;</p> <p><b>Беседа</b> «Из чего варят кашу?» (с использованием ЭОР) (Приложение 11).;</p>	<p><b>Наблюдение</b> за ростом овса («Огород на окне»), ведение дневника наблюдения.</p> <p><b>Экскурсия</b> на кухню детского сада.</p> <p><b>Наблюдение</b> за работой повара по приготовлению каши и выпечке булочек.</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Поварята»; «Где растёт каша»; «Кто в домике живёт?» «Составь меню»; «Кому что нужно»; «Что сначала, что потом». (Приложение 3)</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> 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><b>Оформление коллекции круп</b> в Центре экспериментально-опытной деятельности.</p> <p><b>Опытно-экспериментальная деятельность:</b> – 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 муки нет.</p> <p><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Мы – поварята»; «Хлебный магазин»; «Обед в семейном кругу» (Правила этикета за столом).</p>	<p><b>Экскурсия выходного дня</b> с посещением хлебного магазина.</p> <p><b>Изготовление книжек – малышек</b> «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><b>ООД</b> «Вредные и полезные продукты»</p> <p><b>Беседа</b> «Что такое Макдональдс»</p> <p><b>Беседа</b> «Любимые продукты питания вредные для здоровья»</p> <p><b>Беседа</b> с медсестрой «Мясо и рыба – лучшие продукты для роста»</p> <p><b>Образовательная ситуация</b> «Вред фастфуда (быстрой еды)» Слайд-шоу с видеотрейлерами и комментариями (фастфуд – причина целого букета болезней и ожирения)</p>	<p><b>Дидактические игры:</b> «Вредно – полезно»; «Составь меню на свой день рождения»; «Кому что нужно»; «Что сначала, что потом».</p> <p><b>Проблемно-игровая ситуация</b> «Поход в магазин за вкусной и полезной едой»</p> <p><b>Дидактическая игра</b> «Светофор». <b>Цель:</b> в игровой форме привлечь внимание дошкольников на своё питание, закрепить знания о полезных и вредных для здоровья продуктах. <b>Правила игры:</b> 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><b>Опыты с едой:</b> <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. <b>Вывод:</b> чипсы вредны, т. к. содержат много химических веществ. <u>Опыт с лимонадом</u> В лимонад добавили кислоту. Пошла бурная реакция. <b>Вывод:</b> в желудке тоже содержится кислота, можно представить, какая происходит реакция при попадании лимонада в желудок. Лимонад совместим не со всеми продуктами. <b>Сюжетно-ролевая игра:</b> «Полезная покупка»</p>	<p><b>Статья на информационном стенде</b> «Здоровые привычки питания у детей» (Приложение 13)</p> <p><b>Изготовление листовок</b> «Осторожно, фастфуд!»</p> <p><b>Консультация</b> «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
<b>Изобразительная деятельность:</b> <i>Рисование «Вкусное и здоровое меню»</i>	<b>Составление детьми рассказа «Вредные и полезные продукты»</b>	<b>Создание «Золотой книги здоровья»:</b> как (основные правила питания) и чем (продукты питания) нужно питаться.	<b>Изготовление коллажа «Вредная – полезная еда»</b> 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.

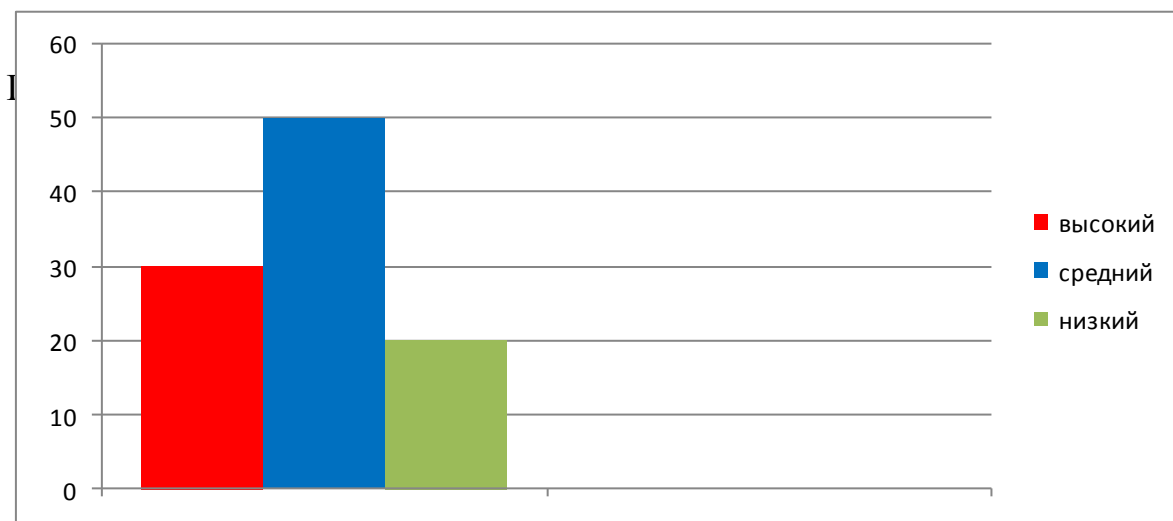
### **Критерии уровней компетентности правильного здорового питания**

<b>Уровни</b>	<b>Высокий</b>	<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>
---------------	----------------	---

<b>Средний</b>	<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>
<b>Низкий</b>	<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.

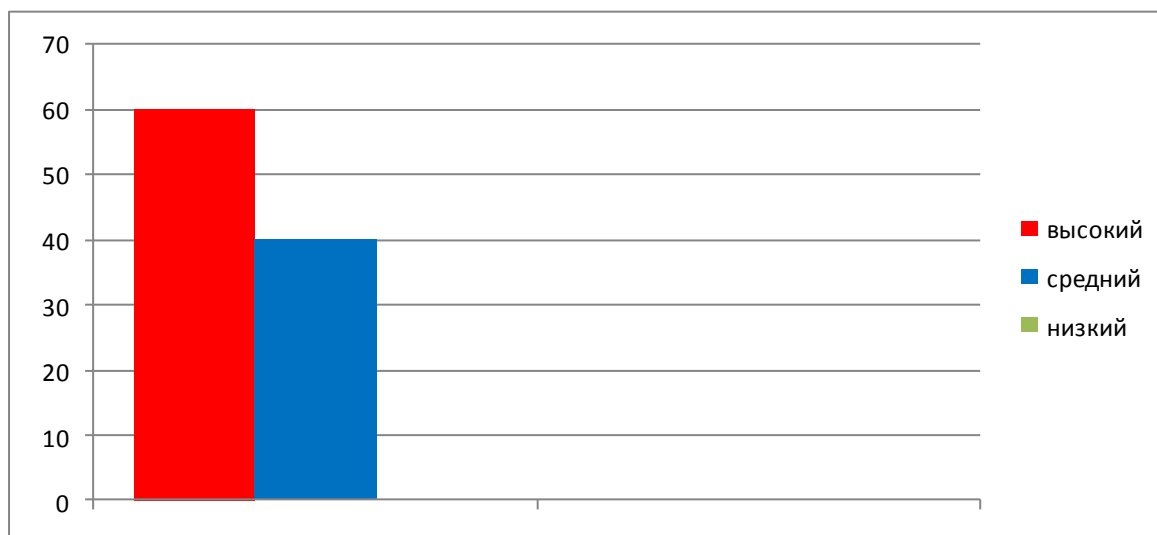
### Оценка результатов диагностики на начало проекта



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.