

Паспорт социально-значимого проекта на тему:

«Мы за здоровое питание»

Разработчик проекта: Трандасир Ольга Геннадьевна, воспитатель МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 216 «Кораблик детства».

Тип проекта: социально- значимый.

Вид проекта: долгосрочный, групповой

Продолжительность: 4 марта 2024- 31 мая 2024г.

Участники проекта: воспитанники старшей группы №11, родители, воспитатели.

Социальные партнёры: специалисты детской библиотеки им.С.Я. Маршака, шеф-повар Хорошенькова М.Л.,заведующий производством Нагорная Т.В., медсестра ГБУЗ ДГП №5 Бабина Л.Ю.

Проблема:

Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, я заметила, что большинство детей отдаёт предпочтение «вредной» пище.

Актуальность:

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребёнка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на физическом развитии детей и их здоровье. Анализ результатов мониторинга по разделу «Здоровье», а также наблюдения за детьми показывают, что не у всех детей в группе хороший аппетит, многие отказываются от молочных, мясных, рыбных блюд, запеканок. А некоторые дети не едят даже свежие овощи и фрукты, мотивируя свой отказ тем, что «дома это не дают», «я это не люблю». При этом утро некоторых ребят начинается с употребления пирожка или сладостей, а на улице и в течение дня дети любят угощать друг друга конфетами.

Всё это навело на мысль провести анкетирование родителей с целью выявления вкусовых пристрастий в семьях воспитанников. Данные анкет показали, что в некоторых семьях родители не приобщают детей к разнообразному питанию, а зачастую, в целях экономии времени, кормят лишь тем, что ребёнок предпочитает кушать, предпочтительно фастфуд, не заботясь о полноценном рационе растущего организма детей и не понимая важности рационального питания для здоровья. Большинство детей не смогли объяснить, чем вредны такие продукты, как чипсы, сухарики «Кириешки», сосиски, газировка, цветные конфеты.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Все мы знаем,

что правильное питание- это залог хорошего самочувствия, активной деятельности, отличного настроения, это важнейшее условие нашего здоровья и долголетия. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или вред) того или иного блюда, продукта. Важно дать детям представления о полезной пище, о витаминах, их пользе для здоровья человека, о культуре питания. Необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание.

Для повышения компетентности родителей в вопросах правильного разнообразного питания, для расширения знаний детей о пользе и вреде для здоровья некоторых продуктов, о культуре питания мной разработан проект «Мы за здоровое питание».

Цель проекта: Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, через освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- Содействовать формированию заинтересованного, бережного отношения к собственному здоровью у детей старшего дошкольного возраста;
- Расширить знания детей о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- Показать зависимость здоровья человека от правильного питания;
- Обогащать и расширять представления детей о пользе витаминов в овощах и фруктах;
- Повысить компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через взаимодействие ДОО и семьи;
- Сформировать у родителей в процессе участия в проекте понимание важности и значение правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья;
- Создать условия в группе для сохранения и укрепления здоровья детей путем организации развивающей предметно-пространственной среды.

Предполагаемый результат

Для педагогов:

- расширят свои знания о правильном питании;
- усилят контроль за качеством питания в группе.

Для детей:

- получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму;
- сформируют понятие о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

Для родителей:

- обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным,

-получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

Методы реализации проекта:

- ✓ игры;
- ✓ акции;
- ✓ наблюдения;
- ✓ беседы;
- ✓ чтение литературы;
- ✓ развлечения;
- ✓ выставки;
- ✓ проблемные ситуации;
- ✓ анкетирование
- ✓ опыты, поисковая деятельность
- ✓ просмотр презентаций.

План взаимодействия с социальными партнерами

Вид деятельности	Сроки
Родители воспитанников	
- Анкетирование «Что вы знаете о здоровом питании?», «Моя семья и здоровый образ жизни»;	Март, 2024
- Дискуссионный клуб «Здоровое питание детей. Витамины и полезные продукты. Вредная еда»;	Март, 2024
- Сочинение сказки для сборника «Вкусные истории». Родители совместно с детьми;	Апрель, 2024
- Предоставление продуктов для «Витаминного салата»;	Апрель, 2024
- Помощь в организации «огорода» на подоконнике (посадка лука и зелени);	Апрель Май, 2024
- Круглый стол «Обмен опытом приготовления полезных для здоровья блюд»;	Май 2024
- Предоставление фото и рецептов блюд для создания фотокниги «Мамины любимые рецепты»;	Май 2024
Детская библиотека им.С.Я. Маршака	
- Выставка книг «Азбука здоровья»;	Март 2024
- Квест- игра «Овощи и фрукты – полезные продукты»;	Апрель 2024
- Викторина «Отгадай сказку»	Май 2024

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Детская городская поликлиника №5 города Краснодара"	
- Экскурсия детей в медицинский кабинет. - Рассматривание плакатов «Строение человека». - Измерение роста и веса детей. -Беседа медсестры с воспитанниками «Значение правильного питания для роста и развития всех органов и систем детей».	Март 2024
- Выступление медсестры Л.Ю.Бабиной в дискуссионном клубе для родителей «Как правильное питание влияет на физическое и умственное развитие ребёнка».	Март 2024
- Размещение информационного материала для родителей по темам: ✓ «Здоровый образ жизни семьи»; ✓ «О правильном питании и пользе витаминов»; ✓ «Еда, которая вредна»; ✓ «Правила поведения за столом». <i>Медсестра Бабина Л.Ю. совместно с воспитателем.</i>	Март 2024
- Индивидуальная консультация для родителей по теме: «Пищевая аллергия». <i>Медсестра Бабина Л.Ю.</i>	Апрель, 2024
Сотрудники МАДОУ МО № 216	
- Экскурсия детей на пищеблок детского сада. - Беседа шеф- повара Хорошеньковой М.Л. с детьми о профессии повара и о том, как готовят разные блюда.	Апрель, 2024
- Буклет для родителей «Правила и сроки хранения продуктов», подготовленный заведующей производством Нагорной Т.В.	Май 2024
- Выступление шеф-повара Хорошеньковой М.Л. на круглом столе с родителями, презентация сборника рецептов «Меню выходного дня».	Май 2024

Этапы реализации проекта:

I этап. Предварительный: вызвать интерес детей и родителей к теме проекта.

- Информирование родителей о реализации данного проекта.
- Беседа – опрос детей «Какие полезные продукты вы знаете и чем они полезны?»
- Анкетирование родителей «Что вы знаете о здоровом питании?», «Моя семья и здоровый образ жизни»: выявить уровень просвещенности родителей по данному вопросу.
- Подборка методической, справочной литературы.
- Подбор и изучение наглядного материала, картотеки дидактических игр, познавательной литературы, художественной литературы для рассматривания и чтения по возрасту.
- Обновление содержания предметно- развивающей среды по теме проекта.

- Чтение сказок по теме и обсуждение их содержания.
- Определение тем мероприятий для родителей, детей и педагогов.

II Этап. Основной.

В ходе реализации проекта была проведена следующая работа:

- Беседы: «О правильном питании и пользе витаминов», «Правильно питаться. Это как?», «Какие витамины живут в продуктах питания?», «Какие бывают витамины?» «Какую еду мы называем полезной?», «Здоровый образ жизни», «Что можно приготовить из овощей и фруктов», «Витамины на нашем столе», «В чём польза молока», «Продукты, не приносящие пользу организму», «О сахаре и соли», «Как правильно хранить продукты».
- Презентации «Здоровый рацион», «Польза молока и молочных продуктов», «Столовый этикет».
- Экскурсия на пищеблок детского сада и беседа с шеф-поваром Хорошеньковой М.Л. и заведующей производством Нагорной Т.В. о пользе блюд, которые готовят в саду.
- Экскурсия в медкабинет. Беседа с медсестрой Бабиной Л.Ю. «Как питание влияет на физическое и умственное развитие ребёнка»;
- Проведение акции «Мы за здоровое питание»;
- Игровые ситуации: «Помоги разложить овощи и фрукты по разным корзинам», «Угадай, что это?», «Соленая или свежая?» (развитие осязания и вкусовых рецепторов).
- Решение поисковой задачи «Как правильно есть разные блюда (рыба, курица, котлета и т.д).
- Просмотр мультфильмов «Смешарики.Азбука здоровья», «Фиксики. О молочных продуктах», «Фиксики. Взбитые сливки. Бутерброд. Шоколад. Витамины».
- Проведение опытов «Угадай на вкус»; «Приготовление простокваши», «Плесень».
- Посадка лука и зелени для витаминизации блюд.
- Дидактические игры: «Полезное и вредное», «Четвертый лишний», «Вершки и корешки», «Какой овощ, угадай?», «Что сделано из муки?», «Что, где растёт?», «Витаминная семейка».
- Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья» (знакомство детей с витаминами), «Найди витаминам дом» (распределить витамины по овощам и фруктам), «Загадки с грядки» (силуэтное изображение овощей и фруктов), «Веселые повара» (варим борщ и компот), «Чудесный мешочек» (угадывание овощей и фруктов на ощупь), «Узнай по вкусу», «Узнай блюдо», пазлы «Овощи и фрукты», «Подбери по цвету», «Найди пару».
- Приготовление «Витаминного салата».
- Театрализация сказок «Репка», «Сказка о вкусной и полезной пище».
- Сюжетно- ролевые игры: «Семья», «Мы повара», Магазин «Полезные продукты», «Кафе», «Детский сад», «Ферма», «Накрываем стол на День рождения».

- «Какой сок?», «Какое варенье?», «Какой джем?» (Согласование окончаний имён прилагательных и существительных),
- «Назови ласково» (употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов),
- «Наши загадки» (составление описательных загадок об овощах и фруктах),
- «Один – много» (окончание существительных),
- «Найди по описанию» (развитие связной речи),
- «Что где растёт?» (употребление предлогов),
- «Расскажи, как приготовить...»,
- «Кто больше назовёт блюд»,
- Разучивание стихотворений: Ю. Тувим «Овощи», разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок.
- Чтение худ. литературы: С. Михалков «Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В. Сутеев «Яблоко», Д. Мамин-Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке и сером котике Мурке», Н. Носов «Мишкина каша», Г. Сапгир «Загадки с грядки», В. Коркин «Что растёт на нашей грядке?», С. Богдан «Разговор о правильном питании», Л. Зильберг «Полезные продукты».
- Чтение сказок Д. Родари «Приключения Чиполино», братья Гримм «Горшок каши», «Война грибов с ягодами», «Каша из топора», «Колосок», «Лиса и журавль», «Вершки и корешки», «Гуси-лебеди», «Звериное молоко», «Почему гномы любят морковь», «Петушок и бобовое зёрнышко».
- Рисование «Мои любимые овощи и фрукты», «Праздничный стол», роспись посуды.
- Аппликация «Заготовки на зиму», «Покупки в продуктовом магазине».
- Лепка «Овощи в тарелке», «Корзина фруктов».
- Пластилинография «Фруктовый сад».
- Коллективная работа «Полезная и вредная еда».
- Книжка-малышка «Правильные продукты».
- Лэпбук «Полезная и вредная еда».
- Раскраски «Овощи и фрукты» - самостоятельная деятельность детей.
- Подвижные игры: «Огуречик, огуречик», «Огородник», «Баба сеяла горох», «Царь Горох», «Овощи и фрукты», «Вершки и корешки», «Полезно – вредно» (подобие «Съедобно – не съедобно»).
- Физминутка «Овощи и фрукты».
- Хороводные игры: «Кабачок», «Урожай», «Яблоня», «По малину в сад пойдем».
- Пальчиковая гимнастика: «Апельсин», «Овощи», «Капуста», «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски-две редиски», «Фрукты», «У девочки Ариночки овощи в корзиночке», «Огород».

III этап. Итоговый.

Продукты проекта:

- Вернисаж детского творчества в холле детского сада «Мы за здоровое питание»;

- Изготовлен сборник сказок для библиотеки группы «Вкусные истории»;
- Проведена акция в МАДОУ №216 «Мы за здоровое питание»;
- Лэпбук «Полезная и вредная еда» для детей средней группы № 2;
- Книжка- малышка «Правильные продукты» для юных читателей библиотеки им.С.Я.Маршака;
- Выращен урожай зелени для витаминизации блюд всех детей детского сада;
- Фотокнига для приготовления полезных и вкусных блюд «Мамины любимые рецепты» (фото любимого блюда и рецепт от мамы);
- Буклет «Кормите ребёнка правильно», «Полезность фруктовых напитков»;
- Театрализованное представление «Сказка о вкусной и полезной пище» для детей средней группы №1.

Отчёт о реализации социально-значимого проекта

«Мы за здоровое питание»

Разработчик проекта: Грандасир Ольга Геннадьевн, воспитатель МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 216 «Кораблик детства».

Тип проекта: социально-значимый.

Вид проекта: долгосрочный, групповой.

Участники проекта: воспитанники старшей группы № 11, воспитатели, родители.

Социальные партнёры: специалисты детской библиотеки им.С.Я. Маршака, шеф-повар Хорошенькова М.Л., заведующий производством Нагорная Т.В., медсестра ГБУЗ ДГП №5 Бабина Л.Ю.

Сроки реализации проекта: 04.03.2024-31.05.2024

Результаты реализации проекта представлены на педагогическом совете 05.06.2024 в МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №216»

Что нужно человеку для счастья? Конечно здоровье! Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают всерьез. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы стали замечать, что дети начали приносить утром в группу жвачки, сухарики, чупа-чупсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Мы за здоровое питание», целью которого стало формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, через освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни, а также формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей. В проекте участвовали дети старшей группы № 10 и их родители. Социальными партнёрами выступили сотрудники Детской библиотеки им. С.Я. Маршака, медсестра ГБУЗ ДГП №5 Бабина Л.Ю., шеф – повар пищеблока Хорошенькова М.Л. и зав. производством Нагорная Т.В..

Прежде, чем начать работу по реализации проекта, мы провели анкетирование родителей и выявили следующие проблемы:

- 60% родителей не дают определение понятию «сбалансированный рацион», 40% родителей дают не совсем правильное определение понятию «сбалансированный рацион»;
- 60% родителей не знают принципов здорового питания, 40%- называют только один, два принципа;
- В 50% семей молочные и овощные блюда готовят редко и однообразно.

Поэтому я продумала разнообразные формы работы с детьми и родителями по решению данных проблем.

Взаимодействие по реализации проекта с детьми мы начали с бесед «Какие полезные продукты вы знаете и чем они полезны?», «О правильном питании и пользе витаминов», «Правильно питаться. Это как?», «Какие витамины живут

в продуктах питания?». Детям было рассказано в доступной для них форме о том, что такое правильное питание, о вредных и полезных продуктах, о необходимых для организма витаминах.

В марте состоялась экскурсия в медкабинет. Дети с увлечением рассматривали плакаты «Строение человека». Медсестра Людмила Юрьевна замерила ребятам рост и вес и рассказала об особом значении правильного питания и о том, как оно необходимо для роста и развития всех органов и систем организма.

Большой интерес у детей вызвала экскурсия на пищеблок детского сада в апреле. Дети познакомились с профессией повара, с теми, кто готовит им вкусные каши, полезные салаты и компоты. В мае ребята принесли поварам урожай зелени для витаминизации блюд всего детского сада. Особенно приятно детям было осознавать то, что зелень они вырастили сами на подоконнике.

Сколько счастья было у детей самим приготовить «Витаминный салат» из овощей (которые принесли родители), а затем скушать его! Абсолютно все ребята сказали, что было вкусно.

Дети совместно с родителями приняли активное участие в сочинении сказок. Все сказки, придуманные дома с родителями, были нами оформлены в сборник «Вкусные истории» для дальнейшего использования (прочтения и обсуждения). Ребята получили массу положительных эмоций от услышанных историй.

В детском саду была проведена акция для старших групп ДОО «Мы за здоровое питание». Родителям других групп были вручены буклеты о вреде и пользе продуктов питания. Участники акции восприняли ее очень положительно!

Помимо этого во время режимных моментов мы планировали с детьми чтение художественной литературы, познакомили детей с такими произведениями как «Горшок каши» Б.Гримм, «Яблоко» В.Сутеева, «Мишкина каша» Н.Носова. По данной теме для разучивания с детьми была подобрана физминутка «Овощи и фрукты».

В вечернее время организовывали с детьми свободную художественную деятельность, для закрепления знаний об овощах и фруктах, об их полезных свойствах для организма человека. Детям предлагалось рисовать, лепить и раскрашивать различные овощи и фрукты. На основе рисунков и поделок в холле детского сада мы оформили вернисаж детского творчества «Мы за здоровое питание».

Также ребята изготовили лэпбук «Полезная и вредная еда» для детей средней группы № 2.

Во время дежурства детьми закреплялись элементарные правила сервировки стола. В процессе приёма пищи обращали внимание на правила поведения за столом. Полученные представления дети могли применить в сюжетно-ролевых играх.

Используя интерактивные технологии, дети вместе с героями мультфильма «Смешарики» смогли расширить свои знания о вредных и

полезных продуктах, о режиме питания, о содержании в продуктах различных красителей, стабилизаторов, ароматизаторов.

С большим любопытством ребята рассматривали фотокнигу «Мамины любимые рецепты», каждому хотелось узнать, что же готовят в семьях их друзей?

Ребятам очень понравились выставка книг «Азбука здоровья», квест- игра «Овощи и фрукты - полезные продукты» и викторина «Отгадай сказку», которые организовали специалисты детской библиотеки им.С.Я. Маршака. На квест- игре дети разгадывали загадки и узнали много нового о полезной еде. Участвуя в викторине, ребята вспомнили сказки, в которых упоминаются продукты («Каша из топора», «Репка», «Вершки и корешки», «Гуси- лебеди» и т.д.). В подарок юным читателям библиотеки им.С. Я. Маршака воспитанники подарили книжку-малышку «Правильные продукты», которую изготовили сами.

С большим удовольствием ребята подготовили спектакль «Сказка о вкусной и полезной пище» и показали его детям средней группы № 1.

Первоначальные представления родителей о принципах здорового питания были сформированы через такие формы работы, как - беседы, наглядно-информационные формы работы и другие. Из цикла бесед родители узнали о пользе молочных продуктов, о пирамиде питания, о том, стоит ли включать в рацион ребёнка сладости и какие.

Для родителей группы в марте мы организовали дискуссионный клуб «Здоровое питание детей. Витамины и полезные продукты. Вредная еда». Родители поделились своим опытом составления меню выходного дня для своего ребенка. В игровом задании «рейтинг вредности» мы предложили родителям десять блюд, любимых детьми (пельмени, блины, колбаса, сок, куриная котлета, творожная запеканка), а родители определили места блюд в рейтинге вредности. После бурного обсуждения мамы и папы выбрали самый вредный продукт (колбаса) и самый полезный (свежевыжатый сок). В заключительной части родители передавали друг другу игрушку «витамишку» со словами: « Мой ребёнок будет здоров, если я...(буду соблюдать режим питания, не буду покупать ему чипсы и т.д.). Вариантами ответов были – если не буду покупать чипсы, если я чаще буду давать ему фрукты, если я буду соблюдать режим питания своего ребенка и другие.

О том, как важно для полноценного развития детского растущего организма, использовать в рационе питания все группы продуктов, как правильно составить меню для ребёнка, родители смогли узнать из папки- передвижки для родителей «Здоровый образ жизни семьи», «О правильном питании и пользе витаминов», «Еда, которая вредна», «Правила поведения за столом». Об использовании фруктовых напитков с целью повышения иммунитета у детей родители узнали из информационных буклетов.

С энтузиазмом родители откликнулись и помогли в организации «огорода» на подоконнике.

В мае для родителей был проведён круглый стол «Обмен опытом приготовления полезных для здоровья блюд». Шеф- повар Хорошенькова

М.Л. рассказала о меню детского сада, какие нормы по каждому виду продуктов мы должны соблюдать. Она презентовала родителям сборник «Меню выходного дня», в котором собраны рецепты вкусных и полезных блюд.

Заведующая производством Нагорная Т.В.представила буклет для родителей «Правила и сроки хранения продуктов».

На основе семейных рецептов была изготовлена фотокнига «Мамины любимые рецепты» с описанием приготовления полезных и вкусных блюд от семей воспитанников (фото любимого блюда и рецепт от мамы).

По результатам проекта мы можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания. Родители перестали давать детям сладости, жевательную резинку, сухарики, чипсы и газировку.

В результате реализации данного проекта, можно уверенно сказать, что поставленные задачи реализованы в полном объеме. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.

В перспективе мы и дальше будем создавать условия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых.

31.05.2024

Воспитатель

Заведующий МАДОУ № 216»



Трандасир О.Г.

Чекалина С.В.