

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа № 23
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области
(ГБОУ ООШ № 23)
структурное подразделение «Детский сад №70», реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования

ПРОЕКТ
В СТАРШИХ ГРУППАХ

на тему:

«Едим с удовольствием!»

Сызрань 2021 г.

Проект «Едим с удовольствием!»

Вид проекта: практико - ориентированный

Продолжительность проекта: средней продолжительности

Участники проекта: дети старших групп, воспитатели, родители.

Актуальность темы: Все мы знаем, что влияние питания на состояние здоровья человека огромно. Известно, что пища является одним из важнейших факторов окружающей среды. Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию. С самого рождения ребёнок является первооткрывателем, исследователем того мира, который его окружает, формируются вкусовые пристрастия и привычки. И самую главную роль в формировании здорового образа жизни играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Правильное питание - залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья.

Проблема: Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний.. Из – за этого дети не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. Недостаток у детей знаний о здоровом питании, ведет к отказу от полезных продуктов питания в детском саду.

Цель проекта: пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Способствовать формированию у детей представлений о правильном питании и его роли в жизни человека.

Задачи проекта:

«Познавательное развитие»: Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны), отработать у детей умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания. Формировать у детей понятие «режим питания», подвести воспитанников к пониманию о необходимости соблюдения режима питания, как в детском саду, так и дома. Познакомить детей с понятием «консерванты», подвести воспитанников к пониманию, что консервированные продукты содержат в себе недостаточное количество витаминов и минеральных веществ. Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят. Экспериментально подтвердить, в чем вред некоторых продуктов питания. Научить детей находить информацию об интересующем их продукте;

«Социально-коммуникативное развитие»: Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом. Совершенствовать у родителей понимание важности и значение правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья. Развивать положительные эмоции у детей в процессе приема пищи. Создать условия, способствующие приучению детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением (доброжелательная атмосфера, сервировка стола, поощрения и т.д.) Убедить родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях; вовлечь их в совместную деятельность с детьми. Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Воспитывать интерес к труду взрослых, учить обращать внимания на трудовые действия повара и результат его работы. Способствовать возникновению сюжетно-ролевых игр. Помогать детям, объединяться для игры в группы по 2-3 человека на основе личных симпатий.

«Речевое развитие»: Продолжать работу по активизации словаря детей: названий предметов, их качеств, свойств, действий (существительные, прилагательные, глаголы). Формировать умение различать и подбирать слова, близкие и противоположные по смыслу (синонимы и антонимы). Развивать умение правильно согласовывать существительные и прилагательные в роде, числе и падеже,

ориентируясь на окончание слов. Упражнять в образовании названий предметов посуды (сахар – сахарница, салфетка – салфетница). Побуждать употреблять в речи простейшие виды сложносочиненных и сложноподчиненных предложений. Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, отвечать на вопросы и задавать их, передавать диалоги персонажей. Учить пересказывать содержание небольших сказок и рассказов, как уже знакомых, так и впервые прочитанных.

«Художественно-эстетическое развитие»: Учить слушать стихи, проговаривать их при повторном чтении. Развивать способность чувствовать настроение произведения, умение эмоционально откликаться, узнавать их на книжных иллюстрациях, давать элементарную оценку, выражать свои впечатления в слове, жесте. Обогащать слушательский опыт: поддерживать участие в детских фольклорных играх, слушание маленьких песенок. Расширять тематику детских работ с учетом индивидуальных интересов и способностей детей. Содействовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру; стимулировать интерес к выражению своих представлений и эмоций в художественной форме. Формировать навыки художественного исполнения различных образов при пении; формировать эмоциональную отзывчивость на произведение.

«Физическое развитие»: Развивать стремление у детей играть в подвижные игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность. Закреплять знания детей о правилах гигиены: мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и другие предметы, не предназначенные для еды. Совершенствовать навыки самостоятельного и правильного приема пищи. Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию (помогать накрывать на стол, полоскать рот после еды, пользоваться салфеткой и др.). Обращать внимание детей на чистоту продуктов употребляемых в пищу, на необходимость мыть овощи и фрукты перед едой. Развивать навыки культурного поведения за столом. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Формы организации проекта:

- Непосредственная образовательная деятельность
- Наблюдения
- Чтение художественной литературы
- Рассматривание и изучение иллюстрационных материалов
- Участие в игровой деятельности
- Самостоятельная деятельность
- Проведение ситуативных бесед
- Продуктивная деятельность
- Музыкально – ритмические движения
- Заучивание стихов, песен
- Слушание детских песен
- Самостоятельная изобразительная творческая деятельность детей
- Экспериментирование
- Трудовые поручения
- Экскурсия на кухню д/с
- Организация совместно с родителями выставки

Оборудование:

- компьютер и презентации
- магнитофон и аудиозаписи детских песен
- телевизор, видеомагнитофон
- диски с мультфильмами
- игровое оборудование
- дидактические и настольно-печатные игры
- книги и иллюстрированный материал
- атрибуты к подвижным играм
- оборудование для экспериментирования со снегом и водой
- лопатки для трудовой деятельности

Этапы реализации проекта:

I этап – подготовительный:

- Выявление у детей знаний о вредных и полезных продуктах, правильном приготовлении пищи и культуре приема пищи.
- Создание необходимых условий для реализации проекта. Составление плана, выбор форм работы
- Подбор интересной информации по темам проекта
- Подбор опытов с вредными и полезными продуктами
- Подборка художественной литературы, иллюстраций по темам
- Подбор наглядно-дидактических пособий, необходимого методического и демонстрационного материала для проекта.
- Подбор двигательных упражнений и подвижных игр
- Атрибуты к сюжетно-ролевым и театрализованным играм
- Подбор материала для продуктивного творчества
- Разработка плана работы с детьми по проекту в образовательной деятельности и режимных моментах.

II этап – основной (практический):

- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по расширению знаний о вкусной и здоровой пище
- Наблюдение за трудом взрослых на кухне
- Изготовление атрибутов к с/р играм, п/играм, хороводным
- Рассматривание картин, иллюстраций, чтение х/литературы
- Разучивание дидактических, подвижных игр, заучивание песен, стихов, загадок
- Вовлечение родителей в педагогический процесс ДОО, а так же оказание помощи в повышении их педагогической культуры
- Разработка и накопление методических материалов.
- Реализация плана работы по неделям:
 - 1 неделя: «Полезные и вредные продукты»
 - 2 неделя: «Кто нам вкусно так готовит!»
 - 3 неделя: «Мы умеем кушать правильно»

III этап — заключительный:

- Обработка результатов по реализации проекта.
- Оформление родительского уголка: Консультации «Питание в детском саду», «Рейтинг самых полезных и вредных продуктов питания», «Знакомим детей с правилами этикета за столом»,

Презентация проекта по темам:

- 1) Создание фотоальбома «Ну-ка съешь меня, дружок» - оригинальное оформление детского блюда
- 2) Создание книги рецептов вкусной и здоровой пищи для малышей «Едим с удовольствием!»
- 3) «Наш любимый салат» Обмен опытом по приготовлению полезных салатов.
- 4) «Витамины на окне» - выращивание лука
- 5) Выставка поделок и рисунков по теме : «Здоровое питание в нашей семье»

Взаимодействие с родителями

- Ознакомление с темой проекта.
- Беседы с родителями о пользе и вреде продуктов питания на нашем столе, о технологии приготовления еды для ребенка дошкольника.
- папка-передвижка «Здоровое питание детей»
- памятки «Питание в детском саду», «В каких продуктах «живут» витамины»

- Мастер-класс «Сервировка стола и правила культуры поведения за столом».
- Создание методической библиотеки «Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию»
- Создание фотоальбома «Ну-ка съешь меня, дружок» - оригинальное оформление детского блюда
- Создание книги рецептов вкусной и здоровой пищи для малышей «Едим с удовольствием!»
- Дегустация «Капелька варенья»
- Совместная деятельность с детьми по изготовлению с поделок из овощей и фруктов
- «Наш любимый салат» Обмен опытом по приготовлению полезных салатов.
- Пополнение уголка «Моя семья» атрибутами, муляжами «продуктов питания».
- Проведение родительского собрания совместно с детьми: показ презентации «Полезные и вредные продукты».

Сущность проекта:

Вследствие реализации проекта у детей выработается устойчивая мотивация к систематической потребности формирования знаний о полезных и вредных продуктах, витаминах, их пользе. Участие родителей в совместной деятельности наполнит её новым содержанием, позволит использовать личный пример родителей. В процессе проектной деятельности дошкольники проявят активность, интерес к изучению материала о еде без вреда, овощах, фруктах, витаминах через различные виды деятельности. Таким образом, формирование представлений у детей о еде без вреда будет эффективным, так как ознакомление дошкольников с правильным питанием осуществляется через игры различного характера, используются разнообразные методы и средства формирования представлений дошкольников о мире продуктов, создана доступная, комфортная предметно-развивающая среда.

Ожидаемые результаты.

Дети

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

- расширены знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека

- закрепились знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят.

- экспериментально подтвержден вред некоторых продуктов питания.

- дети научились находить информацию об интересующем их продукте;

- сформирована потребность бережного отношения к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культура поведения за столом.

- расширены знания детей о профессиях: повар, кондитер

Родители.

- усовершенствовалось понимание важности и значение правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья

- убеждены в изменении подхода к организации питания в домашних условиях, вовлечены в совместную деятельность с детьми..

Схема проекта

Образовательные области	Формы, методы и средства реализации проекта
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр презентации «В чем польза продуктов» • ОД «Что мы знаем о продуктах питания», «Полезные и вредные продукты питания». • «Лаборатория правильного питания» (опыты): «О вреде кока-колы», «Когда мы питаемся «всухомятку», «Как самим сделать

	<p>натуральный сок?», «Определим где больше жира в продуктах», «Газированная вода», «Что может Кока-кола»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беседы: «Что такое здоровое питание?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Полезные продукты», «Что такое витамины», «О пользе каши», «Польза овощей и фруктов». • Конструирование из природного и бросового материала «Веселый огород», «Кухонная утварь», «Упаковка для продуктов питания» • Дидактические игры: «Фрукты и овощи», «Волшебный мешочек», «Узнай по описанию», «Что где растет», «Где живут витамины», «Назови правильно», «Разноцветный сундучок», «История тарелочки»; «Узнай героя по описанию», «Узнай иллюстрацию» • Рассматривание альбомов «Страна здоровья», «Полезно-не полезно», «Витаминные домики», • Дидактические игры: «Что лишнее?», «Магазин «Соки», «Из какой сказки?», «Какой сок?», «Полезно-вредно», «Хозяюшка», «Из чего будем варить?», «Золушка», «Узнай на ощупь».
<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдения на кухне за работой повара • Беседы «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?», «Почему посуда убежала?»; «Аккуратность за столом»; • С/р игры: «Идем в магазин за полезными продуктами», «Маша обедает», «Помогите Мишке» Магазин «Продукты»; «Угостим куклу чаем», «День рождения», «Семья» • Стр/и «Стол, за ворота ушел», «Мебель для трёх медведей» • Экскурсия на пищеблок. • Игровой конкурс «Самый аккуратный за столом». • Труд (сервировка стола) «Веселые повара» (приготовление фруктового салата) • Наблюдение и труд в уголке природы «Огород на окне» (посев и выращивание лука). • Игровое задание «Составь меню на каждый день», «Кто из гостей ведет себя не правильно»
<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ситуативные разговоры: «Не забудем про салфетку», «Чья салфетка чище», • Составление рассказов «Что сначала, что потом» (по серии сюжетных картин), • Составление рассказов из личного опыта «Как в нашей семье готовят обед» • Отгадывание и составление загадок по темам проекта • Рассматривание и обсуждение иллюстраций в книгах • Коммуникативные игры: «Закончи предложение», «Подбери признак», «Азбука правильного питания», «Назови ласково», «Сравни», «Наоборот», «Можно или нельзя». • Составление сказки по теме: «Жил был помидорчик «Кетчуп» • Составление рассказа с опорой на картинки «Откуда хлеб пришел?»; • Составление сравнительного рассказа о полезном и вредном продукте питания. • Пересказ р. н. с. «Петушок и бобовое зернышко». «Горшочек каши», • Чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодом не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем» и др.

	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение мультфильмов «Федорино горе», «Три медведя», «Каша из топора»
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры: «Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде», «Съедобное – не съедобное». «Кто быстрее соберет картофель?»; • Пальчиковые игры: Пальчиковая гимнастика: «Апельсин», «Замесим тесто»; • Дыхательная гимнастика «Заведем мотор», «Как гудит самолет». • Физкультминутка «А в лесу растёт черника», «Точим нож» • Игровые ситуации: «Как мама учила мишку правильно вести себя за столом», «Научим Хрюшу пользоваться столовыми приборами»,
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Тестопластика «Будем булочки печь». «Спешим на помощь сказочной посуде» • Аппликация: «Корзинка с витаминами» «Тарелочка», «Овощи» «Чайная пара» • Рисование: «Лук», «Любимая чашка», «Овощи», рисование с натуры «Фрукты в вазе» • Лепка. «Фрукты», «Овощи», «Хлебобулочные изделия». • Моделирование на фланелеграфе «Накрываем на стол» • Рассматривание картин и иллюстраций: «Приготовим обед», «Полезные продукты», «Вредные продукты», «Готовим вместе»; • Рассматривание картин И.И. Машкова «Синие сливы, И.Т. Хруцкого «Цветы и плоды»: • Чтение: «Лиса и журавль» русская народная сказка; В. Путилина «Теплый хлеб», К. Слуцкая «Дет Федот и его огород», Б. Гримм «Горшочек каши», рус. народная сказка «Каша из топора», «Петушок и бобовое зернышко» русская народная сказка, «Лисичкин хлеб» М. М Пришвин, «Два жадных медвежонка» венгерская сказка, «Три медведя» русская народная сказка, «Дудочка и кувшинчик» В. Катаев., К.И. Чуковского «Федорино горе» • Выставка поделок из овощей и фруктов «Забавные витаминки» • Разучивание и исполнение детьми песни «Вредная еда» • Музыкальная игра: «Тарелочки и блюда»