

ПРОЕКТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ПРОЦВЕТАНИЯ!»

*Лаврентьева Светлана Александровна,
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 281» г. о. Самара*

Тема: «Здоровое питание – залог процветания!»

Участники проекта: воспитанники подготовительной к школе группы, педагоги, родители, медицинская сестра, повар, сотрудник библиотеки.

Актуальность

Тема здорового питания детей всегда была актуальной, так как питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития человека. Навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. А это значит, что состояние здоровья взрослого во многом зависит от правильно организованного питания в детском возрасте.

Проблема питания детей широко освещена в работах академика РАО М. М. Безруких, канд. биол. наук Т. А. Филипповой, канд. пед. наук А. Г. Макеевой. Авторы предлагают систему работы по ознакомлению дошкольников с основами здорового питания.

Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Родители зачастую также не способствуют формированию положительного взгляда на правильное питание.

Проблема

Родители недооценивают важность влияния питания на организм ребенка, дети не знают, что такое правильное питание и как некоторые продукты влияют на организм. Во многих семьях привыкли есть солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Во время бесед о проведенных выходящих мы обратили внимание, что дети с удовольствием рассказывают о посещении точек быстрого питания KFC, «Макдоналдс» и др. и не осознают в полной мере, что наносят вред своему здоровью. В результате анкетирования, в котором приняло участие 19 родителей, выяснилось, что 13 из опрошенных родителей не оценивают питание в своей семье как здоровое; 18 отмечают, что дети в магазине чаще просят купить вкусные, но вредные для здоровья продукты (сладости, чипсы); 16 выполняют просьбу детей и в результате покупают то, что они просят; 11 родителей часто готовят дома полуфабрикаты (пельмени, наггетсы, сосиски); 13 не против посещения фуд-кортов и кафе быстрого питания.

Детям нравятся продукты, вредные для здоровья, они не понимают, почему взрослые против того, чтобы дети ели их сколько хотят.

Гипотеза

Если познакомить родителей и дошкольников с основами правильного питания, то это будет способствовать формированию более осознанного отношения к организации питания в семье.

Дети предположили, что 1) не все, что вкусно,件оз件но; 2) если ничего не болит и нет аллергии, то можно есть все, что хочешь.

Цель проекта – формирование у детей представлений о зависимости здоровья человека от его питания посредством создания «Детской лаборатории правильного питания».

Задачи:

- формировать знания детей о полезных свойствах продуктов и продуктах, вредных для здоровья;
- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- познакомить с основными правилами гигиены питания;
- воспитывать самостоятельность детей в выборе рациона питания с приоритетом полезных продуктов;

- повышать компетентность родителей в вопросах организации рационального питания в семье.

Объект исследования – система питания детей подготовительной группы с точки зрения пользы и вреда для здоровья.

Предмет исследования – рацион детей в ДООУ и семье.

Замысел / идея исследования

Через создание особого центра «Лаборатория правильного питания» познакомить детей с основами здорового питания, показать зависимость здоровья человека от режима питания и продуктов, употребляемых в пищу.

Лаборатория оформляется совместно с детьми и родителями. На первом этапе реализации проекта дети планируют, что будет размещаться в лаборатории по теме проекта, подбирают материал из того, что имеется в группе и дома. В ходе реализации проекта лаборатория пополняется оборудованием и материалами для текущих экспериментов, листами фиксации наблюдений, схемами и картотеками по теме.

Содержание лаборатории:

- План работы над проектом (системная паутинка проекта, составленная детьми).
- Книги и энциклопедии о питании.
- Картотека опытов и опытные образцы.
- Дневники наблюдений: групповой и индивидуальные.
- Дидактические игры.
- Рецепты любимых семейных блюд (книга «Наши любимые блюда»).
- Рисунки детей по теме проекта.
- Схемы-подсказки: «Вредные и полезные продукты», «В каких продуктах содержатся витамины», «Режим питания», «Что расскажет упаковка?», «Правила приема пищи» и др. (оформленные в сборник «Азбука здоровья»).

- Схемы приготовления полезных блюд (в картинках).

Технологии, используемые для реализации проекта:

- «Маленький исследователь» А. И. Савенкова.
- «Модель трех вопросов»: что знаем, что хотим узнать, что делать, чтобы узнать?
- «Технология детского экспериментирования» Н. А. Коротковой.

Этапы

Подготовительный этап

Деятельность педагога:

- Изучение учебной и методической литературы.
- Подбор наглядного, дидактического и литературного материала.
- Опрос детей по теме проекта.

Взаимодействие с родителями:

- Анкетирование родителей по теме проекта.
- Информирование родителей о проекте, организация помощи детям в поиске необходимой информации.

Включение в деятельность детей.

1. Для мотивации детей используется проблемная ситуация «Случай на пикнике».

Цель – создание у дошкольников интереса к проблеме правильного питания и мотива к проектной деятельности.

Материалы: картинка с изображением ланч-боксов: в одном полезные, а в другом вредные продукты, изображения мальчиков.

Ход беседы

Педагог предлагает детям вместе с друзьями Колей и Мишей отправиться в парк на пикник. А для пикника взять с собой перекус, выбрав один из ланч-боксов. Педагог не комментирует выбор детей и сообщает, что мальчики тоже взяли с собой еду, Коля взял голубой ланч-бокс с полезными продуктами, а Миша фиолетовый с вредными.

Мальчики очень весело проводили время, играли в футбол и проголодались. Когда они сели перекусить, Коля предложил Мише поесть вместе с ним, а не есть то, что он взял собой. Почему? Что вы выбрали бы на месте Миши?

В результате беседы педагог подводит детей к формулированию проблемы и решению провести исследование. Для проведения исследования предлагается создать свою научную лабораторию.

2. Планирование деятельности.

Для планирования детской деятельности используется «Модель трех вопросов» и составляется детский план реализации проекта (системная паутинка проекта).

Чтение художественной литературы (З. Александрова «Большая ложка»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»; Р. Ротенберг «Расти здоровыми»; Е. И. Соколов «Болтливая редька»; М. М. Безруких «Разговор о правильном питании»; Л. Эильберг «Витамины», И. Поздеева «Правильное питание»).



Рис. 1. Проблемная беседа и составление плана проекта с помощью «Модели трех вопросов»



Рис. 2. Создание системной паутинки проекта и плана деятельности

3. Знакомство с пословицами и поговорками о правильном питании.

4. Просмотр развивающих мультфильмов и видеоматериалов («Приключение Вани и Тани в стране продуктов», «О правилах питания детей», «Пчёлка Умняша о полезных и вредных продуктах»).

Основной этап:

- Проведение НОД, опытов, наблюдений.
- Оформление дневников «Питание и здоровье».
- Закрепление полученных знаний в дидактических и сюжетных играх.

Деятельность педагога:

- Непрерывная образовательная деятельность («Самые полезные продукты», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?», «Азбука здорового питания», «Где живут витамины?»).
- Экскурсия в пищеблок «Как готовят правильные блюда?».



Рис. 3. НОД «Самые полезные продукты» и «Азбука здорового питания»



Рис. 4. Экскурсия в пищеблок «Как приготовить правильное блюдо»

- Беседа с медицинской сестрой «Полезное меню».
- Познавательная игра «Путешествие Витаминки» (с участием сотрудника детской библиотеки № 15).
 - Обсуждение проблемных ситуаций: «Что будет, если питаться только сладкими продуктами?», «Как помочь другу правильно выбрать продукты питания в магазине?».
 - Опыт-экспериментальная деятельность (с фиксацией результатов в групповом и личных дневниках наблюдений): «Вкусно не значит полезно» – опыты на выяснение содержания соли, жира, в чипсах и сухариках, «Чем опасна кока-кола», «Радуга из конфет» (наличие красителей в конфетах), «Краски лимонада».



Рис. 5. опыты «Вкусно не значит полезно» и «Чем опасна кока-кола»



Рис. 6. опыты «Радуга из конфет» и «Краски лимонада»

- Трудовая деятельность «Мы салат готовим сами!», «Готовим полезные кириешки и невредные чипсы».
- Наблюдение «Рацион и режим питания в детском саду и дома». Заполнение карт наблюдений «Наше меню» и «Режим питания» в детском саду в течение недели и дома в выходные дни в течение месяца.
 - Дидактические игры «Аскорбинка и её друзья», «Полезные – вредные», «Назови кашу», «Паровозик здоровья», «Витаминные семейки».
 - Сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе».



Рис. 7. Трудовая деятельность
«Мы салат готовим сами!»



Рис. 8. Дидактические игры
по теме проекта



Рис. 9. Карты наблюдений «Наше меню» и «Режим питания»

Деятельность детей:

- Участие детей в НОД, экскурсиях, беседах, труде.
- Подбор книг, иллюстраций, игр для «Лаборатории правильного питания».
- Ведение дневника «Питание и здоровье» (заполнение карт «Меню выходного дня», фиксация результатов опытов, составление схем «Режим питания», «Вредное и полезное», «Где живут витамины?»), «Полезное меню», «Пирамида правильного питания», технологическая карта приготовления салата «Степной», винегрета и др.).
- Прослушивание произведений художественной литературы.
- Просмотр развивающих мультфильмов.
- Участие в оформлении творческих заданий.
- Участие в дидактических, сюжетно-ролевых играх.

Взаимодействие с родителями:

- помощь детям в поиске нужной информации (чтение энциклопедий, просмотр передач и мультфильмов);
 - в заполнении дневника питания «Меню выходного дня»;
 - в приготовлении любимых блюд и создании страницы для книги рецептов.
- Консультации для родителей «Роль витаминов в детском питании», «Организация правильного питания дошкольника», «Кто сказал: каша – это пустяк?».

Итоговый этап

- подведение итогов наблюдений;
- анкетирование родителей;
- сравнение листов наблюдений из детских дневников на начало и конец проекта (рацион питания в семье);
- оформление книг «Азбука здорового питания» и «Наши любимые блюда».



Рис. 10. Странички из дневника «Питание и здоровье»

Продукт

- Детская лаборатория правильного питания.
- Дневник «Питание и здоровье».
- Книги «Наши любимые блюда» и «Азбука здорового питания».



Рис. 11. Лаборатория правильного питания

- Конспекты НОД по теме проекта.
- Картотека опытов и экспериментов.
- Дидактические игры.
- Картотека художественной литературы, загадок, пословиц о правильном питании.
- Подборка консультаций для родителей по теме «Питание дошкольника».

Результат

В ходе реализации проекта

дети:

- получили ответ на вопрос, почему некоторые продукты лучше не употреблять совсем;
- узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов, познакомились с некоторыми группами витаминов;
- стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов;
- подтвердили гипотезу «Не все, что вкусно, полезно» и опровергли второе предположение «Если ничего не болит и нет аллергии, то можно есть все что хочешь»;
- узнали, как можно приготовить любимые блюда без вреда для здоровья; что такое режим питания и почему нужно его соблюдать;
- научились оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

родители:

- стали более осознанно относиться к домашнему питанию, отдавая предпочтение здоровой пище;
- отметили, что дети спокойнее стали относиться к отказу родителей на просьбу купить такие вредные продукты, как чипсы, картофель фри, газированные напитки; некоторые – что

дети стали употреблять блюда, от которых раньше оказывались: кашу, добавляя в нее фрукты или ягоды, овощные салаты, рыбу.

Перспективы развития проекта

- Совершить путешествие по «реке времени», познакомиться с традициями питания в России.
- Разработать проект «Удивительные превращения пирожка».

Ресурсное обеспечение

- Методическая и художественная литература, иллюстрации, картинки, дидактические и сюжетно-ролевые игры.
- Оборудование для экспериментов, листы наблюдений и фиксации экспериментов.
- Центр «Лаборатория правильного питания».
- Компьютер, МФУ или принтер, проектор и экран.

Список литературы

1. Азбука питания: методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях / составитель Н. А. Таргонская. – М.: Линка-пресс, 2002.
2. Безруких М. М. Разговор о правильном питании: методические рекомендации для учителей / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Nestle, 2019.
3. Виноградова Н. А. Образовательные проекты в детском саду / Н. А. Виноградова, Е. П. Панкова. – М., 2008.
4. Дыбина О. В. Ознакомление дошкольников с секретами кухни: сценарии игр-занятий / О. В. Дыбина, Г. А. Ильюшенко, Л. М. Никерина. – М.: Творческий центр, 2003.
5. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ (проектирование, тренинги, занятия) / составитель Н. И. Крылова. – Волгоград, 2009.
6. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.