

Паспорт

Название конкурсной работы	«Здоровое питание»
Автор	Шарова Ольга Васильевна
Школа – полное наименование	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 36
Адрес, электронная почта педагога	olgasharov62@mail.ru
Возраст учащихся	6-7 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании» « Две недели в лагере здоровья» «Формула правильного питания»	«Формула правильного питания»

Краткое описание методики.

Актуальность.

- ▶ Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.
- ▶ Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.
- ▶ Правильное питание – залог здоровья, заботиться о здоровье нужно с детства.
 - ▶ **Цель проекта:** формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.
 - ▶ **Обучающие задачи:** обогащать представления детей о витаминах, показать значение витаминов в жизни человека и необходимые факторы питания.
 - ▶ **Развивающие задачи:** развивать познавательную активность детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
 - ▶ **Воспитательные задачи:** воспитывать желание быть здоровыми.
 - ▶ **Проблемные вопросы:**
 - ▶ Какое значение для организма имеет правильное питание?
 - ▶ Как обеспечить организм витаминами круглый год?
 - ▶ Как принимать витамины?
 - ▶ Сколько нужно витаминов человеку? Как сохранить витамины в пище?

Планируемый результат проектной деятельности

- ▶ - Понимание необходимости правильного питания для сохранения и укрепления здоровья.
- ▶ - Развитие познавательных и творческих способностей детей.

Этапы реализации проекта

Этапы	Содержание работы	Сроки	Ответственные
<p>1. Информационно-подготовительный</p>	<p>*анкетирование родителей по проблеме *обсуждение цели и задач с участниками проекта *составление системной паутинки Системная паутинка по реализации проекта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если хочешь быть здоров. • Всё о полезных продуктах. • Дружим со временем. • Всё о хлебе и булочках. • Работа с таблицами и интеллект – картой. • Всё о фруктах и овощах. • Витамины – основа здоровья. • О пользе витаминов. • Удивительный мир ягод. <p>*формирование «Банка идей» (методы и формы деятельности детской и взрослой деятельности)</p>	<p>сентябрь 2022г.</p>	<p>педагоги родители дети</p>
<p>2. Основной (практический)</p>	<p>* внедрение в воспитательно – образовательный процесс эффективных методов и приёмов по сохранению здоровья и формированию навыков правильного питания; дидактические и подвижные игры, викторины, весёлые старты, развлечения, практические работы: кулинарная студия «Приятного аппетита», «Самый вкусный бутерброд», «Определи вкус продукта»; научно-исследовательская деятельность – «Всё о чае», «Опыты с крупами», «Вся правда про...» , разработка и изготовление интеллект – карты «Здоровое питание – основа процветания», праздник «Здоровья», контрольная закупка, День русской кухни. Чтение и обсуждение сказок: «Каша из топора», «Сказка о потерянном времени». Реализация семейного проекта «Здоровое питание – основа процветания». *развитие предметно – развивающей среды в группе : фитобар «Витаминные напитки», кафе «У Витаминки», «Лаборатория чудесных превращений»</p>	<p>Октябрь 2022 г. - апрель 2023г.</p>	<p>педагоги дети родители</p>

	*разработка методического и дидактического материала		
3.Заключительный	*презентация продуктов детско – взрослой деятельности *проведение Дня здоровья	Май 2023 г.	педагоги дети родители

Календарно – тематическое планирование по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» на 2022-2023 учебный год

№	Тема занятия	Развёрнутое содержание работы.	Период	Варианты итоговых мероприятий.	Работа с родителями.
1 .	Если хочешь быть здоров.	Выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.	2 неделя сентября	Развлечение «Если хочешь быть здоров».	Анкета «Знаю ли я своего ребёнка»
2.	Самые полезные продукты.	Дать представление о наиболее полезных продуктах.	3 неделя сентября	Практическое занятие «Кулинарная студия».	
3.	Зачем нужно соблюдать режим дня.	Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».	4 неделя сентября	Составление режима дня.	
4.	Удивительные превращения пирожка.	Дать представление необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	1 неделя октября	Работа с карточками .«Обозначь правильную последовательность действий цифрами под рисунками».	Консультация «Если ребёнок плохо кушает».
5.	Какие правила я выполняю.	Формирование умений соблюдать ежедневно жизненно необходимые правила:	2 неделя октября	Заполнение таблицы «Какие правила я выполняю».	
6.	Кто жить умеет по часам.	Сформировать у дошкольников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.	3 неделя октября	Игра-соревнование «Покажи правильно время завтрака, обеда , ужина».	
7.	Делу – время, потехе – час.	Дать представление дошкольникам о том, что надо чётко разделять время, потраченное на труд, развлечения, отдых.	4 неделя октября	Обсуждение «Сказки о потерянном времени» Шварца.	
8.	Вместе весело гулять.	Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.	1 неделя ноября	Разучивание подвижной игры: «Воробушки и автомобиль».	
9..	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания.	1 неделя ноября	Викторина «Каша в художественных произведениях»	Наглядная информация «О пользе каши».

10.	Практическая работа: «Какие крупы я знаю»	Расширение представлений детей о различных видах, свойствах и разных видах круп в процессе совместной исследовательской деятельности.	2 неделя ноября	Опыты с крупами.	
11.	Плох обед, если хлеба нет.	Формирование представления об обеде, как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.	3 неделя ноября	Игра «Угадай-ка». Секреты обеда.	
12.	Время есть булочки.	Сформировать представление о полднике, как возможном приеме пищи между обедом и ужином..	4 неделя ноября	Игра «Кладовая народной мудрости».	
13.	Составление меню обеда.	Ознакомление дошкольников с особенностями составления меню к обеду.	1 неделя декабря	Практическое занятие: «Самый вкусный бутерброд».	Памятка «Как составить меню для ребёнка».
14.	Пора ужинать.	Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.	2 неделя декабря	Игра «Что можно есть на ужин». Подбери рифму.	
15.	Работа с таблицей «Мои любимые продукты».	Дети наклеивают в таблицу любимые продукты.	3 неделя декабря	Рисуем флаеры по здоровому питанию.	
16.	«Если хочешь быть здоров».	сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.	4 неделя декабря	Весёлые старты:	
17.	На вкус и цвет товарищей нет.	Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.	2 неделя января	Практическая работа «Определи вкус продукта».	Памятка «О вкусах не спорят»
18.	«Здоровым быть здорово!»		3 неделя января	Развлечение	
19.	Как утолить жажду.	Сформировать представления о значении жидкости для организма человека разнообразных напитков.	4 неделя января	Научно-исследовательская деятельность «Всё о чае»	
20.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Ознакомление детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами, значением для организма;	1 неделя февраля	Викторина «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».	Консультация «Витамины на нашем столе».
21.	Практическая работа: Составление интеллект-карты	Формирование умений различать овощи и фрукты по линиям: красная, зелёная, фиолетовая, жёлтая.	3 неделя февраля	Изготовление интеллект - карты.	
22.	Работа с интеллект – картой:	Изготовление интеллект – карты.	1 неделя марта	Викторина «Какие ты знаешь линии в питании».	
23.	День русской кухни.	Ознакомление детей с традиционными блюдами русской кухни.	2 неделя марта	Кафе «Русь».	Буклет «Это очень полезно».
24.	«Полезные продукты»	Развитие ассоциативного мышления.	3 неделя марта	Разгадывание кроссвордов по здоровому питанию.	
25.	«Полезные продукты»	Формирование основ здорового питания.	4 неделя марта	Игра - эстафета «Полезные продукты»	
26.	«Вредные продукты».	Формирование основ здорового питания.	1 неделя апреля	Дидактические игры «Вредные продукты».	

27.	Что помогает быть сильным и ловким.	Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.	2 неделя апреля	«Весёлые старты».	
28.	Рисуем плакаты «Как заботиться о своём здоровье»	Формирование полезных привычек для ведения здорового образа жизни.	3 неделя апреля	Выставка плакатов.	Оформление плакатов.
29.	Праздник «Здоровья»	Создание условий для совместного досуга детей и взрослых по ЗОЖ.	4 неделя апреля	Праздник «Здоровье».	
30.	Практическая работа: Заполнение дневника.	Формирование умений использовать полученные знания по теме «Разговор о здоровье и правильном питании».	1 неделя мая	Заполнение всех разделов дневника по питанию.	Буклет «К праздничному столу».

Защита проекта «Здоровое питание – основа процветания».

Добрый день! Вас приветствует **Витаминка!** (1 слайд)

Что дороже всего на свете? Конечно же, здоровье!

Именно поэтому мой главный девиз: «Правильно питайся – здоровья набирайся!» (2 слайд)

Вокруг огромный выбор вкусных продуктов: чипсы, кола, шоколад, хот – дог. Всё хочется попробовать! Оказывается, вкусные продукты не всегда бывают полезными и могут навредить моему организму (3 слайд).

Я решила изучить данный вопрос и узнать, как правильно питаться, чтобы быть здоровым и красивым! (4 слайд)

У меня появилось **предположение**, если я узнаю, чем отличаются полезные продукты от вредных, то смогу соблюдать правила здорового питания и вести здоровый образ жизни (5 слайд).

Я поставила перед собой **задачи**:

- узнать об истории появления овощей и фруктов;
- выяснить, для чего нужны витамины;
- научиться готовить полезные блюда русской кухни.

На семейном совете мы заполнила **таблицу** (7 слайд):

- Что я знаю?
- Что хочу узнать?
- Что надо сделать, чтобы узнать?

У меня появилось много вопросов (8 слайд)

- Когда и где появились овощи?
- Что можно узнать на упаковке продуктов?

- Что важнее: вкусная или полезная еда?

Вместе с папой, Михаилом Владимировичем мы обратились к интернету, и я узнала много **интересных фактов**. (9 слайд)

Оказывается, **картофель** в Россию завёз Пётр 1, и крестьяне называли его «второй хлеб». (10 слайд).

Родиной **лука** считается Средняя Азия. Ещё Гиппократ – знаменитый врач древности, использовал лук для лечения больных (11 слайд).

Чеснок в древние века считался амулетом. Люди верили, что он спасает их от разных бед (12 слайд).

Помидоры выращивались в 16 веке как лекарственное растение (13 слайд).

А вот **огурец** до сих пор можно встретить в лесах Индии (14 слайд).

Репка была самым любимым овощем у наших предков. Наверное, поэтому дети очень любят сказку «Репка» (15 слайд).

Родина **моркови** – Афганистан. Морковь бывает разного цвета: красная, жёлтая, фиолетовая, белая (16 слайд).

Моя мама, Лариса Юрьевна, предложила мне сходить в библиотеку, чтобы узнать самые полезные блюда русской кухни (17 слайд).

На семейном совете мы решили объявить **День русской кухни** и приготовить вкусные и полезные блюда русской кухни по старинным рецептам.

Завтрак состоял из полезной **гречневой каши**. Мы приготовили её по особенному. Сначала замочили крупу кипятком, затем довели до кипения и оставили на плите, накрыв тёплой шалью (19 слайд).

Какой ароматный и душистый получился **чай из лекарственных трав!** (20 слайд)

Обед состоял из двух блюд: **щи и пельмени**. Суп оказался не только полезным, но и вкусным! (21 слайд)

Мы устроили конкурс на самый **красивый пельмень**. Все постарались на славу! Пельмени получились – просто пальчики оближешь! (22 слайд)

Вместе с мамой мы приготовили квас на ржаном хлебе и родниковой воде (23 слайд).

Наконец - то я узнала, почему **картофель в мундире** полезнее? Оказывается, мы зря убираем кожуру у картофеля. В ней много полезных витаминов (24 слайд).

На полдник мы сделали **оладьи из кабачков**, которые мне очень понравились! (25 слайд).

На ужин папа предложил сделать сухой борщ! Сначала я не поняла о чем идёт речь, но потом догадалась, что так называется очень полезное блюдо из овощей «**винегрет**» (26 слайд).

Мама дала мне попробовать **квашеную капусту**. В ней аскорбиновой кислоты больше, чем в апельсинах (27 слайд).

День русской кухни – это здорово!

Мне очень понравилось составлять интеллект – карту «**Кладовая витаминов**». Я узнала, в каких овощах и фруктах живут витамины (28 слайд).

Мои друзья очень любят чипсы и колу. Я тоже их пробовала, хотя мне мама говорила, что очень вредные продукты. Я решила сама в этом убедиться и провела опыты (29 слайд).

В кока-коле очень много сахара и красителей (30 слайд), а в чипсах - много жира и крахмала (31 слайд). Теперь я сначала подумаю, нужно ли мне вредить своему здоровью!

Мы каждый день покупаем в магазине разные продукты и не всегда внимательно изучаем упаковки. А там может быть очень нужная информация! Мы обнаружили, что во многих продуктах есть вредные пищевые добавки (32 слайд).

Я очень люблю творожные сырки в шоколадной глазури. Мы провели рейд **«Контрольная закупка»**, проверили срок годности сырков и их состав (33 слайд).

Вместе с мамой мы решили освоить **кулинарный карвинг** из овощей и фруктов. Это было интересно! (34 слайд)

Я считаю, что здоровая пища необходима детям. Теперь я точно знаю, что необходимо соблюдать **правила здорового питания** (35 слайд).

Моим друзьям очень понравилась эта тема, и мы провели в группе **кулинарный класс «Приятного аппетита»**. Сделали чипсы из моркови, яблок и бананов (36 слайд).

Мы решили всем рассказать о здоровом питании во время **акции «Наше здоровье - в наших руках!»**

Я хочу угостить вас полезными продуктами: попробуйте **натуральный квас на ржаном хлебе и родниковой воде**, фруктовые чипсы и полезное **блюдо «Фантазия»**. Будьте здоровы!