государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа

с. Красносамарское

муниципального района Кинельский Самарской области

ГБОУ СОШ с. Красносамарское

Структурное подразделение детский сад «Ромашка»

**Проект**

**«Азбука здорового питания»**

для детей старшего дошкольного возраста



 **Руководители проекта:**

воспитатели 1 кв. категории:

Н.Н. Отпущенникова

С.В. Парчайкина

с. Красносамарское, 2022

 «*Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости».*

***Народная мудрость.***

**Проект «Азбука здорового питания»**

**Вид проекта:** познавательно - исследовательский

**Участники проекта:** воспитатели, воспитанники, родители воспитанников

**Предмет исследования:** продукты питания

**Форма проведения:** групповая

**Проблема:** воспитанники мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточное употребление в пище натуральных овощей и фруктов, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья.

**Продолжительность проекта: с 07.11.2022 – по 11.11.2022 г.**

краткосрочный (1 неделя)

**Актуальность проекта:** в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде. Создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности, синдрома дефицита внимания являются продукты питания, попадающие на стол ребёнка. Как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на здоровье ребёнка.

**Цель проекта:** формировать у детей старшего дошкольного возраста ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму, расширить и уточнить представление у детей об организации правильного здорового питания.

**Задачи проекта:**

* Расширять знания детей о продуктах, о здоровом и нездоровом питании, установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
* Уточнить и обогатить знание детей о пользе витаминов, о влияние витаминов на организм человека;
* Формировать у детей и родителей интерес и готовность к соблюдению правильного, рационального и здорового питания;
* Воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья

**Ожидаемые результаты:**

**Педагоги:** расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдение за качеством питания в группе.

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

 **Родители:** 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:**

* занятия;
* игры;
* беседы;
* чтение художественной литературы
* выставки;
* проблемные ситуации;
* анкетирование
* опыты, поисковая деятельность

**Этапы реализации проекта**

**I этап – подготовительный**

* выбор педагогических технологий, обеспечение методической литературой, пособиями и наглядным материалом;
* планирование работы по реализации проекта;
* разработка методов и приемов работы по теме проекта
* подбор материала

**II этап – основной**

*Работа с родителями*

Памятка: «Витамины в жизни ребенка»

Консультация: «О правильном питании и пользе витаминов»

*Совместная работа воспитателя с воспитанниками*

Дидактические речевые игры «Продукты питания»

Чтение художественной литературы: Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду», стихи и загадки о продуктах питания,

Беседы: «Зачем нужен режим питания», «Где живут витамины?», «Витамины и полезные продукты»

Экспериментирование

**III этап – заключительный**

Коллективная работа: стенд «Полезные и вредные продукты»

Изготовление лэпбука «Азбука здоровья»

Изготовление кейса игры «Здоровый образ жизни»

**Приложение 1**

**Памятка для родителей "Витамины в жизни ребёнка"**

Витамины – важные, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям. Отсутствие или недостаточное количество витаминов (особенно длительное «витаминное голодание») может вызвать серьезные последствия. Так, недостаток витамина. А, который необходим для правильного роста, сохранения зрения, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, вызывает отсутствие аппетита, снижение веса. Значительно понижается сопротивляемость организма влиянию окружающей среды и инфекционным заболеваниям. Не менее важен витамин С – аскорбиновая кислота. Витамин С активно участвует в обмене веществ, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, предотвращает развитие рахита. Ребенок, получающий недостаточное количество витамина С, быстро утомляется. Он раздражителен, плохо спит, капризничает. Значительное место среди витаминов занимает, так называемый, противорахитный витамин Д. Его применяют в основном как средство предупреждения и лечения рахита на всех его стадиях. Недостаток в организме витамина Д приводит сначала к появлению первых признаков рахита, хотя и незначительных, потом ко все более нарастающему нарушению нормального состояния нервной системы, деформации отдельных частей скелета, а затем и мышечной ткани. При ярко выраженных формах рахита дети теряют аппетит, худеют. Весьма значительна роль и витамина Р, наличие которого способствует наилучшему усвоению организмом витамина С. Витамин Р оказывает благотворное действие на сердечно -сосудистую систему. Необходимы ребенку и витамины группы В (В1, В2, В6, В12 и др.). Они оказывают влияние на состояние нервной системы, способствуют нормальному росту, кроветворению и другим важным процессам.

**Приложение 2**

**Консультация для родителей: «О правильном питании и пользе витаминов»**

Один из основных принципов правильного питания – максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приема пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

– Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чем разница между «вкусным» и «полезным». Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах –

больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д. Витамин А - очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В - помогает хорошо работать главному нашему органу – сердцу. Его много в овощах, молоке. Витамин С - укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике. Витамин Д - укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Вопросы:

– Что ты больше всего любишь есть на завтрак?

– Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».

– Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?

– Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах.

– Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.

Стихи, загадки

Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Помни истину простую — лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам, и не только поутрам.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы. Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.

**Приложение 3**

**Дидактические речевые игры по теме «Продукты питания».**

**Цель**: формировать знания детей о продуктах, о том, какие продукты входят в состав готовых блюд, развивать познавательный интерес к окружающему миру. Упражнять детей в классификации, сравнении, обобщении. Развивать коммуникативные способности, связную речь.

1. **Дидактическая игра: «Отгадай загадку».**

**Цель**: уточнить представления детей о продуктах; учить отгадывать описательные загадки о продуктах.

**Правила игры:** Узнать продукт по описанию.

**Ход игры**: В игре участвует подгруппа детей. Можно проводить игру индивидуально. Картинки раздаются играющим по одной, ведущий описывает каждую картинку, не называя её. Рассказывая о картинке, ведущий использует алгоритм, указывая на цвет, форму предмета, размер, вкус. Играющие должны угадать по описанию предмет, и тот, у кого находится картинка, поднимает ее.

1. **Дидактическая игра: «Что лишнее?».**

**Цель:** упражнять детей в группировке предметов методом исключения, в умении сопоставлять, выделяя черты схожести и различия предметов.

**Правила игры**: Переворачивать выбранное изображение по очереди; в конце игры, кто правильно найдёт "лишнюю" карточку с предметом, получает фишку.

**Ход игры**: Детям предлагают по очереди переворачивать картинку, назвать изображение.

Дается задание: найти изображение, которое не подходит к остальным и объяснить, почему.

1. **Дидактическая игра: «Готовим сырники (рассольник, борщ, омлет)».**

**Цель:** Дать детям знания о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Активизировать словарный запас. Тренировать память и внимание. Развивать умение договариваться и работать в парах.

**Правила игры**: Правильно отбирать картинки с продуктами питания и закрывать ими клетки на больших картах.

**Ход игры**: Педагог предлагает детям выбрать пару и договориться, какое блюдо они будут готовить (сырники, рассольник, борщ, омлет). Педагог выслушивает предложения детей, а затем читает названия продуктов, которые входят в состав того или другого блюда. Маленькие карточки выложены на столе. По сигналу воспитателя, дети начинают искать маленькие карточки и закрывать ими клетки. В конце игры педагог проверяет, правильно ли выполнено задание.

**Вариант игры**: Лото. Ведущий показывает поочерёдно карточки с продуктами питания. Если ребёнок считает, что этот продукт необходим ему для приготовления блюда, берёт карточку себе. В конце игры педагог и дети проверяют, правильно ли выполнено задание.

1. **Дидактическая игра: «Разложи продукты на полках в магазине».**

**Цель**: Закреплять знания детей о том, что разные продукты продаются в различных отделах продовольственного магазина.

**Правила игры**: Соотносить продукты питания, изображённые на маленьких карточках, с картинками отделов магазина на отдельных карточках.

**Ход игры:** Ведущий выкладывает карточки с названиями отделов магазина, а играющие выбирают продукты питания, которые продаются в этом отделе. Выигрывает тот ребёнок, который подобрал и выложил карточки правильно.

1. **Игра «Магазин»**

Дети берут на себя роли продавцов и покупателей. Покупатели приобретают продукты, правильно их называя, продавцы отдают товар, при этом ведётся диалог с употреблением слов: **«**Здравствуйте! Возьмите, пожалуйста. Дайте мне, пожалуйста….

1. **Игра "Будь внимательным"**

Дети должны хлопнуть в ладоши, когда услышат названия продуктов. (Ложка, мяч, рыба, хлеб, игрушка, шкаф, стол, колбаса, молоко…)

1. **«Составь предложение по картинкам».**

Составление предложений по опорным картинкам.

Варианты: Мама режет колбасу (хлеб, батон, мясо, сыр, сосиску, картошку).

Папа купил ..........

Мальчик (девочка) кушает ...........

Бабушка готовит кашу, суп, котлеты и т.д.

1. **Игра "Назови кашу"**

Ребёнку предлагаются изображения кастрюль, на которых наклеены образцы круп (гречка, манка, овсянка, перловка, рис, пшено).

1. **"Угадай и ответь".**

Детям предлагаются мешочки с сыпучими продуктами (горох, вермишель, фасоль, кофе). Задание: узнать продукт и ответить на вопрос, что из него можно приготовить.

1. **Игра с мячом "Раз, два, три, не зевай, блюдо называй"**

Запеканка из творога какая? (пюре из картофеля, салат из свёклы, котлеты из курицы, оладьи из печени, суп из грибов, гуляш из мяса и т.д.)

1. **Игра "Разложи продукты"**

Детям предлагается разложить игрушки-продукты на тарелки разного цвета (молочные продукты - на белую тарелку, мясные - на красную и т.д.).

1. **Игра-физминутка "Повар"** (проводится в кругу).

Будем в повара играть.

Никому нельзя зевать,

Если повар будешь ты,

Что готовишь, назови.

На голову ребёнка надевается колпак, ему показывают картинку. Ребёнок должен назвать блюдо. Пример: Я готовлю свекольный салат, картофельное пюре и т.д.

1. **Игра "Волшебный кубик"**

Дети по очереди бросают кубик. В зависимости от выпавшего количества и показанной педагогом картинки дети составляют предложение (Мама купила в магазине пять котлет, три пирога, четыре сосиски).

1. **"Исправь Незнайкины ошибки"**

Картошка бабушка пюре приготовила.

Шоколад съел мороженое Ваня.

Мясо продают в магазине фарш.

Кабачок принёс папа икра.

Яблоко испекла пирог бабушка.

Суп сварил дедушка вермишель.

1. **Расскажи о продукте.**

Название. Из чего сделан? Как попал на стол? В каком отделе магазина продаётся? Где его можно хранить? что из него можно приготовить?

1. **Игра "Варят, жарят и пекут"**

Дети соединяют картинки линиями на магнитной доске с изображениями кастрюли, сковороды, составляют предложение. Например: суп варят в кастрюле.

Вариант: Игра с мячом. Пироги - , кашу - , котлеты, рыбу - , картошку - , компот - , блины, яичницу, оладьи, курицу, булочки и т.д.

И наоборот (что варят? жарят? пекут? пьют? едят?)

1. **Игра "Какое варенье?"**

(пособие – изображения банок, на которые прикрепляются картинки на магнитах с изображением фруктов и ягод). Дети составляют предложения, например,: я приготовил варенье из малины – малиновое.

1. **Игра "Жадина"**

(дети отвечают на вопросы чей, чья, чьё, чьи по картинкам). Можно проводить игру с мячом.

1. **"Составь предложение"**

(по предметным картинкам). По количеству прямоугольников надо придумать прилагательные. Пример: Мальчик ест вкусный, горячий картофельный суп.

1. **"Запомни и продолжи"**

(наращивание предложений по картинкам). Мама купила курицу. Мама купила курицу и хлеб. Мама купила курицу, хлеб и макароны. Мама купила курицу, хлеб, макароны и рыбу.

**Приложение 4**

**Стихи и загадки о продуктах питания**

В летнем солнечном саду

Зреют фрукты на виду.

Только нужно не лениться,

Отгадать их потрудиться.

Далеко на юге где – то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий … **(ананас).**

Вот стручок – огромный дом,

Поселились братцы в нем.

Каждый братец – скоморох,

А стручок этот - … **(горох).**

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я … **(капуста)**

Я - приправа в каждом блюде

И всегда полечен людям угадали?

Я - наш друг

Я - простой зелёный **(лук.)**

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней **…(помидора)**

Под землей живет семья:

Папа, мама, деток тьма.

Лишь копни ее немножко –

Вмиг появится … **(картошка).**

Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растет.

Но на вкус – кислейший он,

А зовут его … **(лимон).**

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нем полезный витамин –

Это спелый … **(апельсин).**

Про меня рассказ не длинный

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

Будешь строен и высок **(Морковь)**

Все о ней боксеры знают,

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа **… (груша).**

**"Компот"**

Сливы цветные,

Абрикосы наливные.

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Кто не пьет компот, тот слабеньким растет.

**"Борщ"**

Борщ – это свекла, морковка, лучок

Картофель, капуста, петрушки пучок.

Овощи сварились, в борщок превратились.

Секрет витаминов хранит красный борщ

Кто съест все до капли

Обретет волшебную мощь.

**"Щи"**

Стал слабым, больным и худым?

Съешь тарелку щей,

Зарядись энергией овощей!

**"Огурец"**

С грядки удалец

Прыгнул огурец.

Свеженький, зеленый

Крепкий, закаленный.

Ты ребятам нужен

На обед и ужин.

**"Сырники"**

Мы круглые лепешечки

Слепили нас из творога.

Мы на печке полежали

И друг друга не узнали.

Были белые,

Стали загорелые.

Аппетитные, полезные,

Румяные, целебные.

**"Чай"**

Горячий вкусный чай

Разгонит скуку и печаль.

Выпьешь чай с малиной,

Выпьешь чай с вареньем,

Будешь целый день ты

С чудесным настроеньем!

**"Чай - Здоровье"**

Ромашка и календула

Лечебные цветы

На солнышке росли

К нам в чашку пришли.

Чай - Здоровье выпивай

И добавки наливай.

**"Волшебные каши"**

На кухне, на полочке

Жили крупы в мешочке.

Манная, овсяная,

Пшенная, перловая,

Гречневая, ячменная.

По названию похожи

Только разные на вкус.

Дети кашу не любили,

Со слезами говорили: -

«Не хотим мы кашу,

Кашу – малашу».

*«Что же делать?»* - говорила

Повар – тетя Света.

Кушать надо кашу

Чтобы стать сильнее.

А без каши, дети,

Станете вы, бледными

И поднять не сможете

Даже вы конфету.

**Приложение 5**

**Экспериментирование**

**Опыт 1:**В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем**.**

**Вывод:** вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

**Опыт 2**: Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специи.

**Вывод:** чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

**Опыт 3:** Влияние «Кока-колы» на предметы.

Этот опыт помог проверить, как взаимодействуют Кока – Кола с ржавчиной и налётом на металлических предметах?

Мы положили в напиток и воду ржавый гвоздь и тусклые старые монеты. После нескольких дней в стакане с Кока – Колой гвоздь и монетки посветлели, очистились, а в воде - нет.

**Вывод:** Если Кока-кола с легкостью удаляет ржавчину, то она может разъедать стенки нашего желудка.

**Опыт 4:** Опасна ли Кока – кола нашим зубам? Для этого опыта мы взяли скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. Одну скорлупу мы поместили в стакан с Кока-колой, а другую – с водой. Наблюдения показали, что скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

**Вывод:** Употребление напитка в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов. Красители Кока-колы очень стойкие и зубы от них темнеют.