

**МДОУ «Детский сад № 142»**

**Проект  
«Здоровое питание»  
Первая младшая группа**

**Подготовили  
Воспитатели группы № 4:  
Котова О.А.  
Булатнова П.А.**

**Ярославль, 2018**

## **Паспорт проекта.**

**Сроки проекта:** август 2018 г. (краткосрочный)

**Тип проекта:** познавательно-исследовательский для детей, информационно-ориентировочный для родителей.

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители I мл. группы №4.

### **Актуальность:**

В июне 2018 г. была сформирована группа раннего возраста из детей, уже посещающих детский сад, но ходящих в разные группы. Наблюдения за детьми показали, что большинство детей плохо ели кашу и суп, приготовленные в детском саду. В группе оказались дети-аллергики, требующие замены блюд. Родители не знают, как разнообразить рацион детей.

Все мы знаем, что влияние питания на состояние здоровья человека огромно. Правильное питание - залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья. 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 раннем возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

В августе месяце, в детском саду планировались: «Неделя здоровья», «Неделя безопасности», «В огороде у бабушки», «До свидания, лето!». В рамках этих недель и учитывая, что август – это месяц урожая, мы решили провести краткосрочный проект «Здоровое питание» с детьми и родителями.

**Цель проекта:** формирование у детей и родителей представления о культурно-гигиенических навыках, здоровом питании и употреблении в пищу полезных для организма продуктов.

### **Задачи:**

**Родители:** повышение компетентности по данной теме:

- познакомить родителей воспитанников с комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания;
- формировать у родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития;
- убеждение родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях; создание условий, способствующих улучшению качества

организации питания; культурно-гигиенические навыки и правила поведения за столом;

-вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми;

### **Педагоги:**

-повысить профессиональный уровень по проектной деятельности.

-трансляция педагогического опыта в педагогическое сообщество.

-создание условий, способствующих улучшению качества организации питания;

### **Дети:**

-формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;

-приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением (знакомство с блюдами-каша, суп и т. д.); развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи; активизация словаря по данной теме;

-расширение у детей представлений об овощах и фруктах, их значимости для организма человека; понятие «витамины».

### **Этапы реализации проекта:**

1 этап – подготовительный (июль 2018 г.).

2 этап – основной (август 2018 г.).

3 этап – заключительный (сентябрь 2018 г.).

### **I этап (подготовительный):**

#### **Для родителей:**

Проведение с родителями родительского собрания: «Здоровое питание».

Выступление старшей медсестры (познакомить родителей воспитанников с комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания);

Знакомство с перспективным планом на год «Правила поведения за столом». **(4 неделя июля 2018 г.);**

• Индивидуальные консультации, беседы, оформление папки-передвижки для родителей «Здоровое питание».

• Предложить родителям поучаствовать в оформлении РППС группы по этой теме (дидактические игры, оформление кукольного уголка);

• Создать книгу рецептов группы, поделиться любимым рецептом семьи.

#### **Для педагогов:**

• Сбор и анализ литературы по данной теме.

• Разработка плана реализации проекта (перспективное, календарное планирование).

• Подборка иллюстративного материала, стихотворений и потешек по теме, подборка подвижных, пальчиковых, подбор и разработка дидактических игр, пособий, выбор сюжетно-ролевых игр, подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям. **(июль 2018 г.)**

### **Для детей:**

• Работа по формированию КГН и приучению детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением (знакомство с блюдами-каша, суп, названием и т. д.), активизация словаря по теме (каша, суп, котлета и т.д., названия супов, каш и других блюд) (перспект. и календарный планы по работе с детьми раннего возраста). (июль 2018 г.)

### **II этап: (основной)**

#### **Для родителей:**

**папка-передвижка:** «Личная гигиена», «Правильное питание. Значение для здоровья ребенка», памятка для родителей «Поведение ребенка за столом», «Каша-здоровье наше», «Что делать если ребенок не ест каши? Советы», «Как подобрать «свои» каши?», «Потешки. Кушаем с удовольствием». Плакаты «как держать ложку правильно?», «Правильное питание. В каких продуктах «живут» витамины». «Витамины».

#### **Для педагогов:**

1. Конспекты ООД для детей раннего возраста;
2. Пополнять дидактический материал, игры по этой теме.

#### **Для детей:**

- Образовательная деятельность: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие (ООД, часть ООД, коллективные работы);
- Образовательная деятельность в режимных моментах (КГН, поведение за столом, повторение названий блюд);
- Самостоятельная деятельность (сюжетно-ролевые игры, настольные игры);
- Совместная деятельность с семьей.

### **III этап: (заключительный)**

- Самооценка, выводы.

#### **Результаты проекта:**

В ходе проекта были созданы условия, способствующие улучшению качества организации питания.

#### **Дети:**

- вырос интерес к блюдам, приготовленных в ДООУ, появляются в речи названия некоторых блюд. Формируются КГН и правила поведения за столом. *Работа с детьми в этом направлении будет продолжаться в течении года.*

**Родители:**

- Родители получили консультации: по организации питания в домашних условиях; КГН и правилах поведения за столом; по созданию условий, способствующих улучшению качества организации питания;
- Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с детским садом.

**В ходе проекта с помощью родителей были созданы:**

- оформлены любимые рецепты семьи;
- создана «Кулинарная книга группы», сшита скатерть для стола в кукольный уголок;
- приобретены игры: лото «Овощи и фрукты», игра «Запоминалки», магниты «овощи, фрукты, ягоды», кубики с картинками «фрукты и ягоды», домино «фрукты и ягоды»;
- участие в выставке поделок из овощей и фруктов "Чудеса с грядки" (конец августа, уровень ДООУ): коллективная работа-газета «Морковка» с детьми, поделка из кукурузы «Миньоны», «урожай с грядки» (овощи принесены родителями).

**Педагоги:**

- оформление презентации-отчета на сайт «Здоровое питание».

### **Список использованной литературы:**

1. Образовательная программа детского сада, которая разработана на основе ФГОС ДО с учетом программы «Детство», разработанной под редакцией авторского коллектива Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, 2014 г.
2. «Комплексные занятия в ДОУ», ранний возраст. По программе «от рождения до школы» под редакцией п. Е. Вераксы, т. С. Комаровой, м. А. Васильевой, первая младшая группа Издательство «учитель».
3. Губанова Н.Ф. «Развитие игровой деятельности». Ранний возраст.
4. Карточки группы: «подвижные игры», «художественное слово», «потешки» и т.д.
5. Сайты интернета.