

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 233
Свердловская область
Г. Екатеринбург**

Проект

В подготовительной к школе группе (6-7 лет)

«Радуга вкуса и пользы»

За основу взят Учебно-методический комплект
«Разговор о правильном питании»

Часть 1.

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.

Авторы:

Воспитатель: Шестакова Алена Александровна

Заместитель заведующего: Коптелова Елена Александровна

zaborik89@mail.ru

2026 г.

Календарно-тематический план на учебный год по реализации программы здорового питания в МАДОУ – детском саду № 233

Месяц	Мероприятия для детей	Мероприятия для родителей	Мероприятия для педагогов
Сентябрь «Если хочешь быть здоров»	1. Занятие «Полезные продукты»	1. Консультация «Правильное питание ребёнка дома»	1. Консультация «Изучение санитарных норм и требований к организации питания в ДОУ»
Октябрь «Самые полезные продукты»	2. Создание настольной игры «Что полезно?» (3 занятия)	2. День открытых дверей в детском саду с дегустацией полезных блюд в ДОУ	2. Мастер-класс по приготовлению здоровых перекусов
Ноябрь «Плох обед, если хлеба нет»	3. Кукольный театр «Где живёт витаминчик?»	3. Видео консультация «Здоровье наших детей начинается с еды!»	3. Семинар-практикум «Организация правильного питания в группе»
Декабрь «Что помогает быть сильным и ловким»	4. Спортивная эстафета «Кто быстрее съест морковку»	4. Театрализованное представление «Приключения Колобка»	4. Практическое занятие «Современные подходы к формированию культуры питания»
Январь «Как утолить жажду»	5. Учебно-развлекательная экскурсия «Магазин здоровья»	5. Кулинарный мастер-класс для мам и пап «Готовим фруктовый витаминный салат»	5. Круглый стол «Полезные рецепты каждый день»
Февраль «На вкус и цвет товарищей нет»	6. Квест -игра «Путешествие в страну витаминов» (2 занятия)	6. Выставка творческих работ семей воспитанников «Мы любим овощи-фрукты»	6. Методическое совещание «Особенности формирования пищевых привычек детей дошкольного возраста»
Март «Из чего варят кашу, как сделать кашу вкусной»	7. Музыкальная викторина «Отгадайка полезный фрукт»	7. Создание папки с кулинарными рецептами семьи	7. Консультация «Поговорим о пользе каш»
Апрель «Праздник здоровья»	8. Театральная постановка «Спор овощей»	8. Образовательный семинар «Психологические особенности воспитания культуры питания»	8. Мастер-класс «Создание развивающих занятий по теме здорового питания»
Май «Как помочь природе»	9. Организация совместного детско-родительского пикника в парке	9. Круглый стол с приглашенным врачом-диетологом «Рацион ребенка зимой»	9. Тренинг «Комфортная атмосфера приёма пищи: эмоциональный климат и культура поведения за столом»

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья маленького ребенка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, газированной воды и т.д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

На сегодняшний день существует проблема правильного питания в семьях. Многие родители не могут обеспечить своим детям правильное питание из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли есть солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимо обратить пристальное внимание педагогов, детей и родителей на своё питание.

Цель проекта: пропаганда здорового питания среди педагогов, детей и родителей. Создание условий для формирования знаний о правилах правильного питания.

Задачи проекта:

- Познакомить с понятием **«витамины»**, их роли в жизни человека.
- Закреплять понятия **«овоци»**, **«фрукты»**, **«ягоды»**, пользе их употребления.
- Расширять знания о продуктах для здорового питания.
- Расширять знания где находятся и чем полезны витамины.
- Формировать у детей и взрослых интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Все мероприятия в рамках работы проекта разработаны на основе Учебно-методический комплекта «Разговор о правильном питании» Часть 1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. и направлены на развитие способности применять знания, умения и навыки в реальных жизненных ситуациях. Они позволяют всем участникам проекта продемонстрировать способность понимать и анализировать информацию, аргументированно выражать свое мнение, оценивать последствия решений и планировать свою деятельность.

Мероприятия подобраны оригинальные и необычные, с красочным оформлением, с индивидуальным подходом и использованием современных технологий.

Для педагогов:

Участие педагогов в проекте по реализации программы здорового питания в дошкольных образовательных учреждениях позволит освоить и развить важные компетенции и знания, необходимые для формирования культуры здорового питания.

- Знания о принципах правильного питания

Педагоги узнают основы рационального питания, особенности детской диеты, важность сбалансированного рациона и роли витаминов и минералов в росте и развитии ребенка.

- Формирование практических навыков организации питания

Участники проекта осваивают методы планирования меню, выбора продуктов, приготовления блюд, учета возрастных особенностей детей, организацию приема пищи и создание условий для комфортного процесса еды.

- Повышение уровня осознанности и ответственности педагога за здоровье детей

Участие в проекте способствует формированию личной мотивации воспитателей к здоровому образу жизни, осознанию важности примера взрослого в формировании пищевых привычек ребенка.

Для родителей:

Участие родителей в проекте позволит приобрести полезные знания и сформировать практические навыки, способствующие укреплению здоровья семьи.

- Понимание основ правильного питания

Родители получают представление о базовых принципах здоровой диеты, особенностях детского организма и значимости полноценного питания для роста и развития ребёнка.

- Практическое применение принципов здорового питания дома

Они смогут научиться составлять правильное меню для своего ребёнка, готовить блюда, соответствующие возрастным потребностям, формировать пищевые привычки всей семьи.

- Общение и сотрудничество с образовательным учреждением

Участвуя в мероприятиях проекта, родители налаживают тесное взаимодействие с воспитателями, специалистами дошкольного учреждения, получают поддержку и советы профессионалов.

Для детей:

Участие детей в проекте в дошкольном образовательном учреждении обеспечит формирование важных жизненных навыков и знаний о полезных продуктах.

- Основы знаний о полезных продуктах

Дети познакомятся с разными видами овощей, фруктов, молочных продуктов, цельнозерновых изделий и витаминах, узнают, почему они важны для растущего организма.

– Навыки самообслуживания за столом
Ребята научатся правильно пользоваться столовыми приборами, аккуратно вести себя за обеденным столом, соблюдать гигиену перед едой.

– Развитию интереса к кулинарии и приготовлению простых блюд
Они попробуют приготовить вместе с взрослыми вкусные и полезные блюда, почувствуют радость творчества и совместного труда.

В конце учебного года, будет проведено совещание по итогам проекта и разработан план дальнейших мероприятий. Эти планы помогут комплексно подойти к внедрению принципов здорового питания, создавая атмосферу заинтересованности и понимания важности правильного подхода к рациону среди всех участников образовательного процесса.

Подробное описание нескольких мероприятий по тематическому плану:

ОД «Путешествие в страну витаминов» Подготовительная к школе группа.

Цель: закрепить знания детей о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

Предварительная работа: беседы, рассматривание иллюстраций, разучивание стихов, пословиц и поговорок, использование дидактических игр.

Материалы и оборудование: выставка продуктивной деятельности по теме, дидактическая игра «Витаминные пазлы», дидактическая игра для интерактивной доски «Найди витамин», интерактивная доска, обручи, веревка, муляжи фруктов и овощей, две корзины.

Ход:

Дети с воспитателями входят в зал.

- Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся.

- А теперь давайте поприветствуем друг друга:

Встанем рядышком по кругу,

Улыбнемся мы друг другу.

Мы – за здоровье,

Мы – за счастье,

Мы – против боли и несчастья!

За трезвый разум, за ясность мысли,

За детство, юность, за радость жизни!

- Наш девиз:

Мы сюда пришли не зря, возьмемся за руки друзья

Чтоб всегда ты был здоров витамин помочь готов.

Дети садятся на стулья.

- Ребята, мы сегодня с вами отправимся в страну витаминов, где нас ждут интересные задания.

- Но сначала давайте вспомним, какой человек считается здоровым?

(ответы детей)

- Ребята, а вы умеете беречь свое здоровье? Как? **(ответы детей)**

- Молодцы! Я рада, за вас, вы умеете заботиться о своем здоровье!

Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища?**(ответы детей)**

- Какая пища называется полезной и здоровой? **(ответы детей)**

- Правильно, в продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества. Как они называются?**(ответы детей)**

- Ребята, а какие витамины вы знаете? **(ответы детей)**

- «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Основные витамины - А, В, С, D их обозначают латинскими буквами.

- Какое время года самое богатое на витамины? **(ответы детей)**

- А теперь давайте с вами выполним первое задание - назовём продукты питания в которых содержатся эти витамины. Для этого вам необходимо собрать «Витаминные пазлы».

Проводится дидактическая игра «Витаминные пазлы», в ходе которой дети собирают пазлы с изображенными на них группами картинок, относящихся к определенному витамину.

- Давайте продолжим наше путешествие, но для этого надо набраться сил и сделать разминку.

Проводится музыкальная физминутка «Будь здоровым»

- наш путь к следующему заданию лежит через полосу препятствий, нам надо их преодолеть, чтобы его выполнить. Перед нами ручей, надо перейти через ручей по островкам (упражнение на равновесие: на полу обручи, дети перепрыгивают). Первое препятствие преодолели. Ребята, дальше дорога идет по «обрыву». Смотрите не соскользните, идите строго по веревке (упражнение на координацию движения: дети с вытянутыми в стороны руками, идут по верёвке).

- Вот мы и добрались, посмотрите, здесь перемешались все овощи и фрукты, давайте их соберем. По моему сигналу девочки будут собирать фрукты, а мальчики овощи.

Проводится игра «Разложи овощи и фрукты в корзины».

- Молодцы, дети! Справились с заданием, ведь овощи и фрукты – самые витаминные продукты.

Дети садятся на стулья.

- А какие еще вы знаете пословицы и поговорки о витаминах.

- Наши дети еще знают стихотворения про витамины.

1-ый ребенок

Витамин А

*Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.*

2-ой ребенок

Витамин В

*Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.*

3-ий ребенок

Витамин С

*От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.*

4-ый ребенок

Витамин Д

*Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!*

- Ребята, какое природное явление дает нам витамины и какие?

(ответы детей)

- Правильно, молодцы. Давайте с вами сделаем зарядку для глаз и понаблюдаем за солнышком.

Проводится видео разминка для глаз «Солнышко».

Итог.

- Ребята, нам осталось выполнить еще одно задание. Давайте с вами закрепим названия витаминов и в каких продуктах питания они содержатся.

Проводится дидактическая интерактивная игра «Найди витамин».

- Молодцы, справились и с этим заданием. Теперь можно с уверенностью сказать, что вы настоящие знатоки витаминов и полезных продуктов. И по такому случаю мы хотим вас наградить.

Детям вручаются медали «Знатоки витаминов».

Кулинарный мастер-класс для родителей:

«Готовим фруктовый витаминный салат»

Цель: привлечь родителей к нетрадиционной форме работы ДОУ; развивать знания детей о пользе фруктов для здоровья; расширять знания о витаминных свойствах в продуктах, как залого здоровья.

Задачи:

- научить детей правильно пользоваться ножом(пластиковым) во время приготовления салата.
- обогатить словарный запас ребенка.

Участники:

Воспитатели, дети, родители.

Предварительная работа:

Проведение бесед о пользе фруктов и овощей для здоровья среди воспитанников и родителей.

Составление алгоритма по изготовлению фруктового салата.

Оборудование: разделочные доски, одноразовые ножи, форма (*фартук, колпак*), салфетки влажные, фрукты.

Ход работы:

Хозяйка кафе – воспитатель. Добрый день, родители, дети! Мы очень рады приветствовать Вас на нашем мастер-классе, в кафе «Незабудка».

Дети, предлагаю вам отгадать загадки.

Загадки:

Пригрев на солнышке бока,
Висит на дереве пока,
Душистым соком налилось,
И видно семечки насквозь. (*Яблоко*)

Полумесяц золотой,
Будто медом налитой.
Он душистый, мягкий, сладкий,
А на ощупь — очень гладкий. (*Банан*)

Ты на лампочку похожа
И на Ваньку-встаньку тоже.
У тебя румяный бок,
А откусишь — брызнет сок. (*Груша*)

С виду он с картошкой схож,
Волосками весь оброс,
Мякоть сочная внутри,
Цвет зелёный изнутри! (*Киви*)

Хозяйка кафе: Правильно, дети. Яблоко, банан, груша, киви.

Как они называются одним словом? (*фрукты*).

Кто любит фрукты? Зачем мы их едим? (*вкусно, полезно, чтобы не болеть*)

Правильно, фрукты полезны для здоровья.

Хозяйка кафе: Предлагаю вам разнообразить наш стол «Витаминами»-приготовить фруктовый салат.

Вы согласны? (*Да*)

Чем же режут салат? (*ножом*)

Правильно. С ножом нужно работать аккуратно – держать его только за ручку, острой стороной вниз (*показывает*). Не размахивать, вверх острием не поднимать? Почему? (*можно пораниться*). Молодцы теперь вы знаете, как безопасно пользоваться ножом.

А с чего начать, приготовление салата нам подскажет эта таблица.

Что означает эта картинка? (*последовательно показывает картинки*)

1. Вымыли фрукты.
2. Хорошо вымыли руки

3. Одели колпачки и фартучки
4. Подготовили свое рабочее место (*подготовили тарелки, нож, разделочную доску, ложки*)
5. Приступили к нарезке фруктов.

Хозяйка кафе: Молодцы, дети и родители! Начинаем с вами готовить!

Практическая часть

(Дети под контролем взрослых готовят салат).

Итог.

Хозяйка кафе: Вот какой аппетитный получился у нас фруктовый салат!

Какие вы молодцы, старались, сами нарезали фрукты на кусочки!

Сами сделали «*Фруктовый салат*»! Вам понравилось?

Сделаете такой салат вместе дома для друзей?

Предлагаю вам убрать свое рабочее место, и разложить салат на тарелочки и будем пробовать. Всем приятного аппетита!

Дети и родители остались очень довольными от совместно проделанной работы!

Спасибо за внимание!