*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –*

*детский сад № 485*

***г. Екатеринбург, ул. Белореченская,15/4***

***тел/факс. 8(343) 212-50-46***

***E-mail:*** ***MDOU-485@yandex.ru***

[***www.detsad485.ru***](http://www.detsad485.ru)

**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ЭТИКЕТ**

**С МАЛЫХ ЛЕТ»**

****

*Авторы: Васильева Юлия Александровна, Тимошенко Илона Викторовна, Забродина Любовь Анатольевна*

*Пояснительная записка*

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Дети младшего, среднего, старшего, подготовительного дошкольного возраста  |
| Особенности проблемного поведения детей | Дети, которых не учат целенаправленно культуре поведения и здорового питания, усваивают те нормы, которые видят в повседневной жизни: дома, в детском саду, в местах общественного питания.Часто ли взрослые демонстрируют детям пример застольного этикета и здорового питания, обращают достаточное внимание на сервировку стола, оформление блюд, ритуал приема пищи и другие составляющие культуры поведения за столом? Кто из воспитателей может сказать, что он целенаправленно и систематически обучает детей нормам здорового питания и закрепляет навыки культурного поведения детей за столом? Ответ однозначный. Эта работа ведется бессистемно в ДОУ и, порой, совершенно упускается в семье. Кроме того, именно в семье формируются вредные пищевые привычки, которые негативно влияют на здоровье дошкольников. |
| Актуальность проекта  | Овладение навыками здорового питания и столового этикета актуально, т.к. это важное звено в общей культуре человека. Эти навыки будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, позволят им быть уверенными в себе в важных для каждого человека жизненных ситуациях (уметь при необходимости накрыть стол для гостей. уверенно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, правильно садиться и вставать из-за стола, чувствовать себя равными другим воспитанным людям). |
| Цель и задачи проекта | *Цель:* Создание условий для формирования у дошкольников норм здорового питания и приобщения к столовому этикету.*Задачи:**-* Обучаться нормам поведения за столом. Закреплять навыки столового этикета.- Развивать навыки культурного поведения детей за столом.- Воспитывать навыки здорового питания.  |
| Ожидаемые результаты проекта | *Ожидаемые результаты*1.Сформированность устойчивых культурно-гигиенических навыков как одного из слагаемых ЗОЖ.2. Знание продуктов питания и правил здорового питания.3.Знание посуды, столовых приборов и их назначения.4. Усвоение общих правил оформления стола.5. Сформированность устойчивых навыков культурного поведения за столом. |

**Продолжительность реализации проекта**.

1 этап – подготовительный: сентябрь 2022г.

2 этап – основной: октябрь 2022 - апрель 2023

4 этап – итоговый: май 2023 г.

**Содержание проекта**

Деятельность осуществляется в рамках педагогической системы МБДОУ –детский сад № 485 с детьми в свободной,

совместной деятельности педагогов и детей, детей и родителей, педагогов, родителей.

**Структура проекта**

*Дети-педагоги:*

- создание предметно-развивающей среды;

- проведение мероприятий (НОД, конкурсов, развлечений, интерактивных игр, презентаций);

- выставки работ детского и семейного творчества, чтение художественной литературы, просмотр м/ф, игры, изготовление книги рецептов семьи, диагностика ЗУН (овладение детьми навыками столового этикета)

*Дети-родители:*

-совместная работа по подбору материалов;

- составление книги рецептов семьи, участие в конкурсе рецепта любимого блюда семьи, в фотовыставках семейного творчества по теме проекта.

*Педагоги-родители:*

- анкетирование,

- информация в родительских уголках,

- работа по преодолению вредных пищевых привычек и предпочтений, подготовка пособий и материалов необходимых для реализации проекта

*Предметно-развивающая среда проекта:*

- Экран культуры поведения за столом (по итогам дня отмечаются дети, которые лучше других соблюдали все нормы столового этикета),

- Центр сюжетно-ролевых с игровыми наборами разнообразной посуды и столовых принадлежностей, скатертей, салфеток и другого игрового материала (дети играют в дидактические игры: «День рождения куклы», «Чаепитие», «Накроем праздничный стол», «Научим кукол правильно вести себя за столом» и.т.д);

- Картотека дидактических игр по теме проекта;

- Умывальная комната - картинки-напоминания о том, как привести себя в порядок, как правильно мыть руки;

- Раздевалка – выставки поделок, рисунков, меню на день с указанием калорийности, рекомендации по питанию детей на выходные дни, информация для родителей по реализации проекта, консультативный материал;

- Музыкальный зал – развлечения, конкурсы, викторины.

**План мероприятий**

*Октябрь-ноябрь*

*С детьми*

1. Оформление умывальной комнаты карточками-напоминалками

2. НОД «Чистота-залог здоровья».

3. Чтение «Мойдодыр» К. Чуковского; «Королева зубная щетка».

4. Дидактические игры «Путешествие за витаминами», «Разложи овощи и фрукты в корзины», «Отбери и назови».

6. Релаксационная игра «Шарики».

*С родителями*

1. Родительское собрание zoom «Разговор о правильном питании».

2 Памятка для родителей «Наши привычки - привычки наших детей».

3. Презентация картотеки игр, стихов, загадок

*С педагогами*

1. Внедрение элементов реализации проекта в образовательную деятельность педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре

*Декабрь-январь*

*С детьми*

1. НОД «Ложечка точеная - ручка золоченая».

2. Развлечение «День загадок».

3. С/р игра «Магазин посуды».

4. Чтение «Федорино горе» К. Чуковского; «Жихарка» Р.Н.С.; «Обедать» Е. Благининой;

«Горшок каши» Б. Гримм.

5. Театральная деятельность «Три медведя».

*С родителями*

1. Подбор интересного материала о посуде и столовых приборах.

2. Консультация «Сервировка стола».

3. Выставка семейных работ из соленого теста по теме «Посуда»

4. Выставка «Книга рецептов семьи»

*С педагогами*

1. Участие в развлечении «День загадок» и театрализованном представлении «Хрюк на елке» по сказке Б. Заходера.

*Февраль*

*С детьми*

1. Беседы о здоровом питании с мультимедийным сопровождением

2. Конкурс знатоков продуктов здорового питания

3. Интерактивные игры

*С родителями*

1.Родительское собрание. Zoom «Формирование навыков здорового питания в условиях семьи»

2. Конкурс «Меню выходного дня нашей семьи»

3. Выставка фоторабот «Любимое блюдо нашей семьи» с рецептом

*С педагогами*

1. Участие в конкурсе знатоков продуктов здорового питания

*Март*

*С детьми*

1. Сюжетно-ролевая игра «Чаепитие друзей»

2. Рассматривание мультимедийных изображений - стол накрыт к завтраку, обеду, ужину, к празднику» и т.д.

3. Дидактическая игра «Мы умеем накрывать на стол»

*С родителями*

1.Конкурс «Сложи оригинально салфетку»

2. Консультация «Как научить ребенка правильно накрыть на стол»

3. Конкурс для мам «Веселая кулинария».

*С педагогами*

1. Участие в организации детского конкурса «Мы умеем накрывать на стол» и конкурса для мам «Веселая кулинария».

*Апрель-Май*

*С детьми*

1. Просмотр мультфильмов (фрагментов) «Буратино», «Вини-Пух в гостях у Кролика», «Три толстяка».

2. Заполнение экрана культуры поведения за столом

3. Чтение произведений «Правила поведения для воспитанных детей» Шалаева Г.П.,

«Стихи и загадки малышам» Мизгунова Н., «Лиса и журавль» Р.Н.С.

4. Дидактические игры игры День рождения куклы», «Чаепитие», «Научим кукол правильно вести себя за столом»

*С родителями*

1. Консультация «Культура родителей – культура ребенка».

*С педагогами*

1. Презентация проекта.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**КНИГИ РЕЦЕПТОВ СЕМЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164514.jpg | C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164455.jpg | C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164108.jpg |
| C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164131.jpg | C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164150.jpg | C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164340.jpg |
| C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164414.jpg | C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164435.jpg | C:\Users\МБДОУ 485\Desktop\КНИГА РЕЦЕПТОВ\20210415_164308.jpg |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР

**«Кто больше назовет блюд**

Цель: развивать быстроту реакции на вопрос, внимание; воспитывать выдержку, терпеливость.

Ход игры. Педагог называет овощ или фрукт и просит вспомнить блюдо, которое из него можно приготовить. Тот, кому брошен мяч, должен назвать блюдо, не повторяясь. Ошибившийся или ничего не сказавший ребенок пропускает кон. Педагог может задать какое- то блюдо, а дети должны вспомнить его составляющие и договориться, какой составляющей будет каждый из них. Ведущий выкрикивает, что он хочет положить в кастрюлю, а узнавший себя впрыгивает в круг. Следующий впрыгивает и берет за руку предыдущего. Пока все компоненты не окажутся в круге, игра продолжается. Можно использовать шапочки-маски, медальоны с изображением овощей и фруктов.

**«Что едят в сыром виде, а что в вареном?»**

Цель: развивать фразовую речь, произвольное внимание; формировать умение выслушивать своих товарищей, терпеливо ждать своей очереди.

Ход игры. Педагог показывает детям поочередно овощи и спрашивает, что можно есть в сыром виде, а что нельзя. Дает образец ответа: «Огурец можно есть в сыром виде», «Картофель надо варить». Затем педагог предлагает хлопать в ладоши, если овощ можно есть в сыром виде, и сидеть тихо, если нельзя.

**«Столик, накройся!».**

Цель: Закрепить навыки сервировки детского стола.

Ход игры: участники вытягивают листочки с изображением блюд на разные этапы питания (завтрак, обед, полдник, ужин) и при помощи плоскостных фигур накрывают столы.

**«Чашки – ложки»**

Цель: познакомить детей с предметами сервировки (ложка, чашка, тарелка)

**«Научим Чебурашку накрывать на стол»**

Цель: Учить детей правильно сервировать стол, узнавать и называть предметы сервировки.

«**Напоим Катю чаем»**

Цель: Продолжать знакомить детей с предметами сервировки, правильно сидеть за столом.

**«Маша обедает»**

Цель: Закрепить у детей знания о предметах сервировки.

**«Будем кашу варить, будем Сашу кормить»**

Цель: Обучать детей правильно пользоваться ложкой.

**«Кормление кукол»**

Цель: Развивать устойчивое внимание, умение манипулировать предметами (ложкой, чашкой, тарелкой)

**«Красивые салфеточки для трех поросят»**

Цель: Продолжать обучать детей навыкам пользования салфеткой.

**Игры с предметными картинками «Дети обедают»**

Цель: Закрепить знания детей о поведении за столом, знания о столовой посуде.

**Игровая ситуация «Мы готовимся к обеду»**

Цель: знакомить с названиями столовой посуды, их формой, цветом;

Оборудование: предметы столовой посуды: тарелки (глубокая, мелкая), кружка, ложки (маленькая, большая).

**Игровая образовательная ситуация «Принимайся за обед»**

Цель: закрепить знание названий и назначения мебели и посуды для столовой;

-учить правильно и красиво накрывать на стол, культуре поведения за столом;

-формировать основы внимательного и заботливого отношения к партнерам по игре.

Оборудование: кукла, мебель, посуда для столовой; обеденная скатерть, чайная скатерть, столовые и чайные салфетки; фартук, косынка, пара рукавичек — ухваток.

**Игра - занятие «Напоим куклу Катю чаем»**

Дидактическая задача:

-учить детей поить чаем куклу (позже и другие игрушки: мишку, зайку и т.д.)

-формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними;

-развивать ласковое, заботливое отношение к кукле.

Материал: куклы, чашки, блюдца, ложки, сахарница и чайник из чайного сервиза, игрушечное печенье.

**Игровая ситуация: «У Кати день рождения»**

Задачи:

-обобщить знания детей о сервировке стола, о некоторых продуктах питания;

-закрепить навыки культуры еды, пользования чайной посудой;

-воспитывать умение быть гостеприимными при встрече гостей, радоваться их приходу, выражать слова благодарности, проявлять внимание во время угощения;

-воспитывать положительные эмоции. Развивать самостоятельную инициативную разговорную речь детей

Оборудование: игрушки: кукла в нарядном платье, кукла - мальчик, мишка, заяц; набор продуктов: морковь, банан, апельсин, малина, яблоко; предметы чайной посуды.

Ход: Воспитатель сообщает детям о том, что у куклы Кати сегодня день рождения и она

**Игра - занятие «Накормим куклу Катю обедом »**

Дидактическая задача:

-учить детей наливать суп поварешкой из кастрюли;

-учить кормить куклу ложкой из глубокой тарелки, в мелкую тарелку класть второе (макароны-палочки, кружки-котлеты и пр.), поить компотом;

-формировать элементарные умения передавать отношение к кукле как к ребенку: понимать состояние куклы: хочет кушать, проголодалась и т.п.

-обучать детей культурно - гигиеническим навыкам, которые нужно выполнять перед едой.

Материал: кастрюля, поварешка, сковородка, ложка, вилка, глубокая и мелкая тарелки, чашка - для каждого участника игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

*Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук, способствующие успешному освоению навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков.*

**«Покормим зверей салатом»**

Цель:

-закреплять навык правильной еды - держать правильно ложку (тремя пальцами - указательным, средним, большим);

-нарезать пластилиновые овощи пластмассовым ножом;

-перемешивать большой ложкой салат в миске; кормить кукол салатом.

Словарь: огурец, помидор, лук; салатница, ложка; держу, отрезаю, перемешиваю, кормлю.

Оснащение: игрушечные звери; пластилиновые овощи, пластмассовый нож, вилка.

Ход игры: принесите красиво украшенную коробку и предложите ребенку посмотреть, что в ней (игрушечные звери). Скажите: «Звери пришли к тебе в гости из леса.

В лесу сейчас холодно и голодно. Надо бы их чем-нибудь угостить». Предложите ребенку сделать овощной салат и угостить зверей.

Рифмовка: Я сегодня не скучаю,

Всех салатом угощаю.

Звери на пеньке сидят

И салатик мой едят.

Ребенок должен приготовить "салат":

· нарезать пластилиновые овощи;

· сложить их в салатницу;

· круговыми движениями большой ложкой перемешать салат в салатнице;

· положить салат большой ложкой каждому гостю на тарелочку;

· угостить зверей салатом.

**«Чай для кукол»**

Цель:

-закреплять навыки пользования чашкой - держать чашку за ручку;

-обогащать игровые действия - научить кукол пить чай из чашки;

-закреплять знание «чайной церемонии»: вскипятить воду, заварить чай, налить в чашку кипяток и заварку.

Словарь: чай, кипяток, заварка, чашка, чайник; наливаю, завариваю, угощаю; горячий, крепкий, вкусный.

Оснащение: игрушечный чайный сервиз, кукла.

Ход игры: расставьте перед ребенком чайный сервиз.

Рассмотрите вместе предметы посуды. Попросите ребенка назвать каждый предмет.

Покажите куклу, скажите, что кукла пришла к ребенку в гости, а гостей принято угощать.

Рифмовка: Таню в гости приглашаю,

Чаем с плюшкой угощаю.

Пей, Танюша, чай!

Пей и не скучай!

Предложите ребенку приготовить чай (положите перед ним мнемокарту с рисунками, изображающими последовательность действий при приготовлении чая). Когда чай будет готов, предложите ребенку напоить кукол и взрослых, играющих с ним.

**Игры и упражнения, направленные на формирование навыка приема пищи**

**Д/и «Кормление куклы»**

Цель:

-научить простейшим действиям с сюжетными игрушками (кормление), прививать гигиенические навыки;

-вызывать речевую активность; воспитывать добрые чувства к кукле.

**Д/и** **«Встреча подружек куклы, угощение их чаем»**

Цель:

-знакомить детей с предметами посуды: учить называть их, узнавать по слову, использовать по назначению;

-учить сервировать стол к чаепитию;

-воспитывать желание заботиться о кукле.

**Д/и «Накормим куклу кашей»**

Цель: рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток. Обучение культурно -гигиеническим навыкам.

**«Мы готовимся к обеду»**

Цель:

-знакомство с названиями предметов столовой посуды, приборов, их формой, цветом;

-учить правильно и красиво накрывать на стол;

-учить кукол культуре поведения за столом.

**Игры на различение предметов посуды**

**Д/и «Магазин».**

(Покупка продуктов для приготовления обеда. Покупка посуды)

**«Навестим больную куклу.**

 Приготовим ей угощения» (лепка предметов округлой формы - конфетки, вишенки.)

**«Печем пироги для куклы» (игры с песком)**

Цель: учить действовать совком - набирать влажный песок, наполнять им формочки, утрамбовывать песок в формочки тыльной стороной совка, переворачивать формочку на стол, придерживать песок рукою стучать по дну формочки, снимать ее; угощать куклу.

**Действия с предметами «Оладьи для Кати».**

Цель:

-развивать глазомер, координацию движений правой руки;

-упражнять в умении подхватывать круглый диск концом лопатки;

-воспитывать ловкость, сноровку, желание довести дело до конца.

**Д/и «Научим куклу мыть посуду»**

Цель:

 -воспитывать навыки пользоваться посудой, содержать ее в чистоте;

-приучать использовать посуду по назначению, бережно к

ней относиться;

-называть предметы посуды во время кормления куклы;

-называть действия (вытирать, ставить).