**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

**«ПРАВИЛЬНО ПИТАЕШЬСЯ, КРАСИВО УЛЫБАЕШЬСЯ».**

Цель проекта:

Формирование у детей основ культуры здорового питания, приобщение семей воспитанников к здоровому питанию.

Задачи проекта:

* Сформировать представление о правильном питании (взаимосвязь 1здоровья и питания, гигиена, правила здорового питания и этикета).
* Воспитывать ценностное отношение к здоровью.
* Продолжать развивать представление о том, что такое здоровье и как его поддерживать и укреплять.
* Познакомить с некоторыми компонентами пищевых продуктов (белки, жиры, углеводы, витамины), их значением для организма, пользой и вредом отдельных продуктов.
* Закреплять и расширять знания о профессиях, связанных с приготовлением пищи, о свойствах и качествах продуктов, способах их приготовления.
* Развивать любознательность, познавательную активность, стремление к исследованию и экспериментированию, умение вести наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы, инициативу и самостоятельность.
* Совершенствовать связную речь, умение вести диалог, доказывать свое мнение.

Продукты проектной деятельности:

 Книга «Золотая книга питания»; спектакль «Витамины принимайте, про болезни забывайте»; книга "От зернышка до каравая".

Тип проекта:

Средней продолжительности (три недели)

Коллективный

Исследовательский, информационный, творческий.

Открытый.

Целевая аудитория: педагоги, персонал ДОУ, воспитанники подготовительной группы и их родители.

Организация проекта:

 подборка методической литературы, подборка книг для чтения, энциклопедий по теме, дидактических игр, создание презентаций, mimio проектов, организовать встречу с медсестрой, с поваром, предложить побеседовать с мамой, организовать посещение детской библиотеки, подготовить материал для экспериментирования, подготовить рекомендации для родителей по организации правильного питания, предложить родителям найти информацию и оформить ее в виде коллажа по темам: «Таблетки растут на ветке», «Таблетки растут на грядке», «Гигиена питания», «Чем полезно молоко», «От фермы до холодильника», «Это вредно», «Где живут витамины», «Где растет каша»

Формы реализации проекта:

 работа с познавательной литературой, экспериментирование, беседа с поваром, медсестрой, помощником воспитателя, родителями, выставки детских работ, презентации, mimioпроекты, экскурсия в библиотеку, постановка спектакля, представление коллажей, которые дети оформили дома с родителями, рассматривание коллекций, дидактические игры, подвижные игры, словесные игры.

Презентация проекта, анализ выполнения проекта, достигнутых результатов:

Деятельность педагогов:

Разработанная система по приобщению семей воспитанников к здоровому питанию.

Деятельность детей:

Показ спектакля «Витамины принимайте, про болезни забывайте!» детям других групп; встреча с детьми младших групп для того, чтобы рассказать им о пользе молочных продуктов. Познавательная, продуктивная, творческая, исследовательская деятельность в рамках тем и подтем проекта.

Деятельность родителей:

 Беседа с детьми, изготовление коллажей совместно с детьми.

Не смотря на то, что вопросам питания дошкольников в современной медицине отведена особая роль, рост болезней у детей, вызванных неправильным питанием, заметно увеличивается (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные, сердечно - сосудистые заболевания и др.) .

Очевидно, основными причинами являются не столько врожденные заболевания детей, сколько низкий уровень информированности родителей и педагогов о культуре питания.

Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания), в дошкольных образовательных учреждениях многие педагоги замечают то, что дети плохо едят полезную еду (кисломолочные продукты, каши, рыбу, овощи).

К тому же в период летнего отдыха, когда путешествия по России и за рубеж становятся для семьи основной формой проведения летних каникул, культура питания, как правило, забывается.

Именно поэтому актуальна разработка данного проекта.

На протяжении всего процесса деятельности по проекту мы предоставляли детям возможность проявить активность, инициативу. Проект основывался на сотрудничестве детей и взрослых. Перед детьми была поставлена проблема, как помочь Федоту, который плохо себя чувствует. С помощью педагога дети пришли к выводу: чтобы объяснить что-либо другому и научить его, нужно самому много знать. Перед детьми встал вопрос, где можно узнать, как правильно питаться; кто дома и в детском саду занимается питанием; кто может об этом знать. Дети назвали врача, воспитателя, маму, повара, сказали, что об этом можно прочитать в книгах дома, в саду или в библиотеке. Было предложено составить для Федота «Золотую книгу питания». Готовясь к беседам с врачом, поваром, к походу в библиотеку, детям предлагалось подумать, о чем они хотят узнать и подготовить вопросы. В ходе беседы с врачом они узнали о белках, жирах, углеводах, витаминах и их значении для человека; о главных правилах питания: об умеренности, о разнообразии, воздержании от жирной и острой пищи, а также от сладкого, о необходимости соблюдения режима и гигиены питания. Повар рассказал детям о гигиенических требованиях к приготовлению пищи, о том, что нужно делать, чтобы она была здоровой и полезной, познакомил с различными способами ее приготовления. Помощник воспитателя обсудил с детьми правила сервировки стола и поведения во время еды. Воспитатель рассказал о необходимости питаться по режиму. В библиотеке дети выбрали книги по теме, рассматривали энциклопедии, слушали библиотекаря. Совместно с воспитателями дети провели такие исследования, как «Определение жира в пище», «Выявление наличия крахмала в продуктах», «Растворение соли и сахара в воде», «Изучение роли кальция для здоровья». Знания о пользе молока, овощей, каш дети получали в играх-исследованиях, которые позволили интегрировать различные образовательные области («Познание», «Здоровье», «Художественное творчество», «Социализация», «Коммуникация»).

 Подтема «От фермы до холодильника» позволила интегрировать образовательные области «Познание», «Здоровье», «Художественное творчество», «Социализация», «Коммуникация». Дети сделали выводы о пользе кальция для организма и необходимости употреблять молочные продукты, а также узнали о том, как происходит процесс производства молока и молочных продуктов.

Подтема «Вкусная каша - матушка наша» позволила интегрировать такие образовательные области, как «Познание», «Здоровье», «Чтение художественной литературы», «Труд», «Коммуникация». Дети проводили исследования различных круп, сравнивали по цвету, размеру, внешнему виду крупинки. В ходе беседы узнали о полезных свойствах каждой крупы. Вспоминали литературные произведения, в которых речь шла о каше, обсудили пословицы о каше.

Подтема: «Где живут витамины» позволила интегрировать образовательные области «Познание», «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация». Дети в ходе бесед, дидактических и словесных игр, рассматривании энциклопедий узнали в каких продуктах, какие витамины встречаются.

Подтема: «От зернышка до каравая» позволила интегрировать образовательные области «Познание», «Здоровье», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы». Дети узнали процесс производства хлеба, вспомнили литературные произведения, рассмотрели колоски пшеницы и ржи, в ходе исследовательской деятельности узнали, чем отличается ржаная мука от пшеничной.

Закончился проект спектаклем «Витамины принимайте, про болезни забывайте». Родители вместе с детьми изготовили «Золотую книгу питания», которую дети с удовольствием и гордостью рассматривают.

По окончании проекта было отмечено изменение отношения детей к выбору блюд (стали охотнее есть овощные блюда, пить молоко).

Планирование работы с детьми 12 группы в рамках проекта.

Проект: «Правильно питаешься, красиво улыбаешься».

Срок: 30.09.2013 – 20.10.2013 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЦА | Непосредственно образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Взаимодействие с семьями |
| Математи-ка и манипуля-ция | Задачи на сообразительностьСлуховой диктант | «Измерение овощей»«Что тяжелее» (фрукты) | «Угадай фрукт или овощ по координатам»Лото и домино «Фрукты и овощи»Лабиринты по темеРешение задач и неравенств по темеМагнитный конструктор (схемы по теме)Пазлы по теме |  |
| Сюжетно-ролевая игра |  | Сюжетно-ролевая игра «Что ты купишь в магазине»(полезные продукты)."Магазин "Овощи, фрукты"""Магазин "Молочные продукты"""Ферма""Овощебаза" | Атрибуты для сюжетно-ролевых игр |
| Строительство |  | «Ферма»«Овощехранилище» | Картинки «Ферма»«Овощехранилище»Картограф «Каких деталей сколько»Схемы построек |
| Кулинария  |  | Приготовление фигурок из овощей, украшений для блюд«Фруктовое дерево»«Фруктовый салат»Бутерброд «Парусник» (из овощей)«Гоночный автомобиль», «Паровозик» (из бананов и желейных конфет) | Пооперационные карты: «Фруктовое дерево»«Фруктовый салат»Бутерброд «Парусник»«Гоночный автомобиль»«Паровозик» |
| Литература и грамотность | Экскурсия на кухнюЭкскурсия к врачуЭкскурсия в библиотекуСоставление описательных рассказов | Загадки об овощах и фруктахПословицы о каше«Угадай по описанию»Изготовление книги "От зернышка до каравая" | Д/и «Кто чем питается»«Что из молока»«Повар, повар расскажи»«Вредно-полезно»ЭнциклопедииКниги «Денискины рассказы» Драгунского«Мишкина каша» Носова Сказки«Горшочек каши»«Каша из топора»Картинки «Где живут витамины»Шаблоны для изготовления книгРасшифруй пословицу и объясни |
| Искусство  |  | Коллаж «Любимые молочные продукты»Лепка «Корова»«Корзинка с овощами или фруктами»Лепные картины «Чудо плоды», «Консервированные фрукты»Рисование «Натюрморт»Лепка из теста «Хлебобулочные изделия»Аппликация «Корзинка с фруктами»Конструирование из бумаги «Мухомор»Оригами "Корова" | Пооперационные картыКартина Машкова «Синие сливы"ТрафаретыОбводкиРаскраскиД/и "Составь натюрморт"Репродукции натюрмортов |
| Движение  |  | "Собери урожай""Поймай яблочко""От зернышка до хлебушка" (зрительный лабиринт) | "Собери урожай""Поймай яблочко""От зернышка до хлебушка" (зрительный лабиринт)" |
| Наука и природа | «От зернышка до каравая»«От фермы до холодильника» | Беседа «Где прячутся витамины»Опыты: «Определение жира в пище»«Выявление наличия крахмала в продуктах»«Растворение соли и сахара в воде»«Изучение роли кальция для здоровья»«Угадай на вкус»«Узнай по запаху»«Исследование круп» | Д/и «Во фруктовом царстве»«Огород»«Приготовь борщ, салат, винегрет…»«Растет на ветке, растет на грядке»«От фермы до холодильника»«От зернышка до каравая»«Съедобные и несъедобные грибы»«Что из чего сделано»Коллекция крупКоллекция колосьевАльбом «Злаковые культуры»Пооперационные карты Картографы |
| Песок и вода |  | «Накорми червячка»«Покорми хомячка и мышку горохом и фасолью»"Тонет- не тонет" | Пооперационные карты КартографыМерные стаканчикиФасоль Горох |
| Открытая площадка |  | Подвижные игры«Кто быстрее соберет урожай»«Во саду ли, в огороде»Эстафета «Кто быстрее соберет урожай»  | Атрибуты для подвижных игр и эстафет |