Роза Миннигалиевна Шарафутдинова

МБДОУ ДСКВ №86 «Былинушка»

г. Нижневартовск, Российская Федерация

**Информационно - творческий проект**

**«Здоровое питание – залог здоровья»**

**Актуальность.**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы знакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы

За последнее 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

**Цель проекта:** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи проекта:**

* Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
* Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
* Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Тип проекта:** информационно – творческий, групповой.

**Формы реализации проекта:** Непосредственно образовательная деятельность (НОД), беседы, игры, сотрудничество с родителями.

**Участники:** дети, родители, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию.

**Сроки реализации:** 2 недели.

**Возраст детей:** 5-6 лет

**Результат:**

* Развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта;
* Создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;
* Обогащение детей знаниями о здоровом питание.

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Виды деятельности** | |
| **Работа с детьми** | **Работа с родителями** |
| **Физическая культура** | Спортивный праздник «**Ешь здоровую пищу, будешь сильным»** | - |
| **Познание** | * Блиц опрос «**Вкусная еда».** * Д/И «**Полезна - не полезна**». * Д/И «**Рекламный мячик**». * Викторина «**Вкусные истории**». * Изготовление книжек малышек: **«Молочные продукты», «Культура приема пищи*».*** * Составление план - схемы для описательного рассказа о продуктах питания. * Альбом иллюстраций «**Каша - гордость наша», «Витамины».** * Экспериментирование «**Влияние газированных напитков для организма».** | Анкетирование **«Питание и здоровье детей».** |
| **Коммуникация** | * НОД «**Здоровое питание – здоровая жизнь».** * Беседы: **«Где прячется здоровье?»** * Копилка «**Народная мудрость о питание».** * Чтение художественной литературы:   «**Каша из топора», «Приключение овощей**».   * «**Правильное питание - залог здоровья»** - театрализованное представление. | * Газета: **«Ваше здоровье»** * Информационные листы:   «**Организация питания ребенка»;**  **«Неполезные продукты питания»:**  **«Здоровое питание дошкольников»**   * Памятки: «**Формирование культуру трапезы»** |
| **Художественное творчество** | * Выставка рисунков «**Мои любимые продукты»** * Конкурс «**Самая вкусная каша»** (Аппликация, рисование) | * Плакаты: * «**Здоровая пища», «Неполезные продукты».** * Составление индивидуальных презентаций   «**Мое здоровье в моих руках»** |
| Итог | Презентация  **«Здоровое питание – залог здоровья»** | |

**Литература**

1. Виноградова Н.А, Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
3. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова Волгоград, 2009 г.
4. «Проектная деятельность старших дошкольников», составитель В.Н.Журавлева, Волгоград, 2009г.
5. «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения», составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова, Москва, 2010 г.

**Презентация проекта**

**«Здоровое питание - залог здоровья»**

(Совместное развлечение родителей с детьми)

Под музыку входят в зал команды.

**Ведущий.** Уважаемые дети и родители, мы сегодня подводим итог проекта «**Здоровое питание - залог здоровья**». Слайд 1.

Мероприятия, запланированные в рамках проекта – слайд 2.

Сегодня соревноваться в своих знаниях будут две команды, и наше совместное мероприятие будет сопровождаться слайдами, в которых мы будем показывать результаты наших работ по реализации проекта.

**Ведущий**. Слово предоставляется командам:

**Команд**а «Крепыши».

**Девиз:** Мы лучше всех, наш ждет успех

**Команда** «Здоровячки».

**Наш девиз:** Ни шагу назад, ни шагу на месте,

Только вперед, только вместе.

**Ведущий.** Нашу встречу мы начинам с разминки.

**Разминки для команд.**

Пятки в месте, носки врозь,

Сели на пол, как в квартире.

А теперь, все дружно встали,

Руки к поясу убрали,

Шаг всем вправо, шаг всем влево,

Все мы словно королевы.

Ноги скрестим

И попрыгаем на месте,

А руками вверх и вниз,

Всем похлопаем на бис,

А потом чихните дружно!

А теперь смеяться нужно!

Убрать на плечи руки,

Чтобы ни тоски, ни скуки,

Ногу правую вперёд,

А потом ее назад

Ногу левую вперед!

А потом ее назад

А сейчас команду слушай:

Ухватить себя за уши,

И наружи языки

И повыше локотки

Ну а после дружно, вместе

Все попрыгаем на месте.

**Ведущий.** К вашему вниманию предлагается конкурс «**Здоровье»**

Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

**Ведущий**. В рамках этого проекта мы проводили анкетирование на тему «Здоровое питание и здоровье» и параллельно с детьми блиц опрос на эту тему. Результаты на слайдах.

**Ведущий**. Конкурс **«Продукты питания»**.

Сейчас вашему вниманию предлагается набор разрезных картин, дети должны их собрать и определить группу продукта питания (молочные, мясные, овощи, фрукты, мучные, кондитерские, хлебобулочные, неполезные для организма) - родители помогают.

**Ведущий.** Пока команды заняты, мы поиграем с болельщиками.

Если наш совет хороший,

Вы говорите - да!

На неправильный совет

Говорите - нет!

* Постоянно нужно есть, для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

* Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад

* Зубы вы почистили и идите спать.

Захватить булочку не забудьте вы в кровать

* Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.
* В мире лучшая награда – это плитка Шоколада
* В мире лучшая награда – это ветка Винограда.
* Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.
* В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.
* Вкус обманчивый порой, молоко пей дорогой.
* Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.
* Даёт силы нам всегда Витаминная еда.
* Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.
* Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

**Ведущий**. Спортивный конкурс **«Прыжки в мешках».**

Конкурс для родителей. Они в мешках должны допрыгать до ориентира и обратно.

**Ведущий**. А теперь предлагаем кроссворды для родителей.

**Ведущий.** Задание болельщикам. **«Викторина».**

1. Любимое лакомство Карлсона? (варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (колобок)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (каша)
4. Угощение для больной бабушки? (пирожки, горшочек маслица)
5. Кто спас Машеньку с братцем от гусей-лебедей? (молочная река, кисельные берега, печка с ржаными пирожками, яблоня с яблочками)
6. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (репка)
7. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (пирожки)
8. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (похлебка)

**Ведущий.** Мы всегда в жизни опираемся на опыт взрослых, применяем народные высказывания, следующий **конкурс «Народная мудрость».**

Каждая команда по очереди называет пословицы, поговорки о еде, питании.

**Ведущий.** Следующий конкурс «**Собери буквы**». Ваша задача: переставляя буквы, разгадать слова и рассказать, что помогает человеку быть здоровым**. Движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность**.

**Ведущий.** Следующий конкурс **«Кулинарные рецепты»**

*(Дети собирают картинки продуктов для борща, рассольника, компота).*

**Конкурс для родителей.** С каждой команды один рецепт « Наше семейное блюдо» - чтобы оно было и полезно и вкусно *(каждая команда «защищает» свой рецепт).*

**Ведущий.** Спортивный конкурс **«Бег шарами»** (для детей и родителей)

**Ведущий.** Когда мы реализовали этот проект, мы много говорили с детьми о здоровье, о продуктах питания. Проводили беседу «Где прячется здоровье?» Пришли к выводу, что каждый человек должен искать здоровье в самом себе. Здоровье поддерживается разными факторами, мы выделили 4 основных пунктов: Движение, Закаливание, Правильное питание и Хорошее настроение. Вот теперь мы хотели вам показать, как с детьми в группе реализуем эти составляющие здоровья.

**Презентация «Я хочу быть здоровым!»**

**Награждение. (**Участникам вручается грамоты**)**

**Ведущий**.Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?»

Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Завершая нашу встречу, хочу цитировать Л.Н. Толстого: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом»