Паспорт проекта

**«Правильно питаешься—здоровью улыбаешься»**

**Цель:** формирование основ культуры здорового питания у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:-**сформировать представление о правильном питании(взаимосвязь** здоровья и питания, гигиена, правила здорового питания и этикета); -воспитывать ценностное отношение к здоровью, развивать представление о том, как его поддерживать и укреплять; -познакомить с некоторыми компонентами пищевых продуктов( белки, жиры, углеводы, витамины), их значением для организма, пользой и вредом отдельных продуктов; -просветить и приобщить родителей к проблеме организации здорового питания дошкольников.

Актуальность: Необходимость расширения знаний и представлений у дошкольников о правильном питании, т.к.в наше время перенасыщения рынка чипсами, кириешками, сникерсами у детей формируются искаженные взгляды на питание с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Детские привычки имеют свойства закрепляться и есть большая вероятность того, что в последующем характер питания детей не будет способствовать сохранению их здоровья. Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни.

**Предполагаемый результат:** Сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах. Повысить интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

**Тип проекта:** исследовательски-творческий, среднесрочный, групповой.

Участники: дети старшей и подготовительной группы, родители, воспитатели, музыкальный руководитель, медсестра, детский врач.

**Необходимое оборудование:**

**Детская литература:**

1. Н. Носов «Огурцы», «Мишкина каша»

2. Ю. Тувим «Овощи»

3. Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог»

4. Дж. Родари «Приключения Чиполлино»

5. В. Сутеев «Мешок яблок», «Яблоко»

6. Русские народные сказки: «Колобок», «Репка», «Петушок и бобовое зернышко», «Гуси-лебеди», «Вершки и корешки», «Лиса и журавль», «Каша из топора»

7. Загадки про овощи и фрукты

**Музыкальный репертуар:**

1. Детские песенки: «Песенка Огуречика», «Огород», «Антошка», «ЗЗ коровы», «Урожай собирай», «Кашка», частушки.

2.Аудиосказки: «Мешок яблок», «Гуси-лебеди», «Репка», «Счастливый день»

**Демонстрационный материал:**

1. Таблицы: «Овощи», «Фрукты», «Грибы», «Ягоды», «Витамины для здоровья»

2. Иллюстрации к литературным произведениям «Каша из топора», «Мишкина каша», «Репка», «Колобок», «Мешок яблок».

3.Атрибуты к сюжетно-ролевым играм.

4. Дидактические, настольно-печатные игры.

5.Средства ИКТ.

**План реализации проекта**

**Подготовительный этап:**

-Выбор темы проекта, определение целей и задач, составление плана работы.- Подбор литературно-поэтических произведений о продуктах питания.

-Подбор картин, рисунков, натюрмортов.

- Подбор музыкальных произведений, песен об овощах, фруктах.

-Анкетирование родителей : «Здоровое питание дошкольников»

**Основной этап:**(Формирование специфических знаний, умений, навыков)

1. Образовательная область «Познание»:

- беседы; решение проблемных ситуаций; дидактические игры и упражнения.

2. Образовательная область «Коммуникация»

- составление рассказов

- пересказы

- дидактические игры

- драматизация сказок

3. Чтение художественной литературы

- загадки, пословицы, поговорки

- стихи, рассказы, сказки.

4. Образовательная область «Социализация»

- дидактические и сюжетно-ролевые игры

- правила этикета

5. Образовательная область «Физическая культура»

- пальчиковая гимнастика

- общеразвивающие упражнения

6. Образовательная область «Здоровье»

- беседы

- викторины

- воспитание культуры еды

7. Образовательная область «Безопасность»

- беседы

- дидактические игры

- викторины

8. Образовательная область «Художественное творчество»

- рисование, лепка, аппликация «Поделки из круп», «Полезные и вредные продукты», «Каша на столе», панно «Каша на столе – друзья в доме»

9. Образовательная область «Музыка»

- разучивание песен, танцев.

**Заключительный этап:**

**1.**Оформление фотовыставки «Накрываем стол для любимого литературного героя».

2.Итоги конкурса стенгазет «О правильном питании».

3.Открытие выставки поделок из круп, макаронных изделий, соленого теста.

4.Развлечение с родителями «Правильно питаешься—здоровью улыбаешься».

**Список литературы:**

1.Андреева Е. «Без соли не проживешь»,Детгиз,1963г.

2.Болтовской Г. «Каша- пища наша».

3.Новоженов Ю. «Профессия—повар» М.,Экономика,1989

4.Ольгин О. «Приглашение к столу» М., Дет. Лит.1989

5.Шорыгина Т.А. «Злаки, они какие?» М., Гном и Д. 2007

6.Программа «Разговор о правильном питании»(Сост. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп,2009)

**Интернет-ресурсы:**

1.www.zdr.ru/news/1011/08/04kaknauchit-detei-pravil-no-pitatsja/index/html

2.maminklass.ru/zdorovyie-privyichki-pitaniya-u-detey/

3.ds82.ru/doshkolnik/1186-/html