Проект

**«Азбука здорового питания»**

**Место реализации проекта:** МБДОУ ДС № 5 «Крепыш» г. Мегион ХМАО

**Ответственный за реализацию проекта:**

**воспитатель группы** – Кутлаева О.А.

**Тип проекта:** информационно-исследовательский.

**Форма организации проекта:** фронтальный.

**Участники проекта:**

1. Воспитанники группы.

2. Родители детей.

3. Сотрудники группы.

Сроки реализации проекта: краткосрочный (2 недели)

**План содержания**

1. Актуальность

2. Цель

3. Задачи

4. Участники проекта, этапы

5. Предполагаемые результаты

6. Основные принципы проекта

7. Перспективно – тематическое планирование по работе с детьми

8. Перспективно – тематическое планирование по работе с родителями

9. Реализация проекта

10. Приложение

«Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь».

**Актуальность**

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

**Цель проекта:**

- формирование у детей и родителей 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;

- воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

**Предполагаемые результаты**

1. У детей сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какие продукты питания вредны, и какие полезны для здоровья. Как витамины влияют на организм человека.

2. У родителей сформировать представление об основных принципах гигиены питания. О наиболее подходящих блюдах для дошкольников.

3. Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, откажутся от вредных продуктов питания сами и научат этому детей.

**Перспективно – тематическое планирование работы с детьми и родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Специально организованная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
| 1.«Полезная пища» Цель: Формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания. Пища – должна быть не только вкусной, но и полезной.2.«Для чего мы едим?» Цель: Расширить знания детей о пользе еды для нашего организма  в целом. 3.«Из чего состоит наша пища (Из чего состоит наша пища)» Цель: Дать представление о витаминах, содержащихся в продуктах питания. Рисование  «Эти полезные фрукты» - Цель: Закрепить знания о витаминах, содержащихся во фруктах.4. Показ презентации «Откуда к нам хлеб пришел» | 1.Составление схемы сервировки стола Цель:  Закрепить знание о расположении столовых приборов и посуды на столе.2.Вспомнить пословицы и поговорки о еде и культуре поведения за столом. Цель: Помочь понять смысл данных пословиц и поговорок.3.Изготовление коллажа – правильного питания. «Пирамида питания»4.Загадывание и отгадывание загадок о продуктах питания. Цель: Развивать логическое мышление.5.Создание альбома «Витамины» Цель: способствоватьРазвитию детского кругозора.Приготовление «Винегрета» | С/р игра «Продуктовый магазин» Цель: Развивать умение самостоятельно распределять роли, развивать дружелюбие.Д/и «Составь меню» Цель: Уметь обосновывать, почему именно эти продукты желательно есть на завтрак, обед, полдник, ужин…Раскрашивание натюрмортовД/и «Полезное и вредное» Цель: Уметь соотносить продукты питания. | Опрос « Что такое, по-вашему «здоровое питание?»»Цель: Получить представление о знании родителей по данной теме.Консультация для родителей «Основные принципы здорового питания детей» Цель: Расширить знания родителей о здоровом питании |

Интеграция образовательных областей:

1. Физическое развитие

2. Познавательное развитие

3. Речевое развитие

**Полученный результат**

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какая еда вредна, и какая полезна для здоровья. Как витамины влияют на организм человека.

2. У родителей сформировано представление об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для дошкольников.

3. Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменили их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.

**Вывод:** Наиболее перспективным путем обновления содержания работы по организации правильного питания, является создание единого информационного пространства для обучения основам здорового питания, формирование мотивации к нему как у детей, так и у родителей.