****

**Проект «Правильное питание»**

**Авторы проекта:**

**Е.В.Измайлова**

**О.А.Гусева**

**Воспитатели**

**МКОУ прогимназии №2**

**Новосибирск 2013**

**Тема проекта** : «Здоровое питание»

**Участники проекта** :

Дети подготовительной группы

Воспитатели группы

Родители

**Срок реализации** : 3 месяца

**Проблема :**

Что такое «здоровое питание»?

Что значит «правильно» питаться ?

**Актуальность проблемы:**

Недостаточная информированность детей о здоровом питании. Проблема ухудшения здоровья детей . Из-за образа современной жизни у большинства взрослых и детей низкий уровень представлений о здоровом образе жизни и здоровом питании.

**Цель проекта:**

Формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи проекта**

Для детей

1.Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

2. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредствам здорового питания; умения и навыки сотрудничества.

3. Воспитывать у детей целеустремлённость, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для педагогов

1.Создать информационную базу.

2.Создать условия для благополучного осуществления детских замыслов.

**Первый этап :**

Что я знаю?

Что хочу узнать?

Как узнать?

**Второй этап:**

**Организация детской деятельности в рамках проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Тема** |
| 1.Исследовательская деятельность. Познавательные эксперименты (через непосредственно образовательную деятельность) | 1.«Здоровый образ жизни» 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 » Цель: Дать представление о витаминах содержащихся в продуктах питания. Определение слова «Витамины»  4.Введение дневника питания «Что я съел полезного и не полезного за день» Цель: Применение полученных знаний на практике  5.Д/и «Составь меню» Цель: Уметь обосновывать почему именно эти продукты желательно есть на завтрак, обед, полдник, ужин. |
| 2. Сбор и систематизация информации | 1. Беседы : «Булочки и плюшки не мои подружки», «Лук от семи недуг», «Азбука витаминов»  2.Рассматривание картинок и фотографий людей ведущих здоровый образ жизни, оформление их в альбом.  3.Просмотр видеофильма «Каша – царица наша»  4.Поход в библиотеку.  5. Экскурсия на молокозавод «Альбумин», мясокомбинат «Торговая площадь»(по возможности) |
| 3.Творческая деятельность | 1.Придумывание рассказов о фруктах, овощах, молоке и т.д.  2.Создание рисунков о здоровом питании.  3.Выставка рисунков о здоровом питании оформление рисунков в альбом.  4. Создание лозунгов посвященных здоровому питанию, изготовление плакатов-транспорантов. |
|  | **Работа с родителями** |
| 1. Собрание | «Питание дома» |
| 2.Беседы, консультации | «Правильное питание – залог здоровья», «Роль семьи в правильном питании», «Рецепты здорового питания» |
| Практические задания | 1.Сборник стихов и загадок о фруктах, овощах  2. Фоторепортажи «Моё любимое блюдо»  3.Изготовление плакатов пропагандирующих здоровое питание.(выставка)  4.Участие в развлечении «Если хочешь быть здоров - правильно питайся» |

**Продукты проекта для детей**

1.Альбом «Азбука витаминов», «Каша царица наша», «Овощи и фрукты»

2.Альбом «Наше творчество»

3.С/р игра «Магазин полезных продуктов»

4.Выставка работ «Полезные продукты»

5.Фото - галерея «Моё любимое блюдо»

6.Развлечение «Если хочешь быть здоров – правильно питайся»

7. Сбор урожая (лук, кресс - салат) в уголке «Огород на подоконнике»

**Продукт проекта для родителей**

1 Собрание «Питание дома»

2.Презентация проекта на собрании.

3.Совместное творчество с детьми.

4.Развлечение «Если хочешь быть здоров – правильно питайся».

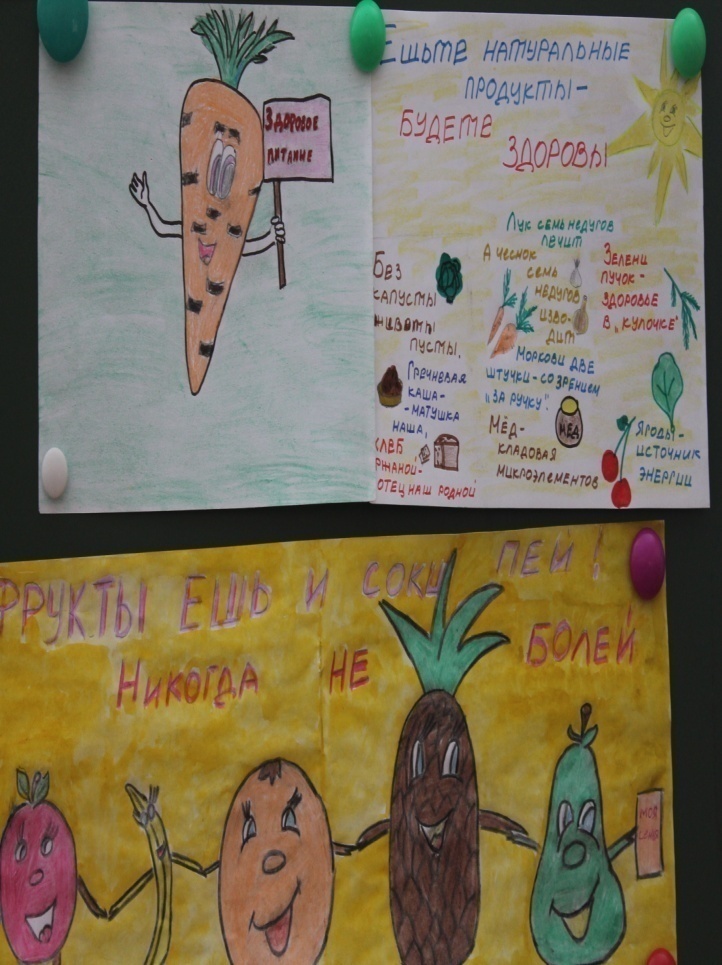
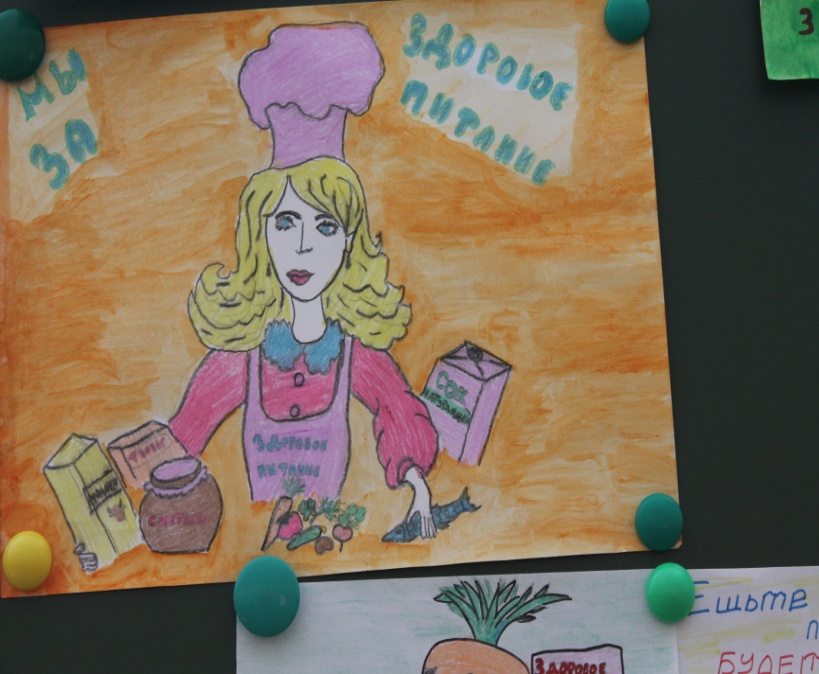
**** 

** **

**Третий этап**

**Презентация материалов проекта**

1. Выставка рисунков детей на тему «Здоровое питание»
2. Сборник стихов, загадок о полезных продуктах и их значении для человека (при участии родителей)
3. Выставка плакатов пропагандирующих здоровое питание.
4. Развлечение «Если хочешь быть здоров – правильно питайся» - итог проекта

**Четвёртый этап**

**Ожидаемые результаты проекта:**

Для детей:

* Сформированность знаний детей о полезных и вредных продуктах питания;
* Освоение детьми главных правил питания;
* Пополнение словарного запаса детей.

Для педагогов:

* Сформированность осознанного отношения к своему здоровью;
* Пополнение знаний о «здоровом питании»

Для родителей:

* Информированность о «здоровом питании»
* Появление интереса к приготовлению пищи из полезных продуктов.

