**ПРОЕКТ**

**«Правильно питайся – здоровья набирайся!»**

Исполнители: Лычагина Ирина Валерьевна,

Мижакова Светлана Вячеславовна, воспитатели,

Шаталова Елена Николаевна, логопед МБДОУ «Детский сад № 6»

Междуреченск 2020

**Проект «Правильно питайся – здоровья набирайся!»**

**Тип проекта:** познавательный.

**Продолжительность**: 2 недели.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, логопед, родители.

**Актуальность:**

Чаще всего мы обращаем внимание на то, правильно ли двигаются, говорят, ведут себя дети. А здоровье детей во многом зависит от того, чем они питаются! А научиться питаться правильно они могут только с нашей помощью.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. К этому выводу мы пришли, потому что дети часто отказываются от блюд, предлагаемых в детском саду. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Поэтому дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются, в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание - это здоровое питание. Что же подразумевается под понятием «здоровое питание»? В Федеральном законе «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 N 29-Ф определено понятие: «Здоровое питание – питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений».

С самого детства мы должны научить детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Проблема:** недостаток у детей знаний о правильном питании ведёт к отказу от полезных продуктов питания в детском саду и дома.

**Цель проекта:**формирование навыков правильного питания у детей дошкольного возраста; создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного **питания**.

**Задачи проекта**:

1. Расширять знания детей о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека, научить детей умению отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;
2. Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят и чем полезны;
3. Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы, связную речь;
4. Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.

**Ожидаемые результаты:**

Через систему разнообразных мероприятий сформировать основные понятия правильного питания, потребность в здоровом питании, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

**Этапы работы над проектом**:

**I этап – подготовительный**

* Анкетирование родителей, опрос детей.
* Постановка целей и задач.
* Подбор методической литературы.
* Подбор художественной литературы по теме проекта (сказки, стихи, загадки).
* Подбор наглядного и иллюстрационного материала.
* Подбор дидактических игр.
* Подбор материала для продуктивной деятельности.
* Создание развивающей среды: игрушки, атрибуты, для игровой деятельности.
* Разработка конспекта НОД, бесед, досуговой деятельности.
* Разработка консультации для родителей.

 **II этап Основной этап.**

В ходе реализации проекта была проведена работа с детьми:

**Познавательное развитие:**

**Беседы:**

* «Где живут витамины?» - дать детям знания о витаминах, их значении для здоровья человека.
* «Правила здорового питания» - познакомить детей с правилами здорового питания.
* «Гигиена питания» - закрепить у детей основные навыки гигиены питания, как основы здорового образа жизни.
* «Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?» - показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад; закрепить названия и особенности труда данных профессий.
* «Пирамида питания» - познакомить детей с пирамидальной схемой здорового питания

**Дидактические игры:**

* «Полезная и вредная еда», «Хорошо или плохо», «Полезные и вредные продукты» - ознакомление детей с полезными и вредными продуктами питания.
* «Моим руки чисто» - закрепить знания детей о культурно-гигиенических навыках.
* «Полезная и вредная еда для Зубов» - закреплять представления детей о полезных и вредных продуктах для здоровья зубов человека.
* «Помоги собраться в космос» - закрепить умение детей делить продукты по нужному принципу.
* Игра «Пирамида здоровья» - учимся правильно питаться – игра о здоровой пище и правильном соотношении продуктов в рационе питания.

**Лэпбуки:** «Здоровый образ жизни» и «Добрый доктор»

**Игры-экспериментирования:**

* «Сухая и жидкая пища»: пришли к выводу: жидкую пищу желудку переварить легче, чем сухую.
* «Самые полезные продукты»: обнаружение крахмала в продуктах.
* «Чипсы»: содержат много жира.
* «Кола»: большое количество газа опасно.

**Обучающий научный набор** **«Тело человека»** ( Помогает ответить и практически увидеть - Куда идёт пища? Как работает рот и глотка? Как работает пищевод? Как работает желудок и двенадцатипёрстная кишка? Как работает тонкий кишечник? Как работает задний проход? Ежедневный рацион).

**Социально-коммуникативное развитие:**

**Сюжетно – ролевые игры:**

«Столовая»,  «Продуктовый магазин»,  «Магазин:   фрукты – овощи», «Кафе», «Фито – бар «Витаминки»

**Игры - драматизации:**

Инсценировка сказки «Лиса и журавль» , «Два жадных медвежонка»

 **Досуг**  «Расскажем малышам о правильном питании»

**Речевое развитие:**

Физминутки, динамические паузы в сочетании с речевым материалом «Урожай». «Наша грядка»…

«Один –много» - окончание существительных. «Какой сок?», «Какое варенье?», «Какой джем?» - согласование окончаний имён прилагательных и существительных. «Назови ласково» - употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов. «Наши загадки»- составление описательных загадок об овощах и фруктах. «Найди по описанию» - развитие связной речи. «Что где растет?» - употребление предлогов.

Разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок.

Чтение художественной литературы: Ю.Черных «Кто пасётся на лугу?»; Н. Ю. Чуприна «Маша и фруктовый сад»; К. И. Чуковский «Федорино горе», «Муха – цокотуха»; Ю. Тувим «Овощи»; Н. Носов «Мишкина каша»; Братья Гримм «Горшочек каши»; С. Михалков «Спор овощей», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала».

 **Художественно-эстетическое развитие:**

ИЗО: «Мой обед», «Дары осени», «Овощи – кладовая здоровья».

Лепка: «Наш урожай», продукты из солённого теста для с/р игры «Кафе».

Аппликация: Коллаж «Вкусно и полезно».

**Физическое развитие:**

Игры-эстафеты: «Чьякоманда быстрее соберет урожай», «Донеси в ложке картошку»

Подвижные игры: «Собери съедобные грибы», «Съедобное - несъедобное», «Полезное – неполезное».

**Работа с родителями:**

Анкетирование родителей: «Питание в семье».

Консультация для родителей: «Правильное питание - залог здоровья дошкольников», «Нужны ли детям витамины», «Питания ребёнка во время болезни», «Правила поведения за столом».

Памятка «Организации питания детей в семье», «Формированию здорового образа жизни у своих детей».

Подборка книг из серии "Здоровое питание" предназначенная для тех, кто хотел бы научить своих детей лечиться и питаться дарами земли, привить детям принципы здорового питания. В комплект входят книги: 1. Фруктовые сказки. 2. Овощи-целители. 3. Сказки о ягодах и грибах. 4. Сказки о хлебе, злаках и каше. 5. Сказки об орехах и шоколаде. 6. Сказки о чае и целебных травах. 7. Медовые сказки.

Челлендж «Питаемся правильно!» - родители выкладывают в группу видео, где готовят блюдо дома, делясь рецептами.

**III этап - Заключительный этап.**

Создание уголка «Правильно питайся - здоровья набирайся!»

Пополнение картотек и игр по здоровому питанию.

Квест «Где живут витамины».

Презентация проекта на педагогическом совете.

Книга рецептов «Здоровое питание в нашей семье».

Таким образом, реализация данного проекта позволила расширить и обогатить знания детей о правильном питании и его пользе. Знания, приобретенные детьми в ходе проекта, стали достоянием их личного опыта. Они получили ответы на вопросы, поставленные самими детьми в процессе деятельности.

**Список литературы**

1. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. [Текст] / Богуславская З.М., Смирнова Е.О. - Москва: Просвещение, 2011.
2. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста  [Текст] (+ 16 карточек) / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. – Москва: Детство-Пресс, 2011. -48 с.
3. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении  [Текст] / Н.В. Елжова. - Москва: Феникс, 2011. - 224 c.
4. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и моё тело: Внутренние органы человека.  [Текст]:– Москва: Школьная Пресса, 2005. – 16 с.
5. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и моё тело: Органы чувств человека.  - Москва: Школьная Пресса, 2005. - 16 с.
6. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и моё тело: Тело человека (части тела).  [Текст]: – Москва: Школьная Пресса, 2005. - 16 с.
7. Крокер М. Анатомия человека. [Текст] / М. Крокер– Москва; Росмен, 2000.- - 64 с.
8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников  [Текст]:: пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 5-7 лет / И. М. Новикова. – Москва: Мозаика-Синтез, 2010. – 96 с.
9. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни  [Текст]: методическое пособие / Н. В. Полтавцева и др. – Москва: Творческий центр Сфера, 2012. – 128 с.
10. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду. [Текст] / А.И. Сорокина - Москва: Просвещение, 2002.
11. Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ (ред. от 13.07.2020) «О качестве и безопасности пищевых продуктов» // www.consultant.ru
12. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье  [Текст]: методическое пособие / Т. А. Шорыгина. – Москва: Творческий центр Сфера, 2015. – 58 с.