**Проект «Чтоб здоровым оставаться, надо правильно питаться»**

**Актуальность:**

Тема питания детей всегда была актуальной, так как правильное питание способствует поддержанию и укреплению иммунитета ребенка. Основы здоровья закладываются у человека именно в детском возрасте, значит полезные интересы и привычки, бережное отношение к своему здоровью важно начать развивать в дошкольном возрасте. В их формировании главную роль играет семья. Поддаваясь действию рекламы, дети часто выпрашивают у родителей продукты, которые вредят их здоровью, не принося при этом никакой пользы.

Многие родители, приходя за ребенком, в первую очередь спрашивают о том, ел ли он что-нибудь... Волнение родителей нам понятно, и мы решили создать ситуацию, в которой дети сами будут рады рассказать родителям о вкусных блюдах детского сада. Нами был разработан проект «Чтоб здоровым оставаться, надо правильно питаться».

**Цель проекта:** познакомить детей с принципами правильного питания как основы поддержания здоровья.

**Задачи проекта:**

1. Расширить знания детей о правилах здорового питания, культуре и режиме приема пищи.

2.  Рассказать о продуктах питания, многообразии их видов, разнице их воздействия на организм человека.

3. Воспитывать осмысленное отношение к питанию, стремление к выполнению правил здорового образа жизни.

4. Обратить внимание родителей на тему правильного питания как важного условия развития ребенка.

Участники проекта:  воспитатели, дети подготовительной группы, родители воспитанников.

**Тип проекта:** познавательный.

**Срок реализации проекта:** краткосрочный ( 2 недели )

**Предполагаемый результат проекта:**

1. У детей сформируются первоначальные представления о правильном питании, полезных продуктах, ценности их для детского организма.

2. Расширится словарный запас по теме «Питание».

3. Дети станут более ответственно относиться к питанию в детском саду и дома.

**Этапы реализации проекта:**

*1 этап. Организационный.*

Подбор и изучение педагогической литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта с учетом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

Педагоги проходят курсы «Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды».

*2 этап. Практический.*

Уточнение и расширение представлений детей о здоровом питании, полезных продуктах, витаминах.

Деятельность педагога с детьми:

Беседы «О пользе овощей и фруктов», «Режим питания», «Правила поведения во время еды»,     «Полезная и вредная пища», «Молочные продукты».

Чтение детской литературы: «Суп для силача» П. Синявский, «Картошка» И. Беляков, «Овощи» Ю. Тувим, «О Саше и каше» И. Тарабукин, «Отчего я побледнел?» В. Кудрявцева, «Все едят то, что любят» Ч. Янчарский, «Как Стобед решил убить микробов, а заболел сам» Д. Орлова.

Просмотр мультфильмов «Смешарики: Ежик и здоровье», «Нехочуха».

Создание условий для сюжетно - ролевых игр: «Кулинария», «Кафе», «Магазин продуктов», «Овощи - фрукты».

Совместная деятельность родителей и детей:

Рассматривание иллюстраций, детских книг о здоровом питании, совместное с ребенком приготовление пищи, подготовка к представлению ребенком любимого блюда семьи.

Работа с родителями: Иллюстрированный журнал «Родителям о питании».

*3 этап. Заключительный.*

Закрепление полученных знаний о здоровом питании: игра - соревнование «Чемпионы по питанию». Презентация группе любимого блюда своей семьи. Игровая ситуация «Магазин вкусных подарков».

*4 этап  Обобщающий.*

Выставка детско-родительских работ «Любимое блюдо нашей семьи».

**Результат проекта:**

Дети охотнее употребляют в пищу некоторые блюда детского сада, проявляют знания о полезных и вредных продуктах, делятся с родителями успехами в игре-соревновании «Чемпионы по питанию».

**Используемая литература:**

 1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская — М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.-144 с.

2. К.Ю.Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.- 64 с.

**Фотогалерея:**

Презентация любимого блюда семьи группе.

На первом месте среди любимых блюд - пицца, затем блины,

различные виды пирогов и пирожков, торты, и ...два супа!



Тематические беседы

Игра - соревнование «Чемпионы по питанию». Наклейку получает тот, кто съедает всю порцию завтрака, обеда или полдника.

По результатам соревнования игроки получили сертификаты, которые смогли обменять на деньги в «Банке», а затем купить понравившийся товар в «Магазине вкусных подарков». Чем больше наклеек заработал игрок, тем больше стоимость сертификата, и тем дороже подарок.





Сюжетно-ролевая игра «Кулинария»



Выставка рецептов для родителей. Возможность обменяться опытом и поразмыслить о вкусовых предпочтениях современных семей.



Журнал для родителей о правильном питании содержит общие рекомендации и рецепты приготовления самых любимых детьми блюд детсадовской кухни.