

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15 «Золотой петушок»
г.Пролетарска Пролетарского района Ростовской области**

Проект «Здоровое питание»

Тип проекта: познавательно-творческий

Возрастная группа: дети:5-7 лет

Продолжительность проекта: краткосрочный

Сроки реализации: 1.04- 5.04. 2019г.

Участники проекта: дети, воспитатель , родители.



Автор: воспитатель Кононова В.М.

г. Пролетарск

2019г.

« Мы то, что мы едим....»

Авиценна

Правильное питание – это очень объемное понятие, которое часто пугает и остается непонятным, но если понять основную одну мысль, что от того, что, и как, и когда мы едим, зависит наша жизнь, жизнь наших детей, их будущее, и что правила здорового питания необходимо знать как грамоту, чтобы жить полноценно, становится все понятно и просто. Конечно, все нельзя сводить к еде, но то, что сейчас происходит со здоровьем наших детей, все - таки заставляет задуматься. Привитие навыков здорового питания мы считаем одной из основных задач воспитательного процесса. И именно проблеме здорового питания посвящен наш проект.

Цель проекта: Формирование у детей культуры здорового питания – как одной из основной составляющей здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- Сформировать у детей представление о том, что такое здоровое питание.
- Дать представление детям, о том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Сформировать у детей основы культуры питания: обучить элементарному столовому этикету, умению пользоваться столовыми приборами, салфетками.

Первый этап: Подготовительный.

Цели:

1. Заинтересовать детей проблемой: правильно ли мы питаемся; все ли продукты, которые мы едим и их сочетание полезны для здоровья, почему *нет*, обоснование.
2. Объяснить детям, почему нельзя переедать на доступных примерах; Почему полезно пить чистую воду, а не газированную, зачем нужен режим питания (использовать сказку «Три поросенка», где Наф – Наф питался правильно, Ниф – Ниф ел много мучного и сладкого, а Нуф – Нуф «кусовничать», и ел много жирной пищи. *И к чему это привело.*
3. Подвести детей к пониманию того, что есть нужно полезную, натуральную пищу, больше молока, овощей, фруктов, что необходимо соблюдать режим питания (есть в одно и то же время).

4. Научить детей культурно вести себя за столом (использовать сказку о столовых предметах, наглядные пособия о правильном поведении за столом, отмечать «Лучший стол» во время еды детей, призовые места за лучшее дежурство по столовой), дать основные понятия красивой сервировки стола (игра «Кафе», «В гостях у куклы Маши»).

Второй этап – Основной.

Познавательная деятельность (тематические занятия).

«Я и мой желудок»; «Самые полезные продукты»; «Что необходимо есть, что бы стать сильнее, красивее»; «На вкус и цвет товарищей нет», « В гостях у Буренки»; « Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»; «Режим питания»; «Всякому овощу – свое время»; «Путешествие в страну правильного этикета»; «Что мы едим на ужин»; « Каша – здоровье наше»; «Кто живет в молочной стране»; «Мы здоровью скажем – ДА» и т.д.

Практическая деятельность.

- «Приготовим витаминный салат»;
- « Фито – бар «Витаминные напитки»
- «Ждем в гости маленьких друзей (чаепитие с детьми группы).
- « Сюрприз под тарелкой» игра – викторина.
- Инсценировка сказки «Лиса и журавль», «Овсяная кашка, Молочко и Мурка» и т.д.

Художественно - творческая деятельность: (рисование, лепка, аппликация)

«Во саду ли, в огороде»; «Фрукты в вазе»;
«Что нам осень принесла» (аппликация), « Бабушкин компот»(аппликация);
«Праздничный стол» (рисование); «День рождение любимой игрушки»
(рисование); «Новый год в кругу семьи» (рисование); «Сервиз к празднику»
(коллективная аппликация); «Потрет фруктово – овощного человечка»
(рисование) и т.д.

Игры: сюжетно – ролевые.

Цель: развитие навыков культуры общения за столом; умение общаться в группе – «Дом», «Семья», «День рожденья куклы», «Кафе « У куклы Маши», и т.д.

Дидактические игры.

« Помогите Незнайке накрыть на стол», « Четвертый лишний», «Испечем из соленого теста баранки для кукол», «Назови полезное и не полезное», « Составим меню блюд на обед для игрушек»
и т.д.

Чтение художественной литературы для детей.

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»,
М.О. Лукьянов «Моя первая книга о человеке».

Работа с родителями.

1. Оформление тематического стенда по темам:
 - «Культурны ли Ваши дети?»
 - «Привычка свыше нам дана» о принципах здорового питания.
 - « Что любили люди до нашествия гамбургеров»
2. Родительское собрание : « Мы то, что мы едим..» о здоровом питании и образе жизни.
3. Проведение конкурса «Самый необычный бутерброд».
- 4.Беседы совместно с медработниками о правильном здоровом питании.

Литература.

1. **И.С. Шиловских – «Ребенок за столом»**
2. **С.А.Насонкина – «Уроки этикета»**
3. **Журнал – «Ребенок в детском саду» № 1 \ 2007**
№ 5\ 2007





