



**Проект
Здоровое питание – залог
здоровой семьи!**

**Подготовила:
воспитатель
МАДОУ д/с №121**

Калинина Л.С.

Актуальность:

Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию.

Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и его иммунитет к заболеваниям. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, воздействующей на сознание ребенка, рекламы чипсов, кока-колы, гамбургеров, чупа – чупсов и т. д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.



Проблема: работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, мы заметили, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище.



Цель: уточнить и расширить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.



Задачи: сформировать представления о полезности пищи;

установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);

уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;

способствовать созданию активной позиции родителей и желание употреблять в пищу полезные продукты;

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

развитие творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.



Формы реализации проекта:

Непосредственно образовательная деятельность (НОД, показ презентаций, беседы, игры, развлечение, сотрудничество с родителями).



Ожидаемый результат:

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.



Участники: воспитанники группы «Одуванчики», воспитатели, родители

Возраст детей: 5-6 лет



Этапы проекта:

1 этап. Организационный:

- подбор дидактических игр
- выбор сюжетно-ролевых игр
- подготовка методического обеспечения
- подборка пособий, дидактических игр



2 этап. Основной.

Реализация проекта.

Работа с детьми:

Беседы:

«Овощи и фрукты - полезные продукты!»

«Витамины для здоровья»

«Каша – пища наша!»

«Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

Рассматривание альбома «Овощи - фрукты».

Рассматривание иллюстраций, муляжей фруктов, овощей, ягод.



Коммуникация

Заучивание и чтение стихов об овощах, ягодах и фруктах.

Отгадывание и загадывание загадок детьми друг другу.

Чтение пословиц и поговорок о здоровье.

Ситуативный разговор «Что такое здоровое питание?»

Чтение художественной литературы

«Школа этикета» ред. Ю.В. Полянская

«Разговор о правильном питании» М.М. Безруких.

«Сказка о здоровом питании»



Художественно – эстетическое развитие:

Рисование:

«Где живут витамины»

Аппликация:

«Корзинка с фруктами»

Лепка:

«Блюдо с овощами»

Театрализованная игра:

«Огород»

Здоровье:

Употребление в пищу овощей, фруктов, лука, чеснока.



Ешьте овощи и фрукты!
Это вкусные продукты.
Витамины принимайте
И здоровье укрепляйте!



Познавательно – исследовательская деятельность

Эксперимент – наблюдение за ростом лука в воде и почве

***Посадили лук
Мы на огороде,
Говорят, что этот овощ
Уж полезен очень!***



Рисование:

«Где живут витамины»

Витамин А

**Помни истину простую –
Лишь видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.**

Витамин С

**От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислые он.**

Витамин Д

**Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней – лучше жить!**



Театрализованная игра:

«Огород»



Развлечение

«Путешествие в страну полезных продуктов»



Родители с детьми изготовили книжки - малышки
«Полезные продукты»



Родители вместе с детьми поют частушки о здоровом питании.



* Правильное питание

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться!
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть –
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.



Будьте здоровы!!!

