

A still life composition of healthy food and drinks. In the center, there are several slices of whole-grain bread stacked. To the left, a glass pitcher is filled with white milk. In the foreground, a glass bowl contains oatmeal topped with nuts and dried fruit, with a white spoon resting in it. To the right, a tall glass is filled with orange juice. Various fruits are scattered around, including a bunch of green grapes, a green pear, a red apple, a peach, a kiwi, a banana, and some raspberries. A small glass bottle of white yogurt with a strawberry on top is also visible. The background is a plain, light-colored surface.

**Отдел дошкольного образования
Управления образования Администрации города Глазова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26»**

Проект «Правильное питание»

Средняя группа

Воспитатели:

Горбушина Вера Ивановна

2023год

Актуальность:

1. Правильное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.
2. Наиболее важно соблюдение принципов правильного питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, кириешек, чупа-чупсов, газводы и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание.
3. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.
4. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Проблема: недостаток у детей и родителей знаний о здоровом образе жизни, что приводит к отказу от полезных продуктов питания в детском саду.

Гипотеза: Реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.

Цель: создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах здорового питания.

Задачи:

Образовательные: формировать знания о правилах здорового питания; формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания; познакомить с группами витаминов ; учить самостоятельно добывать информацию из разных источников;

Воспитательные: формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.

Развивающие: развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.

Тип проекта:

Информационно- практико – ориентированный, творческий

Продолжительность: 8 месяцев (с сентября по апрель)

Участники проекта: дети средней группы №4 «Незабудка», воспитатель, помощник воспитателя, родители.

Ожидаемые результаты:

- сформировать у детей представление о правильном питании ,
- сообща привлечение большого количества родителей к правильному питанию,
- включение каждого ребенка в изучение по правильному питанию, родителей в помощи создание книжек-малышек о здоровом питании.

Этапы проекта:

1. Подготовительный (сентябрь)

- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.
- Подбор информационного материала для родителей.
- Разработка конспектов занятий для детей.
- Оформление ППРС группы.
- Знакомство с пирамидой питания



2. Основной (октябрь - март)

Октябрь :

- **Лепка:** «Фрукты и овощи»
- **Дидактическая игра:** «Овощи и фрукты», «Назови лишний продукт»,
- **Настольно печатные игры:** «Полезное- вредное»
- **загадки о продуктах питания**
- **Беседа:** «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
- **Чтение Э. Успенской** «Дети, которые плохо едят в детском саду»;
- **Подвижные игры:** « Огородная -хороводная»
- **Сюжетно- ролевая игра:** «Магазин полезных продуктов»

Ноябрь:

- **Просмотр мультфильма:** «Жила-была Царевна»;
- **Беседа:** «Где живут витамины»;
- **Дидактическое упражнение:** «Раздели пополам»
- **Сказка:** Б. Гримм «Горшочек каши»,
- **Физ. Минутка:** " Фрукты"
- **Аппликация:** «Полезные и вредные продукты»;
- **Сюжетно-ролевая игра:** «помоги маме готовить»

Декабрь:

- **Сюжетно- ролевая игра:** «Кафе»
- **Настольно- печатные игра:** «Варим суп и компот»
- **Дидактическая игра** «Тот, кто умный и не глуп, ест, конечно вкусный суп»
- **Чтение Н. Носов** «Горшочек каши».
- **Подвижная игра:** «Огуречик»
- **Рисование:** «Полезные продукты»

Январь

- **Ручной труд:** «Каша на тарелке (*Середину тарелки намажьте клеем (обильно), сверху посыпьте крупой. Остатки крупы стряхните или сдуйте*)»
- **Составление детьми рассказа** о своём любимом продукте;
- **Сюжетно-ролевая игра:** «Столовая»
- **Дидактическая игра:** «Помоги Тане убрать вредные продукты»
- **Аппликация:** «Полезные и вредные продукты»

Февраль

- **Дидактическая игра:** «Помоги Ване выбрать полезные продукты»
- **Подвижная игра:** «Мы сажали огород»;
- **Лепка:** «Витаминная морковь»
- **Беседа:** «Профессия повар »
- **Чтение стихотворения** З. Александровой «Вкусная каша»

Март

- **Сюжетно-ролевая игра:** «Магазин»
- **Беседа:** «Что можно приготовить из молока»
- **Разрезные картинки:** «Тарелка здорового питания»;
- **Чтение и заучивание стиха** О. Русенко «Вкусный суп»,
- **Чтение сказки:** «Каша из топора»;
- **Эстафета:** «Собери урожай»
- **Опыт со сухариками**

3. Заключительный (апрель)

- Оформление результата проекта в виде презентации;
- Организация и участие родителей в изготовлении книжек-малышек о витаминах, организация выставки книжек-малышек;
- НОД «Правильно питайся - здоровья набирайся»
- Итоговое мероприятие в апреле изготовление с детьми книжек малышек «Полезные и вредные продукты»

В конце проекта дети имеют представление, о том что такое здоровое питание. Знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья. Не отказываются принимать полезные блюда и продукты дома и в детском саду. Через систему разнообразных мероприятий сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания. Дети все были рады и довольны в течение проекта, дети проявляли интерес.