

## **Проект по формированию культуры здорового питания в средней группе «Правильно питайся-здоровья набирайся!»**

**Актуальность проекта:** Рациональное и правильное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, когда дети узнают из средств массовой информации о чипсах, кириешках, чупа – чупсах, фаст-фуде и т.п. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию правильного питания у дошкольников.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям рациональное питание из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое и 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 и каш.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемённое условие нашего здоровья и долголетия, которое формируется в детском возрасте. Именно поэтому, был разработан педагогический проект «Правильно питайся – здоровья набирайся!».

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

**Цель проекта:** формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

1. Познакомить детей с понятием «правильное питание» и «витамины».
2. Прививать потребность к здоровой пище.
3. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.
4. Сформировать знания о том, какие продукты являются «правильными» и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории «вредных».
5. Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.
6. Развивать у детей познавательную активность и творческие способности.
7. Информировать родителей о необходимости правильного рационального питания дошкольников.

**Участники проекта:** дети средней группы, воспитатель, помощник воспитателя, родители.

### **Паспорт проекта «Правильно питайся-здоровья набирайся!»**

#### **Характеристика проекта:**

- Классификация проекта по предметно-содержательной области: интегрированный
- по характеру доминирующей детской деятельности: познавательно-игровой, творческий
- по количеству участников: групповой
- по длительности реализации: краткосрочный
- по характеру координирования проекта: непосредственный

#### **Этапы проекта:**

- *мотивационный*
- *проблемно-деятельностный*
- *творческий*

#### ***1 этап: мотивационный***

- Подбор методической и художественной литературы, игр, иллюстрированного материала по данной теме;
- Обсуждение цели, задач с родителями на родительском собрании;
- Привлечение родителей к педагогическому сотрудничеству;
- Создание необходимых условий для реализации проекта;
- Перспективное планирование проекта;
- Создание предметно-развивающей среды для реализации проекта;
- Взаимодействие с родителями по вовлечению в образовательный процесс:
  - родительское собрание «Знатоки здорового питания»;
  - анкетирование родителей: «Питание ребенка»;

- памятки для родителей по здоровому питанию «Организация питания детей в семье»; «Кормите ребенка правильно!»;
- индивидуальные беседы;
- консультации: «Правильное питание детей», «Овощи, фрукты – ценные продукты», «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»
- папка передвижка «Азбука здорового питания»; «Что растёт на грядке»;
- привлечение к пополнению предметно –развивающей среды ;
- изготовление книжек-малышек о витаминах для мини библиотеки (дети совместно с родителями);

### **Перспективное планирование:**

#### **2 этап: проблемно-деятельностный**

- Внедрение в образовательный процесс эффективных методов и приемов для расширения знаний с целью формирования знаний у детей средней группы;
- Вариативность использования интегрированного метода обучения: полная интеграция;

#### **Социально-коммуникативное развитие:**

- Сюжетно-ролевая игра:
  - «Магазин полезных продуктов»
  - «Помогаем маме готовить»
  - «Кафе»; «Столовая»
  - Экскурсия на кухню детского сада

#### **Познавательное развитие:**

- Настольно-печатные игры «Полезное-вредное»; «Где живут витамины»; «Варим суп и компот»;
- Просмотр мультфильма «Жила-была Царевна»;
- Опыт – эксперимент «Посадка лука, укропа, петрушки»;
 

Цель: Продолжать учить детей сажать лук и семена укропа, петрушки в землю, ухаживать за ними, следить за изменениями, которые происходят с растениями
- **Опыт 1:** В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем;
 

Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).
- Опыт 2. Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй;
 

Вывод: чипсы содержат много жира и специй, которые **вредят** детскому организму.

- Загадки о продуктах питания;
- Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»;
- Беседа «Где живут витамины»; «Что можно приготовить из молока»; «Что мы знаем о вредных продуктах?»; «Профессия повар»;

#### **Дидактические игры:**

- «Соки пей и не болей»;
- «Тот, кто умный и не глуп, ест, конечно вкусный суп»;
- «В группе весело живём, каши вкусные жуём»;
- «Овощи и фрукты»;
- «Помоги Диме выбрать полезные сладости»;
- «Помоги Тане убрать вредные продукты»;
- «Помоги Ване выбрать полезные продукты»;
- Дидактическое упражнение «Раздели пополам»;  
(*Возьмите ножницы и разрежьте пополам колбасу, хлеб*)
- Д/и «Назови лишний продукт»;  
*Цель:* упражнять детей в классификации продуктов на вредные и полезные, учить мотивировать свои ответы.
- Разрезные картинки «Тарелка здорового питания»;

#### **Речевое развитие:**

- Рассказывание по картинке «Пирамида здорового питания»;
- Чтение Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду»;
- Чтение и заучивание стихов про овощи, фрукты; стихи – А. Митрофанович «Каша», О. Русенко «Вкусный суп», Л. Зилберг «Витамины», К. Луцис «Здоровый желудок», Т. Шарыгина «Ваза с фруктами»;
- Сказки: Б. Grimm «Горшочек каши», Н. Носов «Горшочек каши».
- Беседа «Какие витамины живут в продуктах питания?»;
- Чтение стихотворения «Вкусная каша» З. Александровой

Каша из гречки,  
 Где варилась? В печке.  
 Спарилась, упрела.  
 Чтоб Оленька съела.  
 Кашу варили,  
 На всех разделили...  
 Досталось по ложке  
 Гусям на дорожке,  
 Цыплятам в лукошке,  
 Синицам в окошке.  
 Хватило по ложке  
 Собаке и кошке.  
 И Оля доела  
 Последние крошки!  
 Разучивание стихотворения:

Надо кушать много каши,  
Пить  
кефир и простоквашу,  
И  
не забывай про супчик,  
Будешь  
ты здоров, голубчик!

- Составление детьми рассказа о своём любимом продукте;
- Чтение сказки «Каша из топора»;

### **Физическое развитие:**

- Физ. минутки про овощи; физ. минутка " Фрукты" встаем в круг;  
Будем мы варить компот. (*маршировать на месте*)  
Фруктов нужно много. Вот. (*показать руками - "много"*)  
Будем яблоки крошить, (*крошим*)  
Грушу будем мы рубить, (*ладошками*)  
Отожмем лимонный сок, (*отжимаем*)  
Слив положим и песок. (*имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок*)  
Варим, варим мы компот, (*повернуться вокруг себя*)  
Угостим честной народ. (*хлопать в ладоши*) –играть 2 раза
- Пальчиковые игры по теме проекта;
- Подвижные игры « Огородная –хороводная» ; «Посадка картофеля»; «Съедобное-несъедобное»; «Овощи и фрукты»; «Огуречик»; «Мы сажали огород»; п.и. «У медведя во бору»; эстафета «Собери урожай»;

### **Художественно-эстетическое развитие:**

- Рисование «Полезные продукты»;
- Лепка «Блюдо с витаминами»;
- Аппликация «Полезные и вредные продукты»;
- Изготовление книжек-малышек «Продукты, которые детям кушать запрещается»;
- Работа с раскрасками и трафаретами;
- Изготовление мини-плакатов с видами продуктов;
- Ручной труд «Каша на тарелке»;  
(*Середину тарелки намажьте клеем (обильно), сверху посыпьте крупой. Остатки крупы стряхните или сдуйте*)

### **3 этап - творческий**

- 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»

**Задачи:**

- Закрепить знания детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- Закрепить понятие «Витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания;
- Развивать мышление, внимание, речь, самостоятельность, приобщать к здоровому образу жизни, воспитывать желание помогать окружающим и друг другу;

**Результаты проекта:**

- Дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья;
- Знают о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах, их полезных свойствах. - Умеют сравнивать, классифицировать овощи и фрукты и выбирать полезные продукты для здорового питания;
- У детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни - Повысилась познавательная активность детей, их любознательность;
- Расширился словарный запас и повысилась речевая активность детей;
- Дети научились делать выводы, аргументировать свою точку зрения, устанавливать причинно-следственные связи;
- Пополнилась развивающая среда группы: литературой, загадками о продуктах питания, настольными играми, атрибутами для сюжетно-ролевых игр;
- Повышены знания родителей в вопросах формирования культуры здорового питания детей.