**Муниципальное казенное дошкольное**  
**образовательное учреждение города Новосибирска**  
**«Детский сад № 428 компенсирующего вида с приоритетным осуществлением квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников»**

**Проект «Здоровое питание-**

**залог здоровья»**

**(подготовительная группа)**

Выполнила: Скворцова Ю.В.

Новосибирск 2017

Проект: «Здоровое питание-залог здоровья»

Тип проекта: образовательный

Вид проекта:

по характеру предметной области - практико-ориентированный;

по составу - групповой;

про продолжительности – краткосрочный (1 неделя)

Участники проекта: дети, педагоги, родители

Возраст детей: 6-7 лет

**Актуальность**:

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада *«Положение детей в РФ»* состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровьямалыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. 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 системы, 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, рекламы чипсов, сухариков, чупа – чупсов и т. д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

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.

**Проблема:** недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

**Цель проекта**: пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

**Задачи проекта:**

• Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;

• Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

• Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Для родителей:

• Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

• Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами

Продукт проекта:

Для детей: выставка детских работ.

Для родителей: Информационная папка

Для педагога:

-картотека пословиц и поговорок о здоровом питании;

-консультация для родителей *«*Здоровое питание дошкольника*»*;

- подбор конспектов совместной деятельности.

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.

Этапы работы над проектом:

1 этап – подготовительный информационно – исследовательский

• Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию.

• Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.

• Подготовить методическое обеспечение проекта.

2 этап - основной

«Разговор о правильном питании»

Познание

Культура поведения за столом.

Правила питания.

ИКТ *«Витамины»*

Д. и. «*Витаминные корзинки»*; *«Полезные и вредные продукты»*

Социализация С. р. игра *«Продуктовый магазин», «Кафе».*

Театрализованное представление "Полезный суп"

Конкурс: *«Самый аккуратный за столом»*.

Коммуникация. Беседы: *«Для чего мы едим?»*, *«Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?»,* *«Что такое здоровое**питание?»*

Чтение художественной литературы

Народная мудрость о питании *(пословицы и поговорки о продуктах, еде)*.

*«Витаминная сказка»* авторская сказка И. А. Крупновой

Загадки о продуктах питания.

Художественное творчество Рисование: *«Мой обед»*

Аппликация: «*Корзинка с витаминами»*

Лепка «*Моё любимое блюдо*».

Разучивание и исполнение песни В. Шаинского, М. Львовского «Картошка»

Безопасность «Правила поведения за столом».

Здоровье. Физкультминутка*«А в лесу растёт черника»*.

Труд. Дежурство по столовой *(сервировка стола)*.

Создание условий для самостоятельной деятельности:

1. Познание: альбом *«Страна здоровья»*.

Д. и. *«Полезно - не полезно»*, *«Витаминные корзинки»*,

2. Социализация: с. р. игра *«Магазин»*, *«Кафе»*.

3. Художественное творчество: листы, краски, карандаши, пластилин, дощечки для пластилина, салфетки, раскраски *«Овощи и фрукты»*, обводки *«Овощи и фрукты»*.

4. Театральный уголок: маски – шапочки " овощи"

Работа с родителями:

* Информационная папка: «Основные принципы здорового питания» - расширить знания родителей о здоровом питании.
* Привлечь к созданию масок и костюмов овощей для театрализации «Полезный суп».
* Принести вырезки для создания альбома «Страна здоровья» и аппликации-коллажа «Пирамида здоровья».

3этап – обобщение опыта по оздоровлению детей через создание аппликации-коллажа «Пирамида здоровья».