**Проектная деятельность по формированию культуры здорового питания в средней группе «Правильно питайся — здоровья набирайся!»**

**Воспитатель МБ ДОУ детский сад № 29**

**Чичулина Оксанна Викторовна**

Проект направлен на формирование культуры здорового питания у детей среднего возраста во всех видах образовательной деятельности.

Вид проекта: групповой социальный.

Тип проекта: игровой.

Продолжительность проекта: краткосрочный (2 недели).

Участники проекта: воспитатели, дети 6-7 лет, родители.

**Актуальность**
- Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.
- Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.
- Наиболее важно соблюдение принципов рационального 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.
- 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 проекта**

Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.
**Цель:** создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах здорового питания, обогащение представлений у дошкольников среднего возраста представлений о здоровом питании; вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.
**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.

**Прогнозируемые результаты реализации проекта:**

1. Осознание детьми понятия «правильная еда», «здоровый образ жизни».

2. Приобретение детьми определенного объема знания по теме «здоровое питание».

3. Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с детским садом.

**План реализации проекта:**
1. Подготовительный этап
- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.
- Подбор информационного материала для родителей.
- Разработка конспектов занятий для детей.
- Оформление ППРС группы.

2. Основной этап (практический)
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании.
- Реализация проекта через разные виды деятельности: проведение бесед с детьми, рассматривание пособий, художественно – творческая деятельность, проведение дидактических и настольных игр, разучивание стихов, потешек, отгадывание загадок по теме.

3. Заключительный
Обобщение опыта по оздоровлению детей через организацию:
- Выставки детско – родительских работ по теме «Здоровое питание» ( мини-библиотека книжек-малышек «Витаминка», фотоальбом «Любимое блюдо семьи», оформление альбома «Меню выходного дня» - «Мамина полезная еда»)
- Оформление консультаций для родителей «Основные принципы здорового питания дошкольника».
- Коллективную работу «Овощи и фрукты – витаминные продукты».

Итоговое мероприятие: тематическое развлечение «Правильно питаться - здоровья набираться».

Продукт проектной деятельности:

- мини-библиотека книжек-малышек «Витаминка»,

 -фотоальбом «Любимое блюдо семьи»,

 -альбом «Меню выходного дня» ; «Мамина полезная еда»

 -презентация «Правильно питайся – здоровья набирайся!»

Формы работы с родителями:

• размещение информации на стенде;

• участие в беседах по проблемной теме;

• анкетирование «Питание ребенка»;

• участие родителей в создании мини-библиотеки книжек-малышек «Витаминка», фотоальбома «Любимое блюдо семьи», коллекции «Меню выходного дня» , «Мамина еда».

**Планирование совместной деятельности с детьми средней группы.**

Познавательное развитие:

1. Проблемные вопросы:

«Что такое  правильное питание?», «Что такое полезные продукты?», «Почему продукты называются вредными?», «Что такое витамины?», «Почему питание должно быть разнообразным?», «Что значит быть здоровым?»

2. Исследовательская деятельность:

«Где нужно хранить продукты, чтобы они не испортились?»,

«Если ешь одно и то же, что произойдет?»

Речевое развитие

Коммуникация:

Беседы – «Правильно питаться. Это как?», «Какие витамины живут в продуктах питания?», «Какие бывают витамины?» «Какую еду мы называем полезной?».

Развитие речи:

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. Гримм «Горшочек каши», Н. Носов «Горшочек каши».

Словотворчество – физминутки  «Винегрет», «Компот»

Художественно-эстетическое развитие:

Лепка: «Блюдо с витаминами»

Рисование:  «Полезные продукты».

Социально-коммуникативное развитие:

Игровая деятельность:

Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья», «Найди нужный витамин», «Четвертый лишний», «Найди полезный продукт», «Доскажи словечко», «Вредное – полезное».

Подвижная игра: «Овощи-фрукты»

Пальчиковые игры по теме «Овощи», «Фрукты».

Сюжетно ролевые игры: «В магазине», «Помогаем маме готовить».

Проведение тематического развлечения «Правильно питайся – здоровья набирайся»