Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Ужурский детский сад №3 «Журавлёнок»

Выполнила:

Сермабрина Л.Ф.

«Правильно питайся – здоровья набирайся!»



«Здоровое питание - это питание, которое помогает детям расти, быть умными, не болеть»

2022г

**Тема:**создание условий для **формирования** знаний детей и их родителей о **правилах здорового питания**. Расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации **правильного здорового питания**.

**Название:**«Правильно питайся – здоровья набирайся»

**Автор проекта:**Сермабрина Л.Ф.

**Вид проекта по доминирующему виду деятельности:** информационно-практико-ориентированный

**По содержанию:**интегративный

**По числу контактов***:* воспитатель, дети и родители.

**Сроки реализации проекта:** с 15.01.2022 по 15.03 2022г

**База реализации проекта:**МБДОУ Ужурский детский сад № 3 "Журавленок", 2 младшая группа «Зернышко»

**Актуальность:**

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

         В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.  
           Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников государственного уровня, которая определена в нормативно – правовых документах, регламентирующих деятельность образовательного учреждения. Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

           Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» задачу охраны жизни и укреплении физического и психического здоровья детей относит к основным задачам образовательного учреждения. В Уставе ДОУ, как и в образовательной программе нашего детского сада, охрана и укрепление здоровья воспитанников, находится на первом месте.

             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.

             С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.  
             Наиболее важным соблюдением 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.

**Цель проекта:**

формирование у детей культуры питания как основы здоровья, здорового образа жизни, в том числе представлений о продуктах, приносящих пользу организму, организация правильного питания дома и в дошкольном учреждении.

**Задачи проекта:**

* формировать у детей представлений о здоровье как ценности, о которой необходимо заботиться;
* формировать у детей первоначальные знания о витаминах и их пользе для здоровья человека, а также о содержании их в овощах и фруктах;
* совершенствовать знания детей о питании в целом и его значимости;
* воспитывать бережное отношение к еде;
* применять основы здорового питания на практике;
* стимулировать развитие познавательных и творческих способностей детей в ходе реализации проекта;
* формировать социально-коммуникативную компетентность ребенка через игры, чтение художественной литературы;
* совершенствовать качество сотрудничества детского сада и семьи.

**Предполагаемые результаты:**

1. Расширение знаний детей о питании и его значимости через различные виды деятельности, формирование у детей ценностей ЗОЖ, овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ.

2. Реализация творческой деятельности детей в ходе занятий по рисованию, аппликации.

3. Обогащение активного словаря, развитие связной речи.

4. Мотивация познавательного интереса через практические занятия.

5. Готовность детей к совместной деятельности со сверстниками.

6. Повышение педагогической культуры родителей в ходе реализации совместных мероприятий (интерес к меню детского сада, использование рецептов здорового питания для домашнего приготовления)

7. Пополнение предметно-пространственной среды.

8. Снижение заболеваемости детей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы,**  **сроки реализации** | **Содержание деятельности** |
| **Подготовительный**  **С 15.01 по15.02.2022г**  **Основной**  **С 15.02 по5.03.2022г**  **Работа с родителями**  **Заключительный**  **С 5.03 по 15.03.2022г** | 1. Подборка картинок по теме: «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», «Продукты питания».  2. Изготовление мини-книжки «Овощи» (для чтения стихов про овощи, загадывание загадок).  3. Изготовление дидактической игры «Зубик грустный и веселый» (ознакомление с вредными и полезными продуктами).  4. Изготовление дидактической игры (с прищепками) «Полезные витаминки» (познакомить с продуктами, в которых встречаются эти витамины: А,В,С,D).  5. Изготовление дидактической игры (магнитная) «Приготовь борщ» (фруктовый и овощной салат, молочную кашу) - познакомить с продуктами питания, которые входят в тот или иной рецепт, закрепить названия овощей и фруктов, новых продуктов питания.  6. Изучение педагогической литературы:  1. Доскин В. А. «Растем здоровыми» (Пособие для **воспитателей**, родителей и инструкторов **физкультуры) В**. А. Доскин, Л. Г. Голубева.  2. Мартынов С. М. «Здоровье ребенка в ваших руках» (Советы  врача-педиатра).  3. Организация детского **питания в дошкольных** образовательных учреждениях. Т. В. Шипова.  4. От рождении до школы. О**сновная** образовательная программа **дошкольного** образования (Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).  7. Подготовка технологических карт к проведению НОД:  - «Угостим Зайчика морковкой. Гостинец для деток» (аппликация).  - «Тарелочка с фруктами» (аппликация).  - «Фруктовый салат» (приготовление салата своими руками).  - «Угостим ежика яблоками» (лепка).  - «Вкусные фрукты» (рисование).  8. Подготовка развлечения «С витаминами дружу - я здоровьем дорожу».  9. Подготовка анкет для родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок».  10.Привлечь родителей к изготовлению постера о здоровом питание.  11. Домашнее задание для родителей и детей - видео «Вкусное и здоровое блюдо».  **Проведение непосредственно- образовательной деятельности:**  1.Художественно-эстетическое творчество (аппликация) «Угостим Зайчика морковкой» 3.02.2022г.  2. Художественно-эстетическое творчество (аппликация) «Тарелочка с фруктами» 7.02.2022г.  3. Познание «Поможем бабушке» (приготовление фруктового салата) 22.02.2022.  4. Художественно-эстетическое творчество (лепка) «Угостим ежика яблоками»24.02.2022г.  5. Развитие речи «Заучивание стихотворения «Морковка» (приготовить сок) 1.03.2022г.  **Знакомим с дидактическими играми детей:** «Зубик грустный и веселый», «Веселые витаминки», «Приготовь блюдо».  **Проведение бесед:** «Веселый урожай», «Кислый и сладкий», «Почему зуб расстроился?» и другие  **Чтение художественной литературы:**«Фруктовые и овощные сказки» А. Строева, «Веселый огород» Н. Томилина, «Загадки с грядки» и другие.  **Проведение словесных игр** «Две корзинки», «Какой сок», «Хлопай в ладоши» и другие  **Рассматривание постера о здоровом питание** (рассказ о создании постера вместе с родителями дома). Просмотр видео роликов.  **Рассматривание видео**  «Вкусно и красиво», беседа с детьми о приготовлении блюд вместе с родителями.  **Для самостоятельной деятельности детей внести**  **в центр художественного творчества**: трафареты овощи и фрукты, раскраски овощи и фрукты;  с-р игра «Угостим куклу Машу салатом»;  конструирование «Огород с овощами для Миши».  **Внести в уголок ряженья** для театральной деятельности маски фрукты и овощи.  **В центр игры «Магазин»** внести макета продуктов.  1. Консультация для родителей **«Дорога к обеду ложка или…».**  2. Папка-передвижка «Полезные продукты».  3. Буклет для родителей «Здоровое питание дошкольников», «Правильное питание – залог здоровья дошкольников».  4. Приготовить дома любимое блюдо с ребенком, сделать видео на тему «Вкусно и красиво» 1.03.2022г  1.Размещение на информационной страничке сайта МБДОУ «Журавленок» информации о мероприятиях, проведенных в рамках реализации проекта.  2. Провести развлечение по итогу проекта «С витаминами дружу – я здоровьем дорожу!» 5.03 2022г  3. Устроить родителям выставку постеров о здоровой пище, фотографий «Вкусно и красиво». |

Литература:

1. Доскин В. А. «Растем здоровыми» (Пособие для **воспитателей**, родителей и инструкторов **физкультуры) В**. А. Доскин, Л. Г. Голубева.

2. Мартынов С. М. «Здоровье ребенка в ваших руках» (Советы врача-педиатра)

3. Организация детского **питания в дошкольных** образовательных учреждениях.произв. Т. В. Шипова.

4. От рождении до школы. О**сновная** образовательная программа **дошкольного** образования (Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).