

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 8»**

**ПРОЕКТ «ПРАВИЛЬНО ПИТАЕМСЯ – РАСТЕМ И  
РАЗВИВАЕМСЯ»**

**(здоровое питание)**

**Разработчики проекта:**

**Никитина (Огородникова) Е.Г.**

**Захарова А.А.**

**Красненко Н.А.**

**Топчиева Е.Н.**

**Журавлева В.В.**

**Анацкая Е. С.**

**Актуальность.** Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». Особое внимание уделяется правильному питанию. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Только 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, 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. Проект «Правильное питание- залог здоровья» реализовывался с ноября 2020 по май 2021 года. На заключительном этапе проекта были выявлены следующие результаты:

Для формирования правильного пищевого поведения, нужно более длительное время. Мы считаем, что продолжительность проекта была недолгой, за это время сформировать правильные пищевые привычки у детей трудно, поэтому было решено продолжить реализовывать проект по правильному питанию.

**Проблема** заключается в том, что дети в детском саду и дома отказываются, от полезных продуктов питания: овощей, рыбных блюд и кисломолочной продукции, они мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать жареное, жирное, острое, много сладкого. Многие кормят детей однотипно. Из-за этого у детей формируется искаженные взгляды на питание.

**Тип проекта:** информационно – познавательный.

**Продолжительность:** сентябрь 2021 – май 2022 г.

**Участники проекта:** дети младшего и среднего, старшего дошкольного возраста, воспитатели, специалисты, родители.

**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи проекта:**

- сформировать у детей представление о том, что такое здоровое питание;
- систематизировать элементарные знания о продуктах питания; их разнообразии и ценности для здоровья;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания;

- дать представление детям, о том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;
- классифицировать продукты по способу изготовления (молочные, хлебобулочные, кондитерские и т.д.);
- формировать у детей основы культуры питания: есть аккуратно, сохраняя правильную осанку за столом, обучить элементарному столовому этикету, умению пользоваться столовыми приборами, салфетками;
- привлечь родителей для участия в проекте.

### **Предполагаемый результат**

Дети приобретут представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, о вредной и полезной пище для здоровья, влияние витаминов и минералов на организм человека. Имеют представление о технологии приготовления некоторых продуктов.

Родители продолжают обращать внимание на рацион своих детей, изменяют их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.

### **Проект предполагает:**

1. Познавательные беседы с детьми.
2. Организацию для дошкольников дидактических, речевых, подвижных игр и игр -занятий.
3. Продуктивную деятельность: рисование и раскрашивание, лепка и ручной труд.
4. Составление рассказов из личного опыта и по сюжетным картинкам, создание книжек –малышек о блюдах и полезных продуктах, выпуск стенгазет, буклетов и тд.
5. Экскурсии и наблюдения.
6. Проблемные ситуации.
7. Чтение художественной литературы, отгадывание загадок.
8. Просмотр презентации, видеороликов.
9. Экспериментирование, организацию опытов, поисковая деятельность.
10. Проведение викторин и развлечений.
11. Консультаций для родителей.
12. Тематические встречи с родителями и поварами детского сада.
13. Публикация на сайте ДОО материалов для педагогов и родителей.
14. Выпуски рекламных буклетов, стенгазет, видеороликов.

### **Этапы реализации проекта**

#### **I этап –организационный с 1 сентября по 31 сентября.**

- Подбор наглядных и дидактических материалов: фото и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, плакаты.
- Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки.
- Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности: атрибуты для сюжетно-ролевых игр

«Кухня», «Магазин»; схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов;

II этап – основной с 1 октября по 15 мая.

- Проведение мероприятий с детьми и родителями по плану реализации проекта.

III этап – заключительный с 16 мая – по 30 мая.

- Организация выставки пособий и дидактических игр, сделанных своими руками в Студии творчества на тему: «Правильное питание».
- Презентация итогов проекта на сайте ДОО.
- Развлечение в группе «Пчелки», «Бабочки» «Путешествие в страну Здоровья».
- Квест – игра для старшей группы «Воробушки» «Знатоки правильного питания»

**Перспективный план:**

| Срок реализации | Мероприятия с детьми                                                                                                                                                                                                                                  | Мероприятия с родителями                                                                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь        | Экскурсия на пищеблок.<br>Беседа «Что нам осень принесла?».<br>Игра - занятие «Чем полезны овощи и фрукты?».<br>Игра «Угадай на вкус» (3-4 фрукта, овоща).<br>Решение проблемной ситуации: «Что и чем удобно есть».<br>Рисование «Корзинка здоровья». | Консультация «Знакомство родителей с некоторыми блюдами 20-ти дневного меню»<br>Буклет для родителей «Помощь ребенка на кухне». |
| Октябрь         | Презентация «Осенние витамины», «Витамины с грядки».<br>Беседы «Режим питания», «Полезная и вредная пища», «Как себя вести за столом».<br>Составление описательных рассказов «Встречаем гостей».<br>Детское экспериментирование: «Играем с тестом».   | Фотоальбом «Мамины помощники на кухне».<br>Консультация «Как повысить аппетит у ребёнка».                                       |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь  | <p>Беседа «О пользе каши», «Каша-сила наша», «Виды каши», «Откуда хлеб к нам пришел».</p> <p>Д/И «Чудесный мешочек», «4 лишний», «Магазин продуктов», «Из чего сделано».</p> <p>Детское экспериментирование: «Влияние газировки на организм».</p> <p>Чтение художественной литературы о пользе каше, хлебе, злаках.</p> <p>Вечер загадок по теме проекта.</p> | <p>Фотовыставка «Мамино любимое блюдо».</p> <p>Консультация «Вкусные, полезные рыбные блюда».</p>                       |
| Декабрь | <p>Беседа: «О пользе супа», «Польза молочных продуктов».</p> <p>Лепка «Витамины на столе».</p> <p>С/р игра «Маленькие повара», «Кафе».</p> <p>Детское экспериментирование «Откуда сок».</p> <p>Рассматривание иллюстраций: «Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли».</p>                                                                    | <p>Творческое задание «Самый вкусный и полезный завтрак».</p> <p>Памятка «Красиво сервируем стол».</p>                  |
| Январь  | <p>Составление описательных рассказов по схемам-моделям: «Встречаем гостей».</p> <p>Беседы «Кто такой повар?», «Для каждого продукта своя посуда».</p> <p>Аппликация «Продуктовая тарелка».</p> <p>Д/и «Соки пей не более», «Угадай на ощупь», «Это можно или нет», «Из чего сок?».</p>                                                                       | <p>Мастер -класс от родителей «Знакомство с видами хлебобулочных изделий».</p>                                          |
| Февраль | <p>Рисование: «Что в тарелке?».</p> <p>Сценка «Спор овощей».</p> <p>Беседа «Что мы знаем о вредных продуктах».</p> <p>Развлечение «В стране Здоровячков».</p> <p>Просмотр мультфильма «Малышарики», «Маша и Медведь».</p> <p>Коллективные работы: «Овощи и фрукты – витаминные продукты».</p> <p>Чтение художественной литературы по теме проекта.</p>        | <p>Консультация стоматолога «Здоровое питание – здоровые зубы».</p> <p>Буклет для родителей «Рациональное питание».</p> |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март   | <p>Презентация для детей на темы «Здоровые кости и зубы», « Викторина «Знатоки здорового питания».</p> <p>Д/И «Чудесный мешочек», «Угадай по запаху», «Найди лишнее».</p> <p>С/Р игра «Супермаркет», «Пришли гости», «Пиццерия».</p> <p>Развлечение «Советы Айболита».</p> | <p>Стенгазета «Полезное – вредное».</p> <p>Выставка рисунков «Вместе преодолеем весенний авитаминоз».</p> |
| Апреля | <p>Развлечение в группе «Пчелки», «Бабочки» «Путешествие в страну Здоровья».</p> <p>Квест – игра для старшей группы «Воробушки» «Знатоки правильно питания».</p> <p>Подведение итогов проекта.</p> <p>Презентация проекта.</p>                                             | <p>Изготовление книжек – малышек по теме проекта.</p>                                                     |