

**1.Название проекта**: «Разговор о здоровом питании»

**2.Тема проекта**: Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в семье.

**3. Автор проекта:** воспитатель высшей категории МБДОУ д/с №51 Самарина Л.В.

**4.Участники проекта:** воспитатели, дети, родители средней группы №4 «Золотая рыбка»

**5.Вид проекта:**  информационно- познавательный, групповой

**6.База проекта:** МБДОУ д/с №51, Ростовская обл., г.Таганрог, ул.Котлостроительная, 21/2.

**7.Срок реализации:**  краткосрочный ( 25.112019 г. - 06. 12. 2019 г.)

**8.Характеристика информационно- познавательного проекта:**

**Актуальность проекта:**

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В публикациях последних лет подчеркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей – дошкольников. В этой возрастной группе наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезни. И состояние здоровья детей ухудшилось, в первую очередь, в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из основных 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. 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. Для того чтобы помочь детям и родителям усвоить эти понятия создан проект «Разговор о здоровом питании»

**Проблема:** Одной из самых главных причин, приводящих к формированию неправильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания. Человек уже давно утратил способность интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению здоровья. Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов питания в детском саду и дома.

**Цель проекта:** Сформировать у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в семье.

**Основные задачи, решаемые внедрением проекта:**

* сформировать представления о полезности пищи;
* установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
* уточнить и обогатить знание детей  и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины  влияют   на  организм человека; способствовать    созданию    активной   позиции   родителей   и желание употреблять в пищу полезные продукты;
* воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

**Механизмы реализации цели и задач проекта:**

Для реализации проекта были определены этапы:

**1 этап - подготовительный**

На данном этапе была определена цель, намечены основные направления реализации проекта, подобрана методическая и художественная литература, разработано содержание воспитательно-образовательного процесса по формированию навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.

**2 этап - основной, практический.**

На данном этапе выполняется план по реализации проекта (проводятся

консультации родителей, для детей организуются беседы, игры, чтение х/ лит-ры, просмотр призентаций, просмотр м/ф по теме ««Разговор о здоровом питании»)

**3 этап - заключительный.**

На данном этапе обобщаются и структурируются материалы по результатам работы, определяется эффективность реализации проекта.

**Реализация проекта осуществляется путём интеграции образовательных областей:**

* «Познавательное развитие»,
* «Социально-коммуникативное развитие»,
* «Речевое развитие»,
* «Художественное-эстетическое развитие»
* «Физическое развитие»

**Ожидаемые результаты от внедрения проекта:**

**Дети:**

* получат представления о значении рационального питания для здоровья человека,
* о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму,
* представления о том, что вредно и что полезно для здоровья
* как витамины влияют на организм человека.

**Родители:**

* обратят внимание на рацион своих детей,
* изменят их меню, сделав егоболее витаминизированным и полезным,
* получат представления об основных принципах гигиены питания,
* о необходимости и важности регулярного питания,
* о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

**I этап: подготовительный** .

**Цель**: теоретическое осмысление проекта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание деятельности** | **Предполагаемый результат** |
| **1.** | **Изучение проблемной ситуации, выбор темы проекта.** | Определение темы проекта, цели и постановка задач. |
| **2.** | **Разработка проекта, перспективного плана мероприятий по теме.** | Составление перспективно-тематического плана. |
| **3.** | **Подбор материала по теме.** | Изучить методическую литературу по теме.  Проанализировать уровень сформированности первичных представлений о полезности пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья .  Подобрать методический и практический материал для реализации проекта. |
| **4.** | **Познакомить родителей с темой проекта** | Привлечь их внимание к данному проекту. |

**II этап: практический**.

**Цель**: внедрение проекта в образовательно-воспитательный процесс ДОУ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание деятельности** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **Беседы**  « Польза овощей и фруктов»,  «Что я люблю, есть»,  «Может ли Новогодний стол навредить нашему  организму?»; | - формировать знание о здоровье и питании, дать первоначальное представление о витаминах, о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире. |
| **2** | **Составление описательных рассказов по схемам-моделям:** «Мытьё рук перед едой»,  «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей», | -Развивать связную монологическую речь: учить детей составлять описательные рассказы о предметах и объектах.  -умение ориентироваться в ассортименте  наиболее типичных продуктов питания,  сознательно выбирая наиболее полезные. |
| **3** | **Чтение и разучивание стихов**  Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы.  Р.н.с. «Жихарка»,  Ю.Тувим «Овощи»,  Н.Носов «Огурцы»,  Л. Лунгина «Малыш и Карлсон». | - расширение кругозора в следствии  получения дополнительных знаний в области литературы;  -умение ориентироваться в ассортименте  наиболее типичных продуктов питания,  сознательно выбирая наиболее полезные. |
| **4** | **Рисование** «Яблоко – спелое,  красное, сладкое»  **Лепка** «Во саду ли, в огороде»  **Аппликация** «Витамины из банки» | - формировать образные представления о доступных предметах, развивать умения изображать их в собственной деятельнос­ти.  -умение ориентироваться в ассортименте  наиболее типичных продуктов питания,  сознательно выбирая наиболее полезные. |
| **5** | **Просмотр и обсуждение презентаций**  «Вкусные продукты»,  «Что мы едим»,  «Овощи и фрукты»,  «Полезные продукты»  м/ф Смешарики «Азбука здоровья. Правильное питание »  м/ф «Приключение Тани и Вани в стране продуктов»  м\ф Фиксики «Витамины»  м/ф Малышарики «Здоровое питание» | - знание полезных продуктов и умение  и сознательно их выбирать;  - умение отличать их от вредных и  бесполезных. |
| **6** | Д/и «Паровозик здоровья»  Д/и «Приготовим суп»  Д/и «Витамины наши друзья»  Д/и «Полезно – вредно»  С/р и «К нам гости пришли»  П/и «Огуречик, огуречик»  П/и «Зайка и капуста»  П/и «Сеял дедушка горох»  П/и «Овощи»  П/и «Урожай».  П/и «Апельсин» | - формировать умение следовать игровым правилам в дидактиче­ских, подвижных, развивающих играх, воспитывать доброжелательные отношения между детьми, обо­гащать способы их игрового взаимодействия, формировать знание о здоровье и питании, дать первоначальное представление о витаминах, о их важности для детского организма. |
| **7** | **Консультации для родителей**  «Здоровое питание дошкольников»,  «Овощи – фрукты полезные продукты»  «Молоко полезно детям» |  |

**III этап: заключительный.**

Цель: отслеживание результатов качества развития познавательных интересов; обобщение опыта работы по реализации проекта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание деятельности** | **Предполагаемый результат** |
| 1. | Отслеживание результатов реализации проекта | Эффективность разработанной и внедренной системы по проблеме |
| 2. | Коллаж «Полезные продукты» | Подвести детйк выводу  о необходимости правильного  с балансированного питания  для здоровья детского организма. |

**Предполагаемый результат**

**Дети**: получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

**Родители:** обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.