|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | **«**Правильное питание – путь к здоровью» |
| **Образовательная область** | познание; интеграция: социально - коммуникативное, речевое и художественно-эстетическое, физическое развитие |
| **Участники** | воспитанники старшей группы «Сказка», родители воспитанников, воспитатель. |
| **Тип проекта** | Информационно-исследовательский |
| **Цель проекта** | Формированиенавыковздоровогопитанияудетейдошкольноговозраста. |
| **Задачи проекта** | 1. Формирование у дошкольников основ рационального питания.  2. Ознакомление детей с полезными продуктами.  3. Формирование представлений дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.  4. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка .  5. Вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.  6. Обобщение и систематизация полученных знаний о здоровом питании. |
| **Гипотеза проекта** | Реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания. |
| **Ожидаемые результаты** | Сформировать представление о правильном питании и значимости влияния витаминов на здоровье.  -Повышение знаний родителей о необходимом разнообразии продуктов питания в домашнем детском меню.  - Формирование сознательного отношения детей к проблеме правильного питания.  - постановка театрализованного представления –музыкальной сказки по мотивам мультфильма «Бременские музыканты», «В некотором государстве» с приглашением в качестве зрителей воспитанников средней группы. |

**ПРОЕКТ**

**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

**Паспорт проекта**

**Актуальность проекта**

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

В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни**.**

**Проблема:** Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы по проекту** | **Участники проекта** |
| **Подготовительный этап** | | |
| 1. | - подбор сюжетных картинок и иллюстраций;подбор художественной литературы (стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки) | Воспитатель группы |
| 2. | оповещение родителей о предстоящем проекте;  - анкетирование родителей о правильном питании. | Родители, воспитатель |
| **Основной этап** | | |
| 1. | Познавательное развитие  - Игровые ситуации: «Помоги разложить овощи и фрукты по разным корзинам», «Угадай, что это?».  - Беседы: «Какие витамины содержатся в овощах и фруктах», «Здоровый образ жизни», «Что можно приготовить из овощей и фруктов»  - Проведение опыта «Угадай на вкус»;  - Дидактические игры: «Полезное и вредное», «Четвертый лишний», «Вершки и корешки», «Какой овощ, угадай?», «Чудесный мешочек» (угадывание овощей и фруктов на ощупь). | Дети, воспитатель |
| 2. | Социально-коммуникативное развитие  - Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья» (знакомство детей с витаминами), «Найди витаминам дом» (распределить витамины по овощам и фруктам),  «Загадки с грядки»(силуэтное изображение овощей и фруктов),  «Веселые поварята» (варим борщ и компот),  «Узнай по вкусу», «Узнай блюдо». | Дети, воспитатель |
| 4. | Речевое развитие  - «Какой сок?», «Какое варенье?», «Какой джем?» (Согласование окончаний имён прилагательных и существительных)  - «Назови ласково» (употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов)  - «Найди по описанию» (развитие связной речи)  - «Что где растет? (употребление предлогов)  - Разучивание стихотворения: Ю. Тувим«Овощи», разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок  - Чтение худ. литературы: Сказка Д. Родари «Приключения Чиполино», белорусская народная сказка «Пых», С. Михалков «Спор овощей»,«Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В Сутеев«Мешок яблок», Г Сапгир «Загадки с грядки», С. Маршак «Синьор Помидор», В. Коркин «Что растет на нашей грядке? | Дети, воспитатель |
| 5. | Художественно-эстетическое развитие  - Аппликация «Заготовки на зиму»  - Лепка «Овощи и фрукты в тарелке  - Раскраски «Овощи и фрукты» -самостоятельная деятельность детей | Дети, воспитатель |
| 6. | Физическое развитие  - Подвижные игры: «Огуречик,огуречик»,«Огородник», «Баба сеяла горох», , ,«Вершки и корешки»,.«Полезно – вредно» (подобие «Съедобно – не съедобно»).  - Хороводные игры: «Кабачок», «Урожай», «Яблоня», «По малину в сад пойдем».  - Пальчиковая гимнастика: «Апельсин», «Овощи», «Капуста», «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски-две редиски. | Дети, воспитатель |
|  | Заключительный этап |  |
| 1. | Итоговое развлечение: театрализованное представление музыкальная сказка по мотивам мультфильма «Бременские музыканты», «В некотором государстве». | Дети старшей и средней групп, воспитатель, музыкальный руководитель |