# *Проект «Основа процветания – здоровое питание»*

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не всё, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну!

И помни – желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

Н. Николаева.

**Тип проекта:**образовательный

**Участники проекта:**дети подготовительной группы, родители, воспитатели.

**Продолжительность проекта**: февраль - март 2016 года.

**Актуальность:**Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Особенно важно уметь правильно организовать свое питание. Эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве, именно в этот период закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи организма и питания. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Важно дать детям представления о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания.

**Проблема:**У будущих школьников недостаточно сформировано осознанное отношение к своему питанию.

**Цель:** Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Помочь понять детям, что здоровье зависит от питания.

2. Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное полезно.

3. Закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при употреблении пищи.

4. Развивать у детей творческие способности, познавательную активность

5. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

***Реализация проекта:***

|  |  |
| --- | --- |
| Основные направления развития | Работа с детьми |
| Образовательная область | Опытно-экспериментальная деятельность: «Совместимость напитков с некоторыми продуктами питания  «Кока кола и чипсы»  «Кока кола и конфеты»  «Кока кола и кириешки»  НОД «Мои друзья витамины» |
| Познавательное развитие |
| Речевое развитие | Беседа «Как правильно вести себя за столом», «Хлеб - всему голова!»  Чтение рассказов, пословиц, поговорок. Н. Литвинова «Королевство столовых приборов». |
| Художественно-эстетическое развитие | Аппликация «Консервируем фрукты»  Рисование «Овощи на блюде»  Упражнение «Сервировка стола» |
| Социально-коммуникативное развитие | Просмотр презентаций:  «Пейте, дети, молоко - будете здоровы»  «Продукты питания»  «Напитки», «Овощи, фрукты»  Экскурсия на кухню.  **Дидактические игры**: «Съедобное – несъедобное», «Назови продукт», «Когда это едят», «Из какого продукта это сделано», «Овощи и фрукты».и т.д  **Пальчиковая гимнастика:**  «Повар», «Мы капусту рубим, рубим…» |
| Физическое развитие | **Коллективные игры** «Один за всех и все за одного»  Игры малой и средней подвижности на свежем воздухе: «Слепи снежок», «Удержи равновесие», «Меткий стрелок».  Эстафеты, спортивные соревнования «Полоса препятствий», «Будь ловким и метким». |
| Взаимодействие с родителями | Консультации:  «Что нам мешает быть здоровыми»  «Еда без вреда»  «Наши друзья – витамины»    Составление рецепта вкусной каши    Составление меню для сказочного персонажа |
| Выход проекта | Развлечение «Страна волшебная - здоровье» |