**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №3 «Аленушка»**

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ детский сад № 3**

**Трофимова Н.А.**

**« » 20 г.**

**Проект по формированию культуры здорового питания**

**во 2 младшей- средней группе «Правильно питайся — здоровья набирайся!»**

**Воспитатели: Чернеева Т.А.**

**г. Сергач 2023 г.**

*«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»*

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

**Тема проекта:** «Правильно питайся – здоровья набирайся!

**Цель проекта:** 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.

**Задачи**:Образовательные:- формировать знания о правилах здорового питания;  
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;  
Развивающие:- развивать творческие способности у детей и умение работать сообща. Воспитательные:  
- формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.  
**Актуальность:**  
- 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.   
- Наиболее важно соблюдение 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, газированные воды 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.

**Проблема:** Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду. **Объект проектной деятельности:** Объектом нашего проекта стал образ жизни детей нашей группы, их режим питания.  
**Предмет проектной деятельности:** Организация здорового питания натуральными продуктами детей дома и в детском саду.

**Гипотеза:** реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания. **Интеграция образовательных областей:**«Познавательное развитие», «Развитие речи», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». **Сроки реализации** **проекта**: 14 дней. **Участники проекта**: воспитанники группы«Муравьишки» (3-5 лет), воспитатели.

**Тип проекта**: краткосрочный, познавательно-исследовательский, коллективный.

**Формы работы с родителями:**

• размещение информации на стенде;

• участие в беседах по проблемной теме;

• анкетирование «Питание ребенка»;

**План реализации проекта:**

**1. Организационный *(подготовительный)*:**

• Подготовка информационного и наглядного материала для просвещения родителей.

• Изготовление наглядного материала для родителей (*«папка-передвижка»*, памятки, для детей *(наглядность для занятий).*

• Подбор художественной литературы по теме.

• Подбор демонстрационного материала по теме.

• Разработка *«домашнего задания»* для родителей по проблемной теме.

• Определение тематики бесед.

• Планирование ООД в соответствии с темой проекта.

**2. Основной *(реализация проекта)*:**

• Проведение цикла занятий по теме проекта.

Познавательное развитие:

*Цель:* Закреплять умение рассматривать, описывать и сравнивать продукты питания. Сформировать знания о витаминах, их пользе для человека. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

1. Проблемные вопросы:

«Что такое правильное питание?», «Что такое полезные продукты?», «Почему продукты называются вредными?», «Что такое витамины?», «Почему питание должно быть разнообразным?», «Что значит быть **здоровым**?»

2. Исследовательская деятельность:

«Где нужно хранить продукты, чтобы они не испортились?»,

«Если ешь одно и то же, что произойдет?»

Речевое развитие: *Цель:* Рассматривание, сравнение и описание предметов. Формулирование высказываний и самостоятельных суждений, составление предложений. Эмоционально реагировать на рассказ, задавать вопросы.  
1. Беседы: «Каша – здоровье наше», «Правильно питаться. Это как?», «Какие витамины живут в продуктах питания?», «Какие бывают витамины?» «Какую еду мы называем полезной?».  
2. Чтение и заучивание стихов про овощи, фрукты

3. Отгадывание загадок про овощи и фрукты.  
5.Чтение сказок: Б. Гримм *«Горшочек каши»*, Н. Носов *«Горшочек каши»*. 6.Физминутка -  Овощи и фрукты.

Овощи и фрукты *(наклониться вниз, достать до пола руками (огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))* Вкусные продукты. *(погладить правой рукой по животику, затем левой рукой)*

В огороде *(наклоны вниз, достать руками до пола, собираем)* И в саду *(выпрямиться, потянуться руки вверх, собираем урожай в саду)* Для еды я их найду. *(погладить правой рукой по животику, затем левой)*

Художественно-эстетическое развитие:

*Цель:* Рассматривание продуктов питания. Участие в беседе о цвете и форме. Выполнение задания по образцу. Самостоятельный выбор цвета продукта питания. Развитие мелкой и крупной моторики рук.

1. Раскрашивание карандашами по предложенному образцу «Овощи и фрукты». Раскраска по выбору детей.  
2. Лепка - «Блюдо с витаминами»  
3. Аппликация с использованием крупы «Горшочек каши».   
*Цель:* обогащать словарь детей. Развивать связную речь, внимание, мышление. Закрепить знания о здоровом питании.  
1. Дидактические игры «Супермаркет», «Разложи фрукты, овощи, ягоды по корзинкам».  
2. Сюжетно – ролевая игра «Продуктовый магазин»  
3. Настольно – печатные игры

Социально-коммуникативное развитие:

Игровая деятельность:

Дидактические игры:  *«Четвертый лишний»*, *«Найди полезный продукт»*, *«Доскажи словечко»*.

Подвижная игра: *«Овощи-фрукты»*

Пальчиковые игры по теме *«Овощи»*, *«Фрукты»*.

Сюжетно - ролевые игры: *«В магазине»*, *«Помогаем маме готовить»*.

**ПРОДУКТ ПРОЕКТА:**  
**Для детей:**   
- коллективная работа «Овощи и фрукты – витаминные продукты»;  
- выставка детских работ по теме «Каша – здоровье наше»;

**Для родителей:**   
- информационные папки-передвижки: «О правильном питании и пользе витаминов», «Рецепты блюд из детского сада».

**Для педагога:**  
- консультации для родителей «Здоровое питание дошкольника», «Основные принципы здорового питания дошкольника».  
- подбор конспектов совместной деятельности.  
 **Ожидаемый результат:**  
Дети приобретут первичные представления о полезности витаминов, пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья научатся правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой,  салфеткой.

А 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.

**3. Заключительный**  
Совместные детско –родительские презентации творческих работ: коллаж; книжки-малышки «Витаминка» папки-передвижки: : «О правильном питании и пользе витаминов», «Рецепты блюд из детского сада».

По результатам проекта можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания. Родители перестали давать детям в детский сад сладости, жевательную резинку.  
В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие задачи: у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков, о витаминах.  
Дети научились узнавать овощи и фрукты при помощи анализаторов (на вкус и запах). Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства.  
Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях. Таким образом, можно сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.