**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Трубчевский детский сад комбинированного вида «Журавлик»**

**Творческий проект**

**«Кушайте на здоровье»**

**Разработчики:**

воспитатели средней группы

Лушина Елена Сергеевна

Сергеенкова Наталья Николаевна

г. Трубчевск- 2023г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**IЭТАП Целеполагание**

1. Основное содержание проекта
2. Актуальность проекта
3. Цель
4. Задачи
5. Обоснование проекта
6. Основные направления реализации проекта
7. Предполагаемые результаты реализации проекта

**IIЭТАП Разработка проекта**

1. Этапы реализации
2. План - график реализации проекта

**IIIЭТАП Выполнение проекта**

**IV ЭТАП. Презентация проекта**

**Список литературы**

**Приложение**

**I ЭТАП Целеполагание**

1. ***Основное содержание проекта:***

**Тип проекта:** творческий (познавательно – игровой), групповой.

**Участники:** дети младшего дошкольного возраста (средняя группа), родители, педагоги.

**Формы реализации проекта:** Занятия, беседы, игра, экскурсия на кухню, викторины, развлечения, фотовыставка, сотрудничество с родителями (анкетирование, консультации, рекомендации).

**Сроки  реализации:** краткосрочный1месяц.

**Возраст детей:** 4-5 лет

1. ***Актуальность проекта:***

 С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.

Данный проект предназначен для детей средней группы и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека. Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей об разнообразных продуктах питания; ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значение для здоровья человека; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью. Проект объединит воспитателей, родителей и детей в общей творческой работе.

1. ***Цель:***

Формирование у детей представлений о правильном питании и здоровом образе жизни посредством обогащения детей знаниями о пользе продуктов и создания благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявления его творческой активности в различных [видах деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/), привлечение родителей  к формированию и закреплению у детей знаний о пользе здорового питания.

***4. Задачи:***

- знакомство воспитанников с разнообразием продуктами питания, их полезными свойствами;

- знакомство с понятием «[витамины](http://pandia.ru/text/category/vitamin/)», их ролью в жизни человека;

- обогащение и активизирование словарного запаса детей;

- формирование представления детей о правильном и здоровом питании, полезных продуктах;

- формирование познавательного интереса к окружающему миру, родной природе;

- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

-расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

- развитие умения детей изображать продукты питания в рисовании, лепке, [аппликации](http://pandia.ru/text/category/applikatciya/), используя различные способы и средства изображения;

- развитие семейного творчества и сотрудничества семьи и детского сада;

- развитие связной речи воспитанников, их психических процессов (мышления, внимание, памяти, воображения);

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание навыков сотрудничества и взаимодействия, активности и самостоятельности.

1. ***Обоснование проекта:***

Сластями, печеньями и конфетами нельзя вырастить из детей здоровых людей.

Р. Шуман

Что понимается под правильным питанием, и каким оно должно быть для ребёнка дошкольного возраста?

В понятие “правильное питание” входит культура приёма пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

Одним из основных принципов правильного питания - максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающие ребёнка всеми необходимыми пищевыми веществам.

Пища необходима ребёнку для роста и развития. Пища нужна как постоянный источник энергии и строительных материалов организма. С пищей ребёнок должен получать все питательные вещества в необходимом количестве и сочетании.

Здоровое, рациональное питание одна из основных частей здорового образа жизни. Несбалансированное и некачественное питание истощает организм, что непременно сказывается на здоровье ребёнка. Поэтому пища детей должна содержать: белки, углеводы, витамины, минеральные соли.

Важно не только знать в каком виде, и в каком количестве принимать пищу, но очень важно соблюдать режим питания. Сбалансированный режим питания залог ритмичной работы органов пищеварения.

Воспитателей нашего ДОУ очень волнует проблема, что дети в детском саду, особенно младшие, плохо кушают некоторые блюда. А ведь это блюда из очень полезных продуктов: печени, рыбы, творога, овощей, круп, которые просто необходимы для здоровья, роста и нормального развития детей.

Следует вывод, что правильное, здоровое питание ребёнка должно быть разнообразным и полноценным. Для сбалансированного и полноценного питания необходимо включать в рацион молочные продукты, фрукты и овощи, и другие выше перечисленные продукты. Обязательно соблюдать режим питания, ну и, конечно же, ребёнок должен есть с аппетитом и не переедать!

Следует изменить отношение воспитанников детского сада к полезным продуктам питания и блюдам, приготовляемым в детском саду, и тем самым обеспечение их рациона полноценным и сбалансированным питанием.

1. ***Основные направления реализации проекта:***
2. Совместная деятельность воспитателя с детьми

* беседы;
* чтение художественной литературы (загадки, стихи, сказки, рассказы);
* изготовление работ из пластилина, выполнение рисунков и аппликаций;
* проведение дидактических, ролевых, подвижных игр;
* создание альбомов.

1. Совместная деятельность родителей и детей

* совместная работа на домашней кухне.

1. Форма работы с родителями

* беседы;
* работа в родительском уголке;
* совместное художественное творчество с детьми.

1. ***Предполагаемые результаты реализации проекта:***

* дети познакомятся с многообразием продуктов питания, их пользой для организма человека, у них будут сформированы начальные представления о правильном питании и здоровом образе жизни, значительно обогатится словарный запас, у детей возникнет желание «творить», отражать свои представления в изобразительной деятельности;
* родители будут принимать активное участие в жизни группы;
* будет создано единое развивающее пространство, включающее детей, педагогов и родителей.

**IIЭТАП Разработка проекта**

***1. Этапы реализации:***

1. Изучение методико-педагогической литературы по данной теме.
2. Разработка перспективного планирования реализации проекта в организованной образовательной деятельности и режимных моментах.
3. Проведение анкетирования родителей.
4. Обновление развивающей среды предметными, картинками с изображением продуктов питания, муляжами, дидактическими играми.

***2. План по реализации проекта***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы, сроки реализации** | **Мероприятия** | **Период выполнения** | **Ответственный** |
| **Подготовительный** | **1.**Проведение мониторинга по теме: «Кушай на здоровье»  \*диагностика знаний детей по теме  \*выявление потребностей детей  в правильном питании | 1 неделя | воспитатель, медсестра, родители. |
| **2.**Изучение уровня знаний родителей в умении оценивать рациональность своего питания, его соответствие понятию «правильное питание»  \*анкетирование родителей \*индивидуальные беседы | 1 неделя | воспитатель |
| **3.**Изучение научно-методической литературы по теме:  \*ознакомление с нововведениями САНПИНа по  организации питания  \*Анализ существующих инновационных форм методической службы;  \* Новых методик и технологий по основам рационального питания детей дошкольного возраста;  \* Подбор новых более эффективных форм работы с родителями. | 2 неделя | Воспитатель, медсестра,  шеф-повар ДОУ |
| **4.**Разработка плана мероприятий совместной деятельности детей и родителей | 2 неделя | воспитатель |
| **Организационный** | **1.**Информирование детей и родителей о реализации проекта «Кушай на здоровье» | Весь месяц | воспитатель |
| **2**.Вовлечение детей, педагогов, родителей в единую творческую деятельность проекта. | 3 неделя | воспитатель |
| **3**.Оформление результатов совместного творчества детей и родителей. | 3 неделя | воспитатель |
| **Формирующий** | **1.**Исследование эффекта проведённой работы:  полученных знаний детьми | 4 неделя | воспитатель |
| **2.**Оформление продукта проекта | 4 неделя | воспитатель |

**III ЭТАП Выполнение проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Мероприятия** |
| **Физическое развитие** | **Упражнения:** «В гости к плюшевому зайке», «Петя к мамочке идет».  **Спортивные упражнения:** «Соберем в корзинку овощи», «Соберем урожай».  **Подвижные игры:** «Поезд» (на дачу), «Пойдем за грибами», «Цветные флажки», «Соберем урожай», «Зайчишка трусишка».  **Народные игры:** «Здравствуй, осень». |
| **КГН: практические упражнения:** «Чистые ладошки» (побуждать желание детей самостоятельно мыть руки с мылом, насухо  вытирать их индивидуальным полотенцем), «Нос, умойся!» (привитие навыков умывания).  **Физ. минутки:** «Мы сидели тихо-тихо», «Собираем яблочки»,  «Яблоко».  **Пальчиковые игры:** «Засолка капусты», «Огород», «Фрукты»,  «Овощи-фрукты», «Яблочки и ежата».  **Игровой самомассаж:** «Моем овощи и фрукты», «Мы растем»,   «Собираем яблоки».  **Бодрящая гимнастика:** «Я капуста», «По дорожке в огород».  **Профилактика нарушения осанки и свода стопы:** «Дорожка здоровья», «Достань яблоко, «Мы в сад пойдем». |
| **Познавательное развитие** | **Общение и показ:** «Что растет на нашей грядке?», «Таблетки растут на грядке».  **Видео презентации для детей:** «Огород», «Овощи и фрукты»,  «Полезное и вредное», «Что и как растет».  **Рассматривание дидактических картинок для ознакомления:** «Овощи», «Фрукты», «Продукты питания».  **Дидактические игры и упражнения:** «Подбери по размеру» (сюжет «Угостим матрешек яблоками»),«Волшебный мешочек» (по теме «Дары Осени»),«Найди пару», «Чего не стало», «Раздели на группы» (овощи, фрукты, ягоды), «Какой формы?», «Собери овощи из частей».  **Игры на развитие м.м.:** «Ежик и фрукты» (шнуровка), «Корзиночка» (шнуровка), «Овощи», «Собираем урожай»,  «Витаминная корзинка» (рамки вкладыши), «Овощная мозайка», «Репка» (пазлы), «Заготовка ягод» (нанизывание бусин на шнуры), «Горох-налево, фасоль- направо», «Сбор ягодок в кузовок» (бусинок).  **Игры-экспериментирования:**«Найди такой же»(обследование  на ощупь-горох, фасоль и т.п.), «Разноцветные яблочки» (знакомство с формой, цветом, вкусом, запахом), «Угадай на вкус». |
| **Речевое развитие** | **Рассматривание и беседы:** «Дары осени», «На даче», «Чудесная корзиночка», «Знакомство с фруктами».  **Видео презентация:** «Полезное и вредное», «Овощи (Стихи)».  **Дидактические игры:** «Найди и назови овощи на картинке», «Кто внимательный?».  **ЗКР:** «Собираем урожай», «Путешествие в фруктовый сад».  **Чтение (рассказывание):**  р.н.с «Репка»,б.н.с. «Пых»,Л.Толстой «Старик сажал яблони...», Сказки про овощи и фрукты.  **Рассматривание иллюстрации:** различных овощей и фруктов, книг о ЗОЖ.  **Чтение стихов:** А.Проркофьева «Огород»,Т.Боковой «Праздник урожая»**,** Ю.Коринца «Последнее яблоко»**,** И. Финк «Овощи и фрукты»**,** Я. Аким «Яблонька», Е. Трутнева «Урожай, урожай!».  **Малые фольклорные формы:** Считалочка «Катилось яблочко  по огороду», Потешка «Огуречик, огуречик…».  **Театральная деятельность:** «Ай - да, репка!»(формирование навыка перевоплощения в сказочных героев). |
| **Художественно – эстетическое развитие** | **Рисование:** работа с красками «Овощи», «Фрукты», «Ягоды»,  «Поможем деду собрать картошку в мешок», «Рисование овощами» (нетрадиц.).  **Лепка:** «Помидоры, огурцы», «Вишенки», «Горошек для мышки», «Морковка для зайки».  **Аппликация:** «Корзинка с грибами»**,** «Заготовки на зиму: овощи в мешки, фрукты в банки».  **Просмотр мультфильмов:** «Приключения огуречика», «Веселый огород». |
| **Социально – коммуникативное развитие** | **Игровые ситуации:** «Мама готовит обед», «Накормим куклу обедом», «Сварим компот», «Из чего и как готовят еду».  **Сюж. ролевая игра:** «Поварята», «Овощной магазин», «На даче»  **Театрализованный показ сказки** «Репка».  **Пропаганда ЗОЖ:**   * изучение книг о полезном питании; * рассматривание книг о ЗОЖ; * беседы «Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты», «Витамины». * использование фитонцидов – лука, чеснока. |

**IV ЭТАП. Презентация проекта**

Выставка поделок «Фито композиция» из фруктов и овощей и природного материала.

В ходе реализации проекта воспитанники получили разностороннее представление о продуктах питания. Улучшилось сотрудничество с родителями. Дети с удовольствием помогают родителям дома при приготовлении полезных салатов и блюд.

Метод проектов является наилучшим способом знакомства детей с такими многогранными темами, позволяя им реализовать свои исследовательские способности и любознательность.

**Список литературы:**

1. «Здоровьесберегающие пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова Волгоград, 2009 г.
2. «Профессия—повар» М., Экономика, 1989
3. «Разговор о правильном питании», М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. МакееваМ., ОЛМА Медиа Групп, 2009.
4. Виноградова Н.А, Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
5. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.