

МБДОУ д/с №4 г. Ставрополя

«Азбука здорового питания»

Проектная деятельность с детьми подготовительной группы

Подготовили: Ускова С.Н.

2022 г.

1. **Тема проекта:** «Азбука здорового питания».
2. **Автор проекта:** Ускова С.Н./
3. **Актуальность темы:** В наше время мы совершенно забываем о своём здоровье, а приёму и приготовлению пищи уделяем очень мало времени. Наши дети вместе с нами «перекусывают» чизбургерами и чипсами, запивают лимонадом сомнительного производства. Многие питаются полуфабрикатами, которые наполнены консервантами, красителями и пищевыми добавками. А о собственном здоровье мы задумываемся тогда, когда «подкатило» хроническое заболевание. Нелегко бывает побудить взрослого человека вести здоровый образ жизни. Это нужно делать гораздо раньше, ещё в детском возрасте. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.
4. **Цель:** Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, через освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
5. **Задачи:**

Образовательные: Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать здоровый образ жизни. Формировать представления у детей о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявления уровня культуры за столом.

Развивающие: Развивать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей и родителей потребность в правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья.

6. **Предполагаемый продукт:** Сюжетно-ролевая игра «Столовая».
7. **Вид проекта:** Познавательный.
8. **Характер контактов:** Осуществляется внутри одной возрастной группы.
9. **Форма организации:** Фронтальная.
10. **Количество участников:** 38 (два педагога, 18 детей с одним представителем от семьи).
11. **Продолжительность:** Краткосрочный (две недели января).
12. **Содержание проектной деятельности:**

№	Мероприятия	Участники	Сроки
1 этап-организационно-подготовительный			
1.	Подбор наглядно-дидактических пособий, художественной литературы, необходимого методического и демонстрационного материала. Подготовка материала для художественно – творческой деятельности.	Воспитатели	1 неделя
2.	Разработка плана работы с детьми по проекту в образовательной деятельности и режимных моментах.	Воспитатели дети	1 неделя
3.	Опрос детей по проблеме «Что такое здоровое питание?»	Воспитатели родители дети	1 неделя
4.	Консультации для родителей: «Здоровое питание дошкольника», «Принципы здорового питания».	Воспитатели родители	1 неделя
2 этап-практический			
1.	Беседы: «Разговор о правильном питании», «Для чего мы едим», «Еда без вреда-питаемся правильно и вкусно», « Как готовиться еда?», «Страна здоровья».	Воспитатели родители дети	1 неделя
2.	Рассуждение «Что такое здоровое питание?». Рассмотрение иллюстраций «Здоровая еда».	Воспитатели родители дети	1 неделя
3.	Рассматривание сюжетных картинок о здоровой еде. Составление рассказов по сюжетным картинкам «Полезно и вкусно».	Воспитатели дети	1 неделя

4.	Составление рассказов по сюжетной картине «Как еду сделать «красивой» и аппетитной?». Моделирование ситуации общения: интервью «Моё блюдо».	Воспитатели дети	1 неделя
5.	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Собери корзину», «Самый сильный, самый ловкий».	Воспитатели дети	1 неделя
6.	Чтение произведений: В. Сутеев « Мешок яблок», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».	Воспитатели родители дети	1 неделя
7.	Дидактические игры: «Полезное и вредное», «Во саду ли во огороде», «Вершки и корешки», «Что, где растёт?», «Чего не хватает», «Волшебный мешочек», «Да- нет».	Воспитатели дети	2 неделя
8.	Беседы: «Витамины на столе», «Из чего состоит пища?», «Правила этикета».	Воспитатели родители дети	2 неделя
9.	Рисование: «Витамины на столе», «Полезные продукты», «Эти полезные фрукты и овощи».	Воспитатели дети	2 неделя
10.	Лепка: «Мое блюдо».	Воспитатели дети	2 неделя
11.	Подвижные игры: «Собери урожай», «Самый сильный».	Воспитатели дети	2 неделя
12.	Чтение произведений С. Усов «Здоровая еда», Н. Павлова «Земляничка», Б. Гримм «Горшок каши».	Воспитатели родители дети	2 неделя
3 этап-заключительный			
1.	Викторина: «Все о еде». Загадывание и отгадывание загадок о продуктах питания.	Воспитатели родители дети	2 неделя

2.	С/р игры: «Продуктовый магазин», «Столовая».	Воспитатели дети	2 неделя
----	--	---------------------	----------

Вывод:

У детей повысились познавательный интерес и любознательность.

Научились рассуждать и рассказывать о здоровом питании.

Пополнились знания детей о здоровой еде и правильном питании, через беседы , чтение художественной литературы.

У детей сформировано желание заботиться о своем здоровье, представление о том, какие продукты питания вредны, и какие полезны для здоровья, как витамины влияют на организм человека.

У родителей сформировалось представление об основных принципах гигиены питания, о наиболее подходящих блюдах для дошкольников.