

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Теремок» п. Лев Толстой**

**Районный конкурс социальных проектов, пропагандирующий здоровый образ жизни
«Здоровым быть – здорово»**

**Номинация конкурса
«Здоровый вкус». Культура питания XXI века»**

**Название проекта:
«Правильное питание - здоровые дети»**



**Проект подготовлен
воспитателями:
Князевой Е. П. и Леонтьевой О. П.**

Обоснование

актуальности

проекта:

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, чупа-чупсы и другие вредные продукты питания. Беседы с родителями и с детьми не всегда дают желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Правильное питание – здоровые дети», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Цели и задачи проекта.

Цель проекта:

- формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, приобщать к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- 1. Уточнить знания о здоровом питании, о пользе витаминов.**
- 2. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.**
- 3. Обогащать словарный запас словами: углеводы, белки, жиры.**
- 4. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.**
- 5. Учить детей угадывать овощи, фрукты, продукты по вкусу, описывать свои ощущения, находить сравнительные слова.**



Сроки реализации проекта: 5 недель в течение учебного года.

Участники проекта: дети, воспитатели и родители группы.

Форма проекта: совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

Основные формы реализации проекта:

Беседы «О пользе овощей и фруктов», «Режим питания», «Правила поведения во время еды», «Полезная и вредная пища», «Молочные продукты» - образовательная деятельность, детское творчество, игры, конкурсы, работа с родителями. Просмотр мультфильмов «Ежик и здоровье», «Смешарики». Опытно-исследовательская деятельность. Театрализованная деятельность – инсценировка сказки «Почему помидор стал красным».

Этапы реализации проекта:

1 этап. Подготовительный

Подбор и изучение педагогической литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта с учетом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

Работа с родителями

Цели: повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей, привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

2 этап. Реализация проекта.

Первая неделя.

Тема недели: «Мой режим дня и правильное питание».

Цели недели: формировать понятие о режиме в питании и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдать режим питания.

Вторая неделя.

Тема недели: «Правильное питание – залог здоровья»

Цели недели: Познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных. Познакомить с полезными свойствами зеленого лука, укропа, салата.

Третья неделя:

Тема недели: «Пейте, дети, молоко будете здоровы».

Цели недели: Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов. Расширять словарный запас.

Четвертая неделя.

Тема недели: «Вкусно – не всегда полезно»

Цели недели: Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.

Пятая неделя.

Тема недели: «Хочешь быть здоровым – будь им»

Цель недели: Закрепить с детьми правила здорового питания. Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания. Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

3-й этап. Результат проекта

- **У детей сформированы представления о здоровом образе жизни (понимают значимость правильного питания для здоровья; умеют выполнять культурно-гигиенические правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе и др.)**
- **Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.**

Тема недели: «Мой режим дня и правильное питание».



Тема недели: «Правильное питание – залог здоровья»



Тема недели: «Пейте, дети, молоко будете здоровы».



Тема недели: «Хочешь быть здоровым – будь им!»

