**Основы здорового питания у детей среднего дошкольного возраста**

**Тип проекта:** информационно – практико-ориентированный

**Участники проекта:** дети средней группы, их родители, воспитатели

**Актуальность**: Детское питание – вопрос актуальный для нашего времени. Дети становятся заложниками яркой рекламы напитков и фаст – фудов. И в выборе между полезной и вкусной, но вредной пищей, отдают предпочтение последнему. Вместе с тем растет осознание того,что необходимо возрождать культуру внутреннего питания, внедрять здоровое питание в детском саду.У детей, как и у родителей, существуют не просто пробелы в знаниях о здоровом и рациональном питании. У нас отсутствует система пропаганды знаний о здоровом питании, необходимых по возрасту наборах продуктов, витаминов. На сегодняшний день родители часто принебрегают принципами здорового питания из за нехватки времени. Быстрое питание, пропаганда фаст фудоф, все это никак не способствует привитию навыков правильного питания.

Такие проекты как наш, способны влиять на изменения подхода к питанию детей у родителей ,пониманию детьми непосредственной зависимости состояния здоровья от здорового, правильного питания.

**Цель проекта:**

- формирование у детей и их родителей представлений о здоровом питании, о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания;

- сервировка стола;

- вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми;

- соблюдение гигиенических требований

- воспитание культуры поведения за столом

**Задачи проекта:**

- формировать у детей представление о продуктах здорового и нездорового питания;

- пропагандировать только здоровые продукты питания;

- мотивировать детей к соблюдению правил рационального и здорового питания;

- способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывать свои действия.

**Были поставлены задачи работы с родителями:**

- обеспечить родителей необходимой информацией по теме «Здоровое питание»;

- привлекать родителей к совместной деятельности, вовлекать в проектную деятельность.

**Ожидаемые результаты проекта для детей:**

- обогащение знаний детей о правильном здоровом питании, полезных и неполезных продуктах;

- освоение детьми правил поведения и правил безопасности при сервировке стола и приеме пищи;

- проявление устойчивого интереса детей к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

**Ожидаемые результаты проекта для родителей:**

- обогащение знаний о правильном и здоровом питании;

- проявление устойчивого интереса к здоровому образу жизни и здоровому питанию;

- проявление четкой мотивации применять свои знания на практике в своей семье.

**Этапы проекта:**

***Организационный этап:***

1. Сбор и анализ методической и научной информации по вопросу «Здорового питания». Дать задание родителям по разработке здорового меню для дошкольника на один день, одно блюдо нужно приготовить совместно с ребенком и сфотографировать процесс;
2. Запуск проекта по методу 3-ех вопросов.

1.Что мы знаем о здоровом питании? (нужно хорошо питаться, есть все полезное для здоровья, нельзя есть много сладкого, обязательно нужно есть фрукты).

2.Что мы хотим узнать?

( какие продукты самые полезные, а какие вредные ,почему нужно есть каждый день; как происходит процесс пищеварения)

3.Что мы будем для этого делать,.?

-просматривать мультфильмы по теме проекта

-беседовать о здоровом и нездоровом питании

-рассматривать наглядный материал

-заниматься продуктивной деятельностью

-прослушивание и заучивание стихов, потешек, поговорок о здоровом питании

-приготовление вместе с родителями дома полезного блюда.

**2.Продуктивный этап**

**Этот этап охватывает 5 образовательных областей:**

***1.Познавательное развитие***

- рассказ воспитателя о здоровом питании;

- просмотр альбома о полезных продуктах;

- беседы «Почему нужно есть каждый день самые полезные продукты; как правильно есть; из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»;

- просмотр мультфильма из серии «волшебный школьный автобус о процессе пищеварения»;

- экспериментальная деятельность «узнай по вкусу», «чудесный мешочек»;

- дидактическая игра «Из чего что приготовить? На что похоже?»;

- овощи и ягоды,и фрукты – самые витаминные продукты;

- всякому овощу – свое время;

***2.Речевое развитие***

- логоритмические упражнения «овощи»;

- художественная литература – потешки, пословицы, поговорки о еде:

Будь культурным за столом

Рот протри не рукавом,

Разговоров не веди

Жуй подольше, не спеши!

Сядьте прямо и красиво,

Локти на столы не класть.

Чтобы платье было чистым,

Ложкой надо в рот попасть

Чавканье не украшает,

Как и весь в сметане рот.

Если кто с салфеткой в ссоре,

Сделайте наоборот.

Чтоб быстрее подрасти, в

Витамины нам нужны:

Кальций нужен для костей,

Магний нужен для ногдей,

Кровь нуждается в железе,

В нужных дозах йод полезен.

Если вы обед съедите

Организму угодите.

Не крашите хлеб ребята,

Вы не куры, не утята

Аккуратным надо быть

Чистоту всегда любить !

Чтобы сильными нам стать

Надо кашу всю съедать,

Щи скорее уплетать,

И про хлеб не забывать.

(«Дети, которые плохо едят в детском саду» Э.Успенский;

«Вкусная каша» Александрова;

сказки: «Петушок и бобовое зернышко», «Репка»;

«Ватрушки» Кудрявцева;

«Я дружу немножко со столовой ложкой» Л.Разумова;

«Я решил сварить компот» Дружинина;

«Про девочку,которая плохо ела кашу» С. Михалков);

***3.Социально – коммуникативное развитие***

- сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Повара», «Пикник», «Кафе»;

- сервировка стола;

- беседы «Продукты вредные для здоровья»;

- труд-конкурс «Лучшая сервировка для куклы»;

- изготовление коллажа «Полезные и вредные продукты».

***4. Художественно – эстетическое развитие***

- аппликация «Эти полезные продукты»;

- рисование «Овощи – кладовая здоровья»,

- репка – полезные продукты;

- прослушивание детских песен: «Антошка», «Ваш веселый огород» - из мультфильма «Незнайка с нашего двора», «Песенка Медуницы»(Дары природы).

***5.Физическое развитие***

- познавательная игра «Передай овощи, фрукты, ягоды и т.д.»;

- подвижные игры: «Съедобное – несъедобное», «Полезно – вредно»;

- игра-эстафета «Помоги маме разобрать продукты».

***А на заключительном этапе*** – провести развлечение для детей и родителей, посвящённое пропаганде здорового питания в семье.