

## **Проект «Правильное питание – залог здоровья».**

«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»

### **Актуальность проекта.**

Влияние питания на состояние здоровья человека огромно. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды. С самого рождения у ребёнка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Именно в дошкольном возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

### **Участники: дети 4-5 лет**

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

**Время реализации проекта:** декабрь - март 2021 г.

**Целью моей работы являлось:** Формирование у детей привычки здорового питания, употребление в пищу полезных для организма продуктов.

Для реализации этих целей мною были определены следующие задачи:

**Для детей:** - Воспитывать у дошкольников сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

- Формировать у детей представления о правилах этикета, связанные с питанием.

-Способствовать развитию познавательного интереса, творческих способностей, умение работать сообща, согласовывать свои действия.

**Для родителей:** - активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме;

- формировать готовность родителей к сотрудничеству.

### **Ожидаемые результаты :**

Дети имеют представление о том, что такое здоровое питание.

Знают основные понятия рационального питания, умеют выбирать полезные продукты. Испытывают потребность в здоровом питании и образе жизни, а так же чувство ответственности за свое здоровье.

### **Методы и формы работы:**

1) Словесные (беседа с детьми, обсуждение, объяснение, рассказывание, чтение художественной литературы, отгадывание загадок).

2) Наглядные (рассматривание иллюстративного материала, муляжей фруктов и овощей).

3) практические (посадка лука).

4) игровые (дидактические игры, подвижные игры).

Свою работу мы начали с просмотра презентации «Здоровое питание - путь к отличному знанию», из которой мы узнали много нового и интересного.

Основной формой работы в проекте являлась непосредственно образовательная деятельность. Проводила с детьми занятия и беседы о

культуре питания «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Полезные продукты», «Что такое витамины», «О пользе каши», «Польза овощей и фруктов».

Провели опыты с газировкой и чипсами. Ребятам удалось убедиться, что все эти «вкусняшки» могут навредить нашему организму. Они узнали, что в них много химических красителей, жира и консервантов. Теперь ребята знают, что если им захочется побаловать себя «вкусняшками», то они выберут фрукты и овощи.

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, потешек, загадок о фруктах и овощах, которые помогают обогатить словарный запас детей, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор. Своими руками сделали книжки – малышки в одной собрала стихи. . о различных кашах. Вторая книжка – малышка о полезных продуктах которые нам нужны.

Инсценировали сказку «Репка».

Провели эстафету «Собери урожай».

Рассматривали иллюстрации с фруктами, овощами и продуктами питания.

Раскрашивали раскраски по теме.

Рисовали «Любимые фрукты». Лепили полезную морковку, яблоки, рыбу.

Делали аппликацию «Каша- сила наша».

В практике широко использую дидактические игры: «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу», «Угадай по запаху», «Съедобное – несъедобное», «Приготовь обед», «Из чего сварили кашу?» «Вредное-полезное», лото, домин. Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам.

Играли в сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Семья», «Кафе», «Идем в магазин за полезными продуктами», «Маша обедает», «Помогите Мишке».

Привитие культурно – гигиенических навыков.

Закрепили правила что надо мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и предметы не предназначенные для еды.

В помощь воспитанникам в уголке для дежурных оформлены схема дежурства. Научились сервировать стол.

Больше всего витаминов содержится в овощах и фруктах. Яблоки, бананы, апельсины едим каждый день, Пьем сок.

Ходили на экскурсию на пищеблок (кухню), узнали как нам готовят вкусную и полезную пищу. Познакомились с профессией повара. Посадили репчатый лук, который добавляем в суп почти каждый обед.

Совместная деятельность детей и родителей: дети вместе с родителями готовили в домашних условиях любимые и полезные блюда семьи, оформляли творческие работы «Витаминная семейка».

В ходе реализации проекта дети научились:

- навыкам здорового питания;
- анализировать, сравнивать, сопоставлять;
- выбирать продукты питания полезные для здоровья;

- алгоритму приготовления некоторых блюд;
- заботиться о своём здоровье.

Чтоб расти и развиваться, нужно правильно питаться!

Чтоб зимою не болеть – витамины нужно есть!

И морковку и лучок и зеленый кабачок.

Свежим воздухом дышать и про спорт не забывать!