**Тема проекта:** «Азбука здорового питания»

**Автор:** воспитатель Гоголь И.Б.

**Участники** проекта: дети подготовительной группы, родители, воспитатель.

**Проект:** информационно-творческий, групповой, краткосрочный.

**Продолжительность проекта:**5 дней

**Цель проекта.**

Сформировать представления у детей и родителей о здоровом питании, о вредных и полезных продуктах, о влиянии правильного питания на здоровье человека.

**Задачи.**

1. Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.

2. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

3. Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).

4. Уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.

5. Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

6. Развивать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

**Актуальность.**

В настоящее время сохранение и поддержание **здоровья**человека является приоритетным направлением государственной политики. Не только дети, но и взрослые имеют очень низкий уровень культуры **здоровья,** под которой понимается общая способность и готовность личности к деятельности по его охране и укреплению.

В число важных факторов, влияющих на улучшение **здоровья детей**, входит правильное **питание,** на котором базируется **здоровье человека**. Умение организовать своё **питание** помогает решить большую часть проблем, связанных с ним. Дети старшего дошкольного возраста не могут самостоятельно оценить полезность продуктов, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного **питания.**

В наше время перенасыщения рынка чипсами, лимонадами и другими неполезными продуктами, неконтролируемого потока агрессивной рекламы данных продуктов, у детей формируются искажённые взгляды на **питание** с точки зрения соответствия требованиям **здорового образа жизни.** Семейные традиции зачастую также не способствуют формированию его правильных стереотипов. Так как детские привычки нередко имеют свойства закрепляться, есть большая вероятность того, что в последующем характер **питания**детей не будет способствовать сохранению их **здоровья.** Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на **здоровый образ жизни.**

**Описание проблемы**

Недостаточно знаний у детей и родителей о продуктах здорового и нездорового питания, о пользе витаминов и их влиянии на здоровье человека; отсутствие интереса и готовности соблюдать правила рационального и здорового питания, а также взаимосвязи, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).

**Обеспечение проекта:**

* компьютерное и мультимедийное оборудование, фотоаппаратура;
* дидактические игры;
* фонотека;
* художественная литература;
* атрибуты к разным видам игр;
* презентации.

**Предполагаемый результат:**

- расширены знания детей о продуктах здорового и нездорового питания;

- сформирован интерес и готовность соблюдать правила рационального и здорового питания;

- установлена взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания;

- уточнены и обогащены знания детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;

- у детей и родителей сформировано правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

**Продукт проектной деятельности:** выставка книжек-малышек «Азбука здорового питания».

**Описание проекта**

В начале разработки проектной деятельности я вынесла проблему на обсуждение детям. В процессе беседы выяснить, что знают дети о правильном питании, о полезных и вредных продуктах и их влиянии на здоровье человека; почему нужно бережно относиться к своему организму и осознанно к выбору продуктов питания. Так же выяснить, что дети знают о роли витаминов для жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят.

Мною поставлена цель - сформировать представления у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.

На втором этапе работы над проектом разработан совместный план действий для достижения цели. Выяснить, что дети хотели бы узнать о полезных и неполезных продуктах, что они ещё хотели бы узнать? Как же найти ответы на вопросы? (обратиться к родителям, к книгам, к специалистам и т.д.).

Далее обосновывалась актуальность темы, мотивация ее выбора; определялись задачи проекта. Были поставлены задачи проекта: расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты; формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания; установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной); уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека; способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты; развивать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Анализировалась и обобщалась методическая и художественная литературы по теме проекта. Составлен тематический план проектной деятельности, подготавливались презентации к беседам, конспекты бесед и ОД, обсуждались с родителями детей вопросы, связанные с проведением проекта.

На данном этапе подбирались стихи, дидактические игры, песни, музыка, загадки, пословицы, поговорки о еде; наглядно-иллюстративный материал по теме проекта. Проведено анкетирование родителей по теме: «Питание Вашего ребёнка». Родители отметили, что они не всегда уделяют должное внимание правильному питанию, мало готовят молочных блюд. В результате анкетирования выяснилось, что выбранную тему они считают интересной и актуальной. Так же родители согласились с тем, что нужно быть особенно внимательным при выборе продуктов питания, так как здоровье ребёнка во многом зависит от выбора продуктов питания. С интересом родители знакомились с консультациями на темы: «Полезные и вредные продукты для детей»; «Здоровое питание для дошкольников».

Третий этап проекта – это практическая часть. С воспитанниками на данном этапе проводились: непосредственно образовательная деятельность по познавательному развитию по темам: «Витамины и здоровье»,  **лепка** «О полезных и вредных продуктах»; коллективные беседыпо темам: «Полезная и вредная еда» «О правильном питании».

В ходе проекта использовались разные виды деятельности: игровая (дидактические, малоподвижные игры, сюжетно-ролевые), коммуникативная (взаимодействие со взрослыми и сверстниками, устная речь как основное средство общения), познавательно-исследовательская (знаковое моделирование), музыкальная (восприятие музыки), двигательная (малоподвижные игры, динамические паузы), изобразительная, восприятие художественной литературы (слушание, рассказывание, обсуждение, ситуативный разговор).

Дети с удовольствием знакомились с русскими народными сказками, пословицами, поговорками, загадками о продуктах, песнями; разучивали физкультминутки, динамичные паузы, пальчиковую гимнастику; слушали стихи и рассказы о питании.

В группе была организована выставка рисунков по теме: «Полезные и неполезные продукты», где дети с интересом рассматривали свои работы.

В ходе проекта оснащалась предметно-пространственная развивающая среда:

созданы картотеки: «Пословицы и поговорки о питании»; «Загадки о полезных и вредных продуктах»; «Стихи. сказки и рассказы о продуктах»; дидактические игры: «Путешествие из страны Болявии в страну Здоровье»; «Сложи картинку» (Полезные продукты); «Полезное и неполезное»; пополнили атрибутами СРИ «Магазин» (продукты, деньги, касса и др.).

  Активное участие в осуществлении проекта принимали родители воспитанников: собирали информацию, участвовали в создании книжек-малышек, помогали пополнить предметно-пространственную развивающую среду.

Заключительный этап проектной деятельности (публичное представление продукта проектной деятельности) – выставка книжек-малышек «Азбука здорового питания».

**Итоги проекта.**

Таким образом, в ходе проекта решены задачи: расширились знания детей о продуктах здорового и нездорового питания; у детей сформировался интерес и готовность соблюдать правила рационального и здорового питания; установлена взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной); уточнены и обогащены знания детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека; у детей и родителей сформировалось правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Наибольший интерес у детей вызвали – это чтение рассказов и сказок о продуктах; отгадывание загадок; сюжетно-ролевые и дидактические игры; изготовление книжек-малышек.

В дальнейшей работе я планирую продолжать развивать у детей правильное отношение к питанию, которое, несомненно, влияет на сохранение и укрепление здоровья.

**Список используемой литературы.**

1. Алексеева, Р. Г. «Особенности **формирования основ правильного питания в дошкольном** возрасте». (Интернет-ресурс)

2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. **Разговор о правильном питании**.

М. ОЛМА Медиа Групп, 2012. (Интернет-ресурс)

3. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. - М., «Новая школа», 2000

Интернет-ресурсы