

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 545  
«Рябинка»  
620135, город Екатеринбург, улица Фрезеровщиков, 30 А тел. (343) 306-12-29  
e-mail: mdou545@eduekb.ru  
(МБДОУ детский сад № 545 «Рябинка»)

Краткосрочный проект  
(старшая группа)  
«Здоровое питание, залог здоровья!»

## **Проект «Здоровое питание, залог здоровья!»**

### **Здоровье**

– это необходимый компонент счастливой жизни. Значение здоровья в жизни человека трудно переоценить. Мало кто из нас хоть раз в жизни не болел, и испытание немощью, конечно, никогда не было простым. Ведь любая болезнь, поражающая локальный участок нашего тела или захватывающая весь организм, выбивает нас порой на длительные

Однажды Сократа спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?»

Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию. Промежутки времени из нормального ритма жизни.

Данная работа является актуальной, так как питание является главной составляющей повседневной жизни, влияет на организм и самочувствие человека.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Так чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, улучшить самочувствие, ускорить обмен веществ, иметь хорошую фигуру нужно обязательно использовать самое универсальное природное средство - питание.

Поэтому правильное питание можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах, без передозировки) очень полезно. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

**Цель проекта:** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи проекта:**

- расширять у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;
- формировать у детей и родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития;
- приучать детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением;
- формировать у детей культурно-гигиенических навыки, полезные привычки;
- развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;

**Тип проекта:** информационно – творческий, групповой.

**Формы реализации проекта:**

Непосредственно образовательная деятельность (НОД, показ презентаций, игры на интерактивной доске, беседы, игры, сотрудничество с родителями.

**Участники:** дети, родители, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию.

**Сроки реализации:**

1 неделя, краткосрочный проект.

**Возраст детей:** 5-7 лет

**1 этап.**

**Организационный:**

- подбор дидактических игр
- выбор сюжетно-ролевых игр
- подготовка методического обеспечения
- внесение пособий, дидактических игр
- беседы с детьми о здоровье «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Полезные продукты», «Что такое витамины», «О пользе каши», «Польза овощей и фруктов».

**2 этап. Основной.**

**Реализация проекта.**

Результат:

Развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта;

Создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;

Обогащение детей знаниями о здоровом питании.

**План реализации проекта:**

**Виды деятельности**

**Работа с детьми:**

Познавательное развитие

Д/И «Полезна - не полезна».

Д/И «Рекламный мячик».

Викторина «Вкусные истории».

Изготовление книжек малышек: «Культура приема пищи».

Экспериментирование «Влияние газированных напитков для организма».

**Игра «Узнай на вкус».**

-Посмотрите, какие продукты я купила в магазине: кефир, молоко, сыр, масло. Масло намазала на хлеб. Сыр натерла на терке. А в какие стаканчики налила кефир и молоко - забыла. (дети пробуют жидкость в одноразовых стаканчиках; определяют, что они пьют).

Наш гость Зайчик проголодался. Давайте его угостим чаем.

Чай я приготовила. А что к чаю предложить? У меня только хлеб с маслом, тертый сыр, овощей немного. Что можно приготовить из них?

(делают бутерброды (хлеб, масло, сыр и овощи).

Я думаю, что зайка остался очень довольным. Обязательно и нас научит.

Закрепление знаний о полезных и вредных продуктах.

Подвижная игра «Собери полезные продукты в корзинку»

Взаимодействие с родителями:

Анкетирование «Питание и здоровье детей».

Речевое развитие

*Работа с детьми:*

Беседы: «Где прячется здоровье?» *Рассматривание демонстративного материала*

«Полезные и вредные продукты»

Копилка «Народная мудрость о питании».

Чтение художественной литературы:

«Каша из топора», «Приключение овощей».

Чтение художественной литературы, потешек и загадок о фруктах и овощах.

**Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу)

**Взаимодействие с родителями:**

Газета: «Ваше здоровье» «Я ТО, ЧТО Я ЕМ»

Информационные листы, стенд для родителей:

«Организация питания ребенка»; «Неполезные продукты питания»:

«Здоровое питание дошкольников»

Памятки: «Правильное питание»

**Художественное - эстетическое развитие**

**Работа с детьми:**

**Рисование «Продукты в которых есть витамины А»**

**Цель:** Закрепить знание детей о витамине А, о продуктах в которых он находится. Развивать мелкую моторику рук.

Выставка рисунков «Мои любимые продукты»

**Раскрашиваем полезные продукты. (свободная деятельность)**

**Цель:** уточнить понятие фрукты, называть и различать фрукты, при раскрашивании не заходить за контур.

**Рисование «Лук»**

**Цель:** дать знание о пользе лука. Закреплять умения работы с красками.

Воспитывать аккуратность и умение слушать объяснение.

**Взаимодействие с родителями:**

Плакаты:

«Здоровая пища»,

«Неполезные продукты».

Составление презентаций «Витаминная семья»; «Полезные продукты»;

**Домашнее задание для детей и родителей.**

«Нарисуй полезную пищу, фрукты и т.д.»

**Заочное консультирование в интернете**

**«В каких продуктах «живут» витамины» презентация.**

**Цель:** формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей.

Итог:

Вопросы детям:

- Как вы думаете зачем человеку нужно знать, как правильно питаться?

- Какие полезные продукты вы знаете?

- Как вы думаете, мы помогли Маше выздороветь?

- И я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!»

Презентация - "Здоровое питание, залог здоровья!".

Презентация - «Я хочу быть здоровым!»