

## Проектная деятельность «Здоровое питание - залог здоровья»

**Тип проекта:** исследовательско - творческий

**Продолжительность:** краткосрочный (2-х недельный)

**Актуальность темы:** Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах, людьми с разными культурными традициями. Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

Детям дошкольного возраста доступны следующие представления: для того, чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо; существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».

Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

Задача: формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Дети должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Для этого необходимо активное участие в проекте воспитателей, родителей и самого ребенка.

**Цель:** формирование у старших дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи проекта:**

Формирование у старших дошкольников основ рационального питания.

Ознакомление детей с полезными продуктами.

Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.

Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

Расширение осведомленности детей и их родителей в области рационального питания.

**Результаты**

Ожидаемый результат
Расширение у детей знаний и значения полезных продуктов для здоровья.
Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.
Умение заботиться о себе.

Беседа «*Продукты полезные и вредные*»- познакомить детей с полезными и вредными продуктами. Беседа «*Что надо есть, чтобы стать сильнее*»

Занятие по ознакомлению с окружающим «*Где найти витамины зимой*»

Чтение: Ю. Тувим «Овощи», К. И. Чуковский «Федорино горе», Чтение Н. Ю. Чуприна «Маша и фруктовый сад» Н. Носов «Мишкина каша» Братья Гримм «Горшочек каши» М.О. Лукьянов «Моя первая книга о человеке». Заучивание загадок об овощах и фруктах.

Лепка «Фрукты и овощи на тарелке» Рисование «Праздничный стол»

Посадка лука на зелень

Сюж. – рол./игра «*Идем в магазин*» «Кафе «*Вкусняшка*» -

Дид./игра «Овощи, ягоды и фрукты»

**Родителей** Участие в оформлении альбома «*Рецепты фруктового салата*», «*Любимые витамины*». В конце проекта школьники покажут развлечение «Здоровое питание»