|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Республикæ  Цæгат Ирыстон-Аланийы Горæтгæрон раойны скъолайы агъоммæйы ахуырадон муниципалон бюджетон уагдон «Архонкæйы 23-æм сывæллæтты рæвдауæндон» |  | Республика Северная  Осетия – Алания  Муниципальное Бюджетное дошкольное образовательное учреждение  «Детский сад №23  ст. Архонская» |

363120, РСО-Алания, Пригородный район, ст. Архонская, ул. Ворошилова 44, тел. 8(86739)3-12-79, Email:tchernitzkaja.ds23@yandex.ru

**ПРОЕКТ**

в средней группе

«Основа процветания – здоровое питание»



Разработали: Петрина Н.Н., Лакиза Ю.П.

октябрь, ноябрь, 2019 год

*«****Основа процветания – здоровое питание****»*

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не всё, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну!

И помни – желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

Н. Николаева.

**Тип проекта:** образовательный

**Участники проекта:** дети средней группы, родители, повара.

**Продолжительность проекта:** октябрь, ноябрь, 2019 года.

**Актуальность:** Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Особенно важно уметь правильно организовать свое питание. Эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве, именно в этот период закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи организма и питания. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу *(или её отсутствие)* того или иного блюда, продукта. Важно дать детям представления о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания.

I этап

*«Подготовительный»*

Формулировка проблемы

Ввод в игровую ситуацию

Формулирование задач

Вхождение в проблему

Вживание в игровую ситуацию

Принятие задач

II этап

*«Практическая помощь»*

Направление и контроль осуществления проекта

Формирование специфических знаний, умений, навыков

III этап

*«Подготовка к презентации. Презентация»*

Представление продуктов деятельности

**Проблема:** У дошкольников не сформировано осознанное отношение к своему питанию. Не секрет, что во время приема пищи в детском саду некоторые дети иногда отказываются есть кашу и другие полезные блюда, предпочитают *«быструю еду»*: бутерброды, сладости.

**Цель:** Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Помочь понять детям, что здоровье зависит от питания.

2. Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное полезно.

3. Закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при употреблении пищи.

4. Развивать у детей творческие способности, познавательную активность.

5. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

**Основополагающий вопрос**:

Что такое хорошее правильное питание?

**Проблемные вопросы:**

• Что значит быть здоровым?

• Какие продукты питания полезные?

• Зачем нужно кушать кашу?

• Как правильно вести себя за столом?

**Организационные формы работы над проектом**

***Презентация -*** *«Еда полезная и вредная»*

***Беседы***

***Чтение художественной литературы***

*«Витаминная сказка»* авторская сказка И. А. Крупнова

Загадки о продуктах питания

*«Французкий суп бурдэ»*  В.И.Воробьёв

*«Людоед и этикет»* А. Усачёв

*«Страна волшебная Здоровье»* - ***экскурсия на кухню***

***КГН*** - *«Как правильно вести себя за столом»*

***НОД*** ***по познавательному развитию*** ( опытно-исследовательская деятельность)

- *«Проращивание лука»*

***НОД по художественно – эстетическому развитию.*** Фотоколлаж *«Полезно-вредно»*

***Игровая деятельность.*** Сюжетно-ролевые игры

*«Продуктовый магазин»*

*«Кафе»*

***Тренинговая игра*** *«Сервировка стола»*

***Конкурс:*** *«Самый аккуратный за столом»*

***Работа с родителями.*** Консультации:

*«Правильное питание дошкольников»*

*«Еда без вреда»*

*«Почему дети так любят фаст-фуд?»*

***Составление меню для сказочного персонажа*** *(совместная деятельность с детьми дома)*

**Ожидаемый результат:**

Знания о правильном здоровом питании и возможность применять их в повседневной практической деятельности.

Активное участие детей в анализе проблемных ситуаций в различных видах деятельности.

Привлечение внимания родителей к ознакомлению с основами правильного здорового питания.

Литература

1. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст]: пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990. – 210 с.

2. Алексеева, Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]

3. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2012.

4. Интернет: издательство *«Фарос Плюс»*, статьи о правильном питании детей

5. Коростелёв Н. В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина, 1987.

6. Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста. – М.: Фолиант, 2009. – 272 с.

7. Сборник Фестиваль педагогических идей *«Открытый урок»* ИД *«Первое сентября»*, 2009 год.

**Результаты проекта**

Проект *«Здоровое питание – основа процветания»* был реализован в октябре-ноябре 2019 года. В проекте приняли участие родители и 31 воспитанник средней группы. По результатам проекта мы можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания. Родители перестали давать детям в детский сад сладости, жевательную резинку, сухарики и чипсы.

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие **задачи:** у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков. Дети научились узнавать овощи и фрукты при помощи анализаторов *(на вкус и запах)*. Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства.

Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях. Таким образом, мы можем сделать вывод, что проект был успешным.