государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области основная общеобразовательная школа №6

имени Героя Советского Союза А.В.Новикова

города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Бабочка»

**Проект**

***«Чтоб расти и развиваться,***

***нужно правильно питаться!»***

Разработали и провели:

***Глазунова С.А.***

***Жарова Ж.Ю.***

***Портнова О.И.***

**Новокуйбышевск 2022-2023 уч. г.**

**Технологическая карта проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Пояснение** |
| Название проекта | «Чтоб расти и развиваться, нужно правильно питаться!» |
| Образовательная область | « Физическое развитие»; « Социально-коммуникативное развитие»; « Речевое развитие»; «Познавательное развитие»; « Художественно-эстетическое развитие» |
| Организаторы | Воспитатели Глазунова С.А., Жарова Ж.Ю. |
| Участники проекта | Музыкальный руководитель Шамбарова С.Е., инструктор по физической культуре Пивоварова Е.В., руководитель изостудии Портнова О.И., дети разновозрастной группы компенсирующей направленности, родители. |
| Сроки реализации | С 07.11 по 11.11.2022 г. |
| Актуальность | Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.  Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы стали замечать, что дети начали приносить утром в группу жвачки, сухарики, чупа-чупсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат. В связи с этим был разработан проект, целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей. |
| Цель | Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию**.** |
| Задачи | 1.Сформировать представления о полезной пище.  2.Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).  3.Уточнить и обогатить знания детей  и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины  влияют   на  организм человека.  4.Способствовать    созданию    активной   позиции   родителей.  5.Вызвать желание употреблять в пищу полезные продукты; воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию, как составной части сохранения и укрепления своего  здоровья.  6.Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия. |

**Предполагаемый результат.**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания**,** потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях

**I этап - Подготовительный.**

1) Подбор детской художественной литературы для чтения детям;

2) Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;

3) Подбор материала для проведения опытов и экспериментов;

4) Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;

5) Анкетирование родителей о правильном питании;

6) Беседы с родителями;

7) Составление плана работы.

**II этап - Основной**

***Беседа:***

«Правильное питание- залог здоровья», «Вкусный и полезный сок?», «Что надо кушать, если хочешь быть здоровым», «Из чего варят кашу, как сделать каши вкусными», «Откуда берутся продукты питания»,

***Игровая деятельность:***

С/р игра «Продуктовый магазин», «Больница»: сюжет «На приеме у диетолога», «Кафе».

Д/игры «Волшебное блюдо», «Посмотри и назови», «Угадай на вкус», «Волшебный мешочек», «Что растет на огороде», «Пирамида питания».

***НОД***

* «Страна волшебная-Здоровье»
* «Продукты питания»
* «Как правильно вести себя за столом»
* Составление рецепта вкусной каши
* Составление меню для сказочного персонажа

***Экспериментальная деятельность***

«Кока кола и чипсы», «Кока-кола и конфеты», «Кока-кола и сухарики», «Чипсы».

***Просмотр видеофильмов***

«Пейте, дети, молоко - будете здоровы», «Продукты питания», «Напитки».

***Продуктивная деятельность:***

Лепка «Готовим полезный салат»

Аппликация «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Рисование «Натюрморт»

***Работа с родителями***

Консультации:

«Что нам мешает быть здоровыми»

«Еда без вреда»

«Наши друзья – витамины»

Подготовка выставки рисунков и поделок: совместное творчество родителей и детей,

**III этап-Заключительный**

Оформление выставки книжек-самоделок «Здоровое питание»

Изготовление плакатов «Полезные и вредные продукты»

**Анализируя проделанную работу можно сделать выводы:**

Педагоги удовлетворены проведенной работой и результатами проекта. Собран и систематизирован материал по теме проекта.

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 работа по данному направлению была успешной.

**Литература:**

1. Интернет ресурсы.
2. В.А. Деркунская «Образовательная область «Здоровье»
3. В.И.Воробьёв «Капризка»
4. Физкультурные минутки –картотека здоровье сберегающих технологий.
5. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
6. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова Волгоград, 2009 г.
7. «Проектная деятельность старших дошкольников», составитель В.Н.Журавлева, Волгоград, 2009г.

 