Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение – детский сад комбинированного вида №3

Барабинского района Новосибирской области

**Проект**

**«Здоровое питание»**

 **Старшая комбинированная группа № 6 «Огонек»**

**Выполнил:**

**Миронченко О.В.**

**воспитатель**

**Тип проекта:**познавательно - исследовательский

**Продолжительность**: 2 недели.

**Возраст детей:** Старшая группа.

**Участники проекта:**дети, воспитатели, специалисты, родители.

**Актуальность проекта:**

Здоровье —главная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить своему организму. Задача детского сада и семьи — сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого — правильное питание. О нем необходимо заботиться с раннего детства, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие организма, способствовать профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.

**Проблема:** Детям больше нравятся те продукты, которые вредны для здоровья, а от действительно полезных продуктов они чаще всего отказываются.
**Цель:** Воспитывать осознанное отношение к **здоровому питанию**.

**Задачи:**

* Сформировать у детей понятие о правильном питании.
* Расширять знания о продуктах здорового питания.
* Закреплять представления о том, какие продукты вредны для здоровья.
* Показать через практическую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит «Кока-кола» и чипсы.
* Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, учиться быть здоровым.
* Вызвать интерес к приготовлению полезных блюд.

**Методы работы:** беседы, подборка литературы, интернет, рассматривание иллюстраций.

 **Форма работы:** игровая, познавательная, продуктивная, консультации для родителей.

**Необходимое оборудование** интернет-ресурсы для поиска информации, наборы для опытно-экспериментальной и художественно-творческой деятельности.

**Продукт проекта** Папки:

 «Полезные и вредные продукты»

 «Витамины»

 Сюжетно-ролевая игра «Кафетерий»

Ожидаемый 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**

Методы реализации **проекта**:

 занятия, игры, наблюдения, беседы, чтение литературы, проблемные ситуации, анкетирование, экспериментирование.

1. **Подготовительный**.

1) Подбор детской художественной литературы для чтения детям.

2) Подбор сюжетных картинок и иллюстраций.

 3) Анкетирование “**Здоровое питание здоровый ребенок”**.

4) Консультация для родителей “**Здоровое питание для дошкольников”**

Беседа:

«Правильное **питание - залог здоровья**», «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», «Поликлиника»:сюжет «На приеме у диетолога».

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