***Информационно - творческий проект***

**«Здоровое питание – залог здоровья»**

***старшая группа "Колокольчик"***

***Воспитатель: Лаптева О. А.***

***МБДОУ № 15 Детский сад "Бережок"г.Салехард***



***«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!»***

***Сократ***

***" Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом!"***

***Л. Н. Толстой***

**Информационно - творческий проект**

**«Здоровое питание – залог здоровья»**

**Автор проекта:** Лаптева Ольга Анатольевна - воспитатель МБДОУ № 15 Детский сад "Бережок"

**Тема проекта: "Здоровое питание - залог здоровья"**

**Тип проекта:** информационно – творческий

**Участники:** дети, родители, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию, медсестра, шеф-повар.

**Продолжительность:** краткосрочный 1 месяц - март

**Возраст детей:** 5-6 лет

**Форма работы:** фронтальная, групповая

**Актуальность проекта**

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.

Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы знакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы

За последнее 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. 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.

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 непременное условие нашего здоровья и долголетия.

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

**Задачи проекта:**

* Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
* Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
* Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Предполагаемый 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 питание.

**Этапы проекта:**

*1. Подготовительный*

- сбор информации, составление плана по организации деятельности;

- Заинтересовать детей проблемой: правильно ли мы питаемся; все ли продукты, которые мы едим и их сочетание полезны для здоровья, почему *нет,* обоснование.

- Объяснить детям, почему нельзя переедать на доступных примерах;

- Почему полезно пить чистую воду, а не газированную, зачем нужен режим питания (использовать сказку «Три поросенка», где Наф – Наф питался правильно, Ниф – Ниф ел много мучного и сладкого, а Нуф – Нуф  «кусочничал», и ел много жирной пищи*.  И к чему это привело.*

- Подвести детей к пониманию того, что есть нужно полезную, натуральную пищу, больше молока, овощей, фруктов, что необходимо соблюдать режим питания (есть в одно и то же время).

-  Научить детей культурно вести себя за столом (использовать сказку о столовых предметах, наглядные пособия о правильном поведении за столом, отмечать «Лучший стол» во время еды детей, призовые места за лучшее дежурство по столовой),  дать основные понятия красивой сервировки стола (игра «Кафе», «В гостях у куклы Маши»).

*2. Практический ( основной)*

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Виды деятельности** | |
| **Работа с детьми** | **Работа с родителями** |
| **Физическая культура** | Спортивный праздник «**Ешь здоровую пищу, будешь сильным»** | - |
| **Познание** | * Блиц опрос «**Вкусная еда».** * Д/И «**Полезна - не полезна**». * Д/И «**Рекламный мячик**». * Викторина «**Вкусные истории**». * Изготовление книжек малышек: **«Молочные продукты», «Культура приема пищи*».*** * Составление план - схемы для описательного рассказа о продуктах питания. * Альбом иллюстраций «**Каша - гордость наша», «Витамины».** * **Конкурс "Продукты питания"** * **Конкурс "Кулинарные рецепты"** * Экспериментирование «**Влияние газированных напитков для организма».** * **Конкурс "Народная мудрость"** | Анкетирование **«Питание и здоровье детей».**  **Конкурс "Семейное блюдо"** защита семейного рецепта |
| **Соц.коммуни-е** | * НОД «**Здоровое питание – здоровая жизнь».** * Беседы: **«Где прячется здоровье?»** * Копилка «**Народная мудрость о питание».** * Чтение художественной литературы:   «**Каша из топора», «Приключение овощей**».   * «**Правильное питание - залог здоровья»** - театрализованное представление. | * Газета: **«Ваше здоровье»** * Информационные листы:   «**Организация питания ребенка»;**  **«Неполезные продукты питания»:**  **«Здоровое питание дошкольников»**   * Памятки: «**Формирование культуру трапезы»** |
| **Худ.эстетич.разв.** | * Выставка рисунков «**Мои любимые продукты»** * Конкурс «**Самая вкусная каша»** (Аппликация, рисование) * Конкурс "Мастер-класс своими руками" между старшими группами с участием шеф-повара ДОУ. | * Плакаты: * «**Здоровая пища», «Неполезные продукты».** * Составление индивидуальных презентаций   «**Мое здоровье в моих руках»** |
| Итог | Презентация  **«Здоровое питание – залог здоровья»** | |

*3. Заключительный этап:*

Подведение итогов проекта, его эффективности, целесообразности, награждение всех участников сладкими пирогами и грамотами.

**Заключение:**

У детей сформировались ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания. Расширились знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, сформировался интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

Успешно стали развиваться творческие способности детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Родители обратили внимание на рацион своих детей, изменив меню, сделав его более витаминизированным и полезным.

**Литература**

1. Виноградова Н.А, Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
3. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова Волгоград, 2009 г.
4. «Проектная деятельность старших дошкольников», составитель В.Н.Журавлева, Волгоград, 2009г.
5. «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения», составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова, Москва, 2010 г.