

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение города Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»**

**Проект по формированию здорового образа жизни  
у детей старшего дошкольного возраста  
«Правильное питание - залог здоровья»**

**Выполнила:  
Рахматуллина Гульсина Валиулловна  
воспитатель  
МАДОУ ДС №61 «Соловушка»**

**г. Нижневартовск**

*«Мы то, что мы едим...»*

*Авиценна*

Человек рожден для жизни, а жизнь, как известно, невозможна без питания. Задача каждого – научиться есть на здоровье, а это значит – научиться питаться рационально, правильно. Правильное рациональное питание предусматривает снабжение организма необходимыми для его формирования «строительными материалами»: жирами, белками, минеральными солями и др. Рациональное питание гарантирует своевременное поступление в организм витаминов, микроэлементов – регуляторов многочисленных обменных процессов. Человеку требуются вода, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.

Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию.

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 неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Цель проекта: формирование представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и их родителей.

Задачи проекта:

- формировать у детей представление о том, что такое здоровое питание.

- дать представление детям, о том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;
- формировать у детей основы культуры питания: обучить элементарному столовому этикету, умению пользоваться столовыми приборами, салфетками.
- знакомить родителей с вопросами организации правильного питания детей дошкольного возраста;
- развивать творческие способности, фантазию, воображение, расширять кругозор;
- воспитывать культурно – гигиенические навыки при приеме пищи;

Тип проекта: информационно-продуктивный

Сроки реализации: краткосрочный: 2 месяца

Возраст: 5-6 лет

### Этапы реализации проекта

#### **I этап - информационно - аналитический**

- подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- подбор художественной литературы (стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки);
- анкетирование родителей о правильном питании;
- постановка цели, задач;
- написание проекта;
- сбор информации, литературы, дополнительного материала.

#### **II этап – основной**

##### **Познавательное развитие:**

*Беседы с детьми:* «Я и мой желудок», «Режим питания», «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты», «Полезные продукты», «Что такое витамины», «Если хочешь быть здоров», «Что можно приготовить из овощей и фруктов».

*Занятия:* «Если хочешь быть здоров», «Путешествие в страну правильного этикета»

*Опытническая деятельность:* «Угадай на вкус»

*Просмотр презентации:* «Полезные продукты»

*Игровые ситуации:* «Помоги разложить овощи и фрукты по разным корзинам», «Угадай, что это?», «Соленая или свежая?» (развитие осязания и вкусовых рецепторов).

##### **Социально-коммуникативное развитие:**

*Дидактические игры:* «Вершки и корешки», «Полезные и вредные продукты», «Четвёртый лишний», «Чудесный мешочек», «Весёлые

поварята», «Найди витаминам дом», «Какой овощ, угадай», «Узнай блюдо», пазлы «Овощи и фрукты», «Подбери по цвету», «Найди пару». Сюжетно-ролевые игры: «Дом», «Семья», «День рождения у куклы Даши», «Кафе».

**Речевое развитие:**

- «Какой сок?», «Какое варенье?», «Какой джем?» (согласование окончаний имён прилагательных и существительных);
- «Назови ласково» (употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов);
- «Наши загадки» (составление описательных загадок об овощах и фруктах);
- «Один – много» (окончание существительных)
- «Найди по описанию» (развитие связной речи)
- «Что где растёт? (употребление предлогов)

**Чтение художественной литературы:**

В. Коркин «Что растёт на нашей грядке?», В. Сутеев «Мешок яблок», К. И. Чуковский «Федорино горе», «Муха – цокотуха», Ю. Тувим «Овощи», Н. Носов «Мишкина каша», С. Михалков «Спор овощей», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала», С. Маршак «Синьор Помидор», Г. Сапгир «Загадки с грядки», Л. Зильберг «Полезные продукты».

- Разучивание стихотворений: Ю. Тувим «Овощи», разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок.

**Художественно-эстетическое развитие:**

- раскраски на тему: «Фрукты и овощи»;
- рисование «Сервиз к празднику»;
- аппликация «Заготовки на зиму»;
- лепка «Овощи на тарелке», «Фрукты в вазе»;
- коллективная работа (аппликация) «Бабушкин компот»;

**Работа с родителями:**

- анкетирование родителей;
- собрание: «Мы то, что мы едим..» о здоровом питании и образе жизни»;
- консультации: «Неполезные продукты питания», «Здоровое питание дошкольников»;
- памятки: «Правильное питание» «Организация питания ребенка»;
- конкурс рисунков.

**III этап – заключительный:**

театрализованное представление для родителей по сказке К. И. Чуковского «Муха - Цокотуха»

Реализация данного проекта позволила:

- расширить и обогатить знания детей о правильном питании, его пользе;
- дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах;
- научились правильно накрывать на стол, пользоваться столовыми приборами;

- они умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные;
- знают значение витаминов для здоровья организма.

Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив. В результате работы над проектом у детей и их родителей повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания.

### **Список использованной литературы**

1. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья - М.: Феникс. 2014г.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников» -М, - 2011г.
4. Махонева М. «Воспитание здорового ребенка» //Дошкольное воспитание - № 6, 2002г.
5. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 2017. - 242с.
6. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2012. - 234 с.
7. Ресурсы сети Интернет.