

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №212»  
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Проект  
*«Правильно питаться, здоровья набираться»*



Воспитатель  
Гладких П.Г

г. Барнаул

## **Актуальность проекта**

Актуальность выбранной темы определяется тем, что качество питания в детском возрасте во многом определяет здоровье и развитие человека в будущем. Научно доказана прямая связь между тем, что ест и пьет ребенок и тем, каким он вырастет, каким будет его физиологическое и психологическое развитие. В 21 веке «задержка роста и дефицит массы тела наблюдается у 30% детей», «заболевания желудочно-кишечного тракта занимают 2 место среди распространенных детских заболеваний». Решением этой проблемы занимаются не только специалисты.

Формирование здорового питания у подрастающего поколения стало одной из приоритетных задач ДОО. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы фаст-фудов и продуктов, которые не приносят большой пользы для организма. У детей формируется искаженные взгляды на питание. Из-за нехватки времени Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Многие родители кормят детей однотипно. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от полезной, богатой витаминами еды. Поэтому тема Формированием здорового питания не только актуальна на сегодняшний день, но и является одной из главных задач в ДОО.

### **Цель проекта:**

1. Создание условий для формирования знаний у детей младшего дошкольного возраста и их родителей о культуре правильного и здорового питания;
2. Обратит внимание родителей на качество питания в современных условиях;
3. Вовлечение детей и родителей в актуальную совместную деятельность.

### **Задачи проекта:**

1. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм;
2. Дать понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго;
3. Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
4. Познакомить детей с понятием «правильное питание» и «витамины»;
5. Пополнить знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

**Срок реализации проекта:** 10 дней

### **Участники проекта:**

воспитанники группы (4-5 года), воспитатели, родители.

### **Ожидаемый результат**

1. Приобретение детьми определенного объема знаний по теме «здоровое питание».
2. Понимание необходимости правильного питания.

3. Повышение речевой активности, активизация словаря по темам: «Витамины», «Хлебобулочные изделия».

4. Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми.



**Тема: «Хлеб—всему голова».**

Цель: формирование знания у детей о значении хлеба в жизни человека. Закрепить знания детей о том, что хлеб - это один из самых главных продуктов питания в России. Расширить знания детей о пользе и разнообразии хлеба. Воспитать бережное отношение к хлебу, чувство благодарности и уважения к людям труда.

**Мини—выставка « Алтайский край – хлеборобный край»**



**Тема: «Что растет на огороде?».**

Цель: расширять представления детей об овощах и фруктах на основе сенсорного обследования, описания их внешних характеристик (цвет, форма), учить составлять элементарные описания овощей и фруктов. Дать детям представление о месте произрастания овощей и фруктов.

**Лепка на тему:  
«Овощи и фрукты полезные продукты»**



***Известно с детства это всем:***

*«Когда я ем, я глух и нем».*

*А хоть словечко ЭТИКЕТ*

*Разрешиит сказать иль нет?*

*Жуёшь-закрытым рот держи.*

*Сперва прожуй, потом скажи.*





### **Работа с родителями**

1. Информационная папка-передвижка «Формирование культуры питания у дошкольников»
2. Консультация «Правильное питание ребенка 4-5 лет».

**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!!!**

**Только вместе, общими усилиями мы сможем сохранить здоровую нацию!**