

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Детский сад общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением  
физического развития № 18 «Подснежник»

**ПРОЕКТ**  
**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»**  
**Средняя группа**

**Разработала:**  
Сорока Кристина Александровна  
Воспитатель средней группы

Канск

2021

**Вид проекта:** краткосрочный

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Участники проекта:** воспитатели, дети средней группы, родители

**Основные формы реализации:** Чтение, детское творчество, беседы, ролевые игры совместно с родителями, музыкальное развлечение

**Актуальность проекта:**

Огромное значение на состояние здоровья является правильное питание. Здоровая и полезная еда является одним из важнейших факторов окружающей среды. Согласно ФГОС одной из главных задач дошкольного образования является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию. Самую главную роль в формировании здорового образа жизни является семья. Именно с раннего возраста необходимо прививать ребенку потребность в правильном питании, что должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Необходимо подвести к маленького человека к тому, что правильное питание – это залог здоровья, хорошего самочувствия, настроения, работоспособности.

**Цель проекта:**

- повышать уровень знаний у детей о здоровой и полезной еде;
- формировать привычку к здоровому питанию, употреблению в пищу полезных для организма продуктов;
- обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношения с воспитателем группы.

### **Задачи проекта:**

- укрепление и охранять здоровье детей;
- формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;
- расширение у детей представлений об овощах и фруктах, их вкусовых качеств, значимости для здоровья;
- дать представление о полезной и вредной еде, о пользе витаминов;
- убеждение родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях, вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми.

### **Ожидаемый результат:**

- повышение уровня осознанности приема в пищу полезных продуктов;
- положительные сдвиги в эмоциональном плане в процессе приема пищи;
- у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- пополнение предметно-развивающей среды;
- повышение интереса родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни своих детей.

### **Этапы проекта:**

- подготовительный,
- практический;
- заключительный.

### **Подготовительный этап:**

- подбор дидактических игр:

- выбор сюжетно-ролевых игр;
- создание пособий, дидактических игр;
- организация сотрудничества с родителями;
- организация работы со специалистами ДООУ (медицинским работником, поваром детского сада)

## **Практический этап:**

### **Понедельник:**

#### **Утро: Путешествие по стране Здоровья**

Игра-беседа «Путешествие в страну здоровья»

Утренняя гимнастика.

Занятие по художественно-эстетическому развитию (рисование) «Где живут витамины» (яблоко, апельсин)

Музыкально-эстетическое развитие. Кукольный театр «Посадил дед репку»

#### **Вечер:**

Дидактическая игра «Где спрятались витамины»

Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача»

Экскурсия в пищеблок

Беседа с родителями о пользе чеснока. Домашнее задание изготовить медальон здоровья «Чесночок – здоровячек»

### **Вторник: «Чтобы сильным оставаться – надо спортом заниматься»**

#### **Утро:**

Беседа «Наш помощник от простуд» (о пользе чеснока)

Самомассаж стоп.

Подвижная игра «Съедобное – не съедобное.»

Вечер:

Самостоятельная двигательная активность в уголке здоровья.

Чтение сказки С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»

Беседа с родителями «Занимаетесь ли вы с ребенком утренней гимнастикой»»

**Среда: В гостях у доктора Айболита**

Утро:

Беседа «Что готовит мама»

Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Что растет на грядке»

Сюжетно-ролевая игра «В магазин за полезными продуктами»

Подвижные игры «Зайка и лисичка»

Вечер:

Закаливающий самомассаж (хождение по массажным коврикам)

Чтение «Доктор Айболит»

Беседа с родителями «Режим дня»

**Четверг: Кто весел, тот смеется**

Утро: Беседа «Кто каши не ест, молока не пьет» (о пользе молока и каш)

Игры и упражнения на снятие эмоциональной напряженности у детей «Наши ручки, наши ушки»

Занятие по развитию речи «Разучивание потешки идёт коза рогатая за малыши ребятами, Ножками топ-топ, глазками хлоп-хлоп, кто каши не ест, молока не пьет, забодает, забодает»

Сюжетно-ролевая игра «Накрываем на стол»

Вечер:

Занятие по художественно-эстетическому развитию (аппликация) «Яблочки на яблоне»

Работа с родителями «Лечебная овощная аптека»

Дидактическая «Вредное – полезное»

**Пятница: В гостях у Мойдодыра**

Утро:

Дидактическая игра «Для чего это нужно» (туалетные принадлежности)

Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка) «Корзина с фруктами»

Просмотр и обсуждение м/ф «Мойдодыр»

Вечер:

Сюжетно-ролевая игра «Купаем куклу Катю»

Дидактическая игра «Что где растёт»

Работа с родителями: Беседа медицинского работника «Соблюдение режима питания – путь к здоровью»

Фотовыставка для родителей «Мы здоровье бережём, все мы сильными растём!»



