**Краткосрочный проект**

**«Здоровое питание»**

**Выполнили: Скутина А.М.**

**Астахина А.В.**

**Проект «Здоровое питание»**

Данный проект поможет подробнее познакомить детей и родителей и сформировать понятие о здоровом питании.

**Тип проекта**: творческий, информационный, познавательный

**По количеству участников**: коллективный

**По продолжительности**: краткосрочный

**Участники:** дети старшей группы, родители, воспитатели

**Возраст:** 5-6 лет

**Актуальность:**

Зная, что пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, возникает множество вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно питаться, как разобраться во всём этом многообразии продуктов без ущерба своему здоровью.

Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что очень часто уже в школьном возрасте у детей болят животы, желудки, рано портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают слабость. Обсуждая данную проблему в классе, мы поняли, что если мы хотим вырасти здоровыми, то необходимо как можно больше знать о здоровом питания, ну и, конечно же, следовать ему.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека

**Задачи:**

* Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;
* Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
* Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся и условия для организации двигательной активности.
* 5. Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.
* 6. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

**Ожидаемые результаты**

**Для детей:** привития детям здоровый образ жизни; о правильном питании, о полезных продуктах.

**Для воспитателя:** повышение профессионализма; внедрение новых методов в работе с детьми и родителями; личностный и профессиональный рост; самореализация.

**Для родителей**: повышение уровня личностного сознания; укрепление отношений между детьми и родителями; самореализация.

**Этапы реализации проекта**

**1.Организационный**

Воспитатель раскрывает проблему, вхождение детей в проект.

Вызвать положительный отклик родителей на существенную проблему.

**2.Планированние деятельности**

**Беседы** по теме проекта

**Для родителей**

Информационная папка

Буклеты "Где живут витамины", "Разговор о правильном питание"

Папка передвижка: "Живые витамины", " Стихи про витамины, овощи и фрукты", "Азбука витаминов" "Витамины наши друзья".

**Дидактические и настольно-печатные игры**: «Съедобное не съедобное», Лото «Съедобное не съедобное», «Сундучок здоровья», «Зубки»

 **Занятия (познавательное развитие)** беседы: «Твое здоровье», «Здоровый образ жизни" «Полезные продукты» «Личная гигиена»

**Сюжетно-ролевые игры (социально- коммуникативное развитие):**

«Магазин», «Пикник», «Семья»

**Занятие (художественно- эстетическое развитие) рисование** «Полезные продукты», лепка «Корзина фруктов»

**Речевое занятие**

«Сказка о здоровом питание»

«Загадки о продуктах питания»

**Физическое развитие**

Физкультминутка *«*А в лесу растёт черника»

**Дети**

Разучивание игр, стихотворений, поиск с родителями новых знаний о здоровом образе жизни.

**Родители.**

Поиск информации о здоровом образе жизни, полезных продуктах совместно с детьми.

Участие в создании работ на тему: «Вкусная история»

**3.Заключительный**

Создание дидактической игры «Сундучок здоровья»

Создания коллажа «Витамишки ребятишкам»

**Результаты проектной деятельности:**

В ходе проекта у детей и родителей появился интерес.

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители совместно с детьми пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является:

- душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье;

- физическое здоровье;

- правильное и здоровое питание