Российская Федерация

Администрация Ивановского Муниципального округа

Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение детский сад «Буратино» с. Ивановка

структурное подразделение детский сад «Солнышко»

**Долгосрочный проект по правильному питанию**

**на 2022-2023 учебный год.**

**Тема:** **«Правильное питание - залог здоровья»**



Подготовила и правила:

Вечканова Татьяна Владимировна

с. Ивановка

*Забота о здоровье –*

*это важнейший труд воспитателя.*

В.А. Сухомлинский

Паспорт проекта:

**Тема:** «Правильное питание - залог здоровья»

**Тип проекта:** творческий, игровой.

**Участники проекта:** дети младшей группы, родители, воспитатель.

**По продолжительности:** долгосрочный, до мая 2023 года.

Актуальность проекта

В Федеральном государственном образовательном стандарте одной из задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия. Рациональное питание является одним из факторов сохранения и укрепления здоровья детей. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Приоритетным становится вопрос о правильном питании, так как в обществе побеждают продукты быстрого питания и, самое тревожное – не все родители понимают, что подобная еда плохо влияет на растущий организм ребенка.

Гипотеза

Если регулярно и практически работать по мотивации здорового образа жизни через формирование знаний о правильном питании, чётко организовывать взаимодействие родителей и воспитателей, то у детей сформируются прочные знания и навыки, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей.

Цель проекта:

Сохранение и укрепление здоровья через формирование знаний о правильном питании.

Задачи:

* Воспитывать правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
* Формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье.
* Уточнять и расширять знания детей о принципах здорового питания (о пользе и вреде питания, о режиме и гигиене питания), пополнять активный и пассивный словарь.
* Развивать умения и навыки здорового питания, развивать память, творческое мышление и познавательные способности.
* Воспитывать ценности здорового образа жизни.

Планируемые результаты. Через систему разнообразных мероприятий у детей будут сформированы:

* основные понятия рационального питания; потребность в здоровом питании и образе жизни; умение выбирать полезные продукт; чувство ответственности за своё здоровье;
* основные понятия рационального питания;
* потребность в здоровом питании и образе жизни;
* умение выбирать полезные продукт;
* чувство ответственности за своё здоровье;
* снижение уровня заболеваемости детей;
* формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Этапы и сроки реализации проекта:

* Подготовительный (сентябрь 2022 г.)
* Основной (октябрь 2022 –апрель 2023 г.)
* Заключительный (май 2023г.*)*

Подготовительный этап:

***Сентябрь 2022 год.***

* Изучение психолого–педагогической, методической литературы, ресурсов сети Интернет по проблеме.
* Выявление уровня знаний детей о влиянии продуктов питания на здоровье человека. Анкетирование родителей на тему: «Какие факторы влияют на здоровье вашего малыша?»

Оснащение среды:

* пополнение «библиотечного уголка» группы по теме (методические материалы, энциклопедии, научно – популярных журналов, плакатов);
* приобретение предметов и материалов для организации продуктивной деятельности, дидактических и демонстрационных материалов;
* наполнение материалами центра сюжетно – ролевой игры «Доктор», «Магазин», «Аптека», «Кухня»;
* организация центра активности «Кулинария» (кухонный инвентарь, спецодежда, элементарные книги с иллюстрациями о приготовлении пищи);

Основной этап.

***Октябрь 2022 год.***

*Работа с детьми:*

Совместная образовательная деятельность воспитателя с детьми по изучению темы включает познавательно-игровую деятельность с использованием технических средств обучения, беседы, чтение художественной литературы; изготовление муляжей фруктов, овощей и др. для сюжетно-ролевых игр; художественную деятельность детей «Портреты витаминов», «Будь здоров!»; оформление плакатов «Внимание микробы!».

*Работа с родителями:*

* Консультация: «Воспитание здорового ребенка»

***Ноябрь 2022 год.***

*Работа с детьми:*

Отгадывание загадок, чтение сказки «Путешествие Витаминки».

*Работа с родителями:*

* Консультация: «Секреты мастерства: как сделать еду привлекательной для детей?»

***Декабрь 2022 год.***

*Работа с детьми:*

Организовать и провести с детьми младшей группы экспериментальную деятельность, с шипучими и газированными напитками «Вулкан»;

*Работа с родителями:*

* Познакомить родителе с видами «Сюжетно-ролевых игр, способствующие развитию представлений о вкусной и здоровой пище».

*Работа с педагогами:*

* Консультация: «Правильное питание – важный фактор сохранения здоровья»;

***Январь 2023 год.***

*Работа с детьми:*

Организовать для детей младшей группы сюжетно-ролевую игру «Магазин»

*Работа с родителями:*

* Наглядная информация, буклеты: «Здоровье на тарелке», «Азбука здоровья», «Овощи и фрукты на вашем столе», «Любимые блюда нашей семьи» «Советуем приготовить», «Как накормить маленького ребенка?»;

***Февраль 2023 год.***

Совместная деятельность детей с родителями: изготовление в домашних условиях любимых, полезных блюд семьи, оформление рецепта блюда (фотоотчет).

Магазин»

*Работа с родителями:*

* Консультация: «Организация питания детей дома». «Рацион детей, меню». *Работа с педагогами:*
* Беседы, индивидуальная консультация для педагогов: «Правильное питание, здоровый образ жизни».

***Март 2023 год.***

* Организовать с детьми младшей группы викторину «Путешествие в страну Здоровья». Экскурсия с детьми на пищеблок детского сада.

*Работа с родителями:*

* Консультация: «Влияние питания на здоровье детей и взрослых (полезные и вредные продукты»).

***Апрель 2023 год.***

Организовать с детьми младшей группы развивающие игры: «Что, где растет?», «Какой витамин спрятался в этих продуктах», «Вредно – полезно», «Витамины на грядке», «Правильная покупка», «Угадай на вкус».

*Темы подзаголовок для оформления презентации: (вставить фото)*

* Привитие культурно-гигиенических навыков за столом во время приема пищи.
* Развивающая среда.
* Выбираем продукты полезные для здоровья.
* Игровая деятельность.
* Домашнее задание «Оригинальные блюда из яиц».

Заключительный этап:

***Май 2023 год.***

Организовать с детьми младшей группы Викторину «Уплетай за обе щеки, вырастай богатырем»

***Подведение итогов работы.***

* Выявление уровня знаний детей о влиянии продуктов питания на здоровье человека.
* Анкетирование родителей на тему: «Какие факторы влияют на здоровье вашего малыша?»
* Презентация проекта.

*Результативность проекта. В ходе реализации проекта дети научились:*

* навыкам здорового питания;
* анализировать, сравнивать, сопоставлять.
* выбирать продукты питания полезные для здоровья;
* алгоритму приготовления некоторых блюд;
* заботиться о своём здоровье;

Обобщение опыта работы:

Май 2023 год.

* Опыт работы по теме «Правильное питание – залог здоровья» будет обобщён на уровне МАДОУ д/с «Буратино» на педагогическом совете в конце учебного года.
* Опытом своей работы делюсь в сети Интернет, размещая материалы и презентации на персональном сайте. <https://vechkanovatatyana.ucoz.net/>

*Сентябрь:*

Публикация на персональном сайте. <https://vechkanovatatyana.ucoz.net/>

* Опубликовать анкету для родителей на тему: «Какие факторы влияют на здоровье вашего малыша?»
* Опубликовать фото уголка в группе по правильному питанию на личном сайте.

*Октябрь:*

* Опубликовать виды игр с детьми младшего возраста по правильному питанию в детском саду.
* Консультации для педагогов: «Правильное питание – важный фактор сохранения здоровья»;
* Консультация для родителей: «Воспитание здорового ребенка»
* Опубликовать конспект экспериментальной деятельности в младшей группе «Вулкан»

*Ноябрь:*

Публикация на персональном сайте. <https://vechkanovatatyana.ucoz.net/>

* Консультация для педагогов «Секреты мастерства: как сделать еду привлекательной для детей?».
* Консультация для родителей: «Сюжетно-ролевые игры, способствующие развитию представлений о вкусной и здоровой пище».
* Опубликовать конспект экспериментально-игровой деятельности в младшей группе «Сервировка стола»

*Декабрь:*

Публикация на персональном сайте. <https://vechkanovatatyana.ucoz.net/>

Консультации для родителей:

* «Правильное питание, здоровый образ жизни».
* «Организация питания детей дома».

Консультации для педагогов:

* «Рацион детей, меню».
* «Влияние питания на здоровье детей и взрослых (полезные и вредные продукты»);
* Опубликовать конспект сюжетно-ролевой игры в младшей группе «Магазин»

*Январь, февраль, март:*

Публикация на персональном сайте. <https://vechkanovatatyana.ucoz.net/>

Опубликовать информационные буклеты для родителей:

* «Здоровье на тарелке»;
* «Азбука здоровья»;
* «Как накормить маленького ребенка?».

*Апрель:*

Публикация на персональном сайте. <https://vechkanovatatyana.ucoz.net/>

Оформить презентацию по теме «Правильное питание - залог здоровья»

*Май:*

Опубликовать отчет о проделанной работе за 2022-2023 учебный год по данной теме «Правильное питание – залог здоровья»

Список используемой литературы:

1. Бабенкова ЕА Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. - М: Вентана-Граф, 2004.
2. Блейз О. Энциклопедия детского питания - М, 2002
3. Дыбиной О.В. Ознакомление дошкольников с секретами кухни. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для воспитателей ДОУ, работающих по программе "Разговор о правильном питании" - Волгоград: Учитель, 2007.
5. Ковалев Н.Н. Рассказы о русской кухне
6. Малюткина Н. Вкусная сказка, или, как накормить ребенка. - СПб.: Каро, 2003.
7. Савина А.А. Детский праздник. - СПб.: Дельта, 1997.
8. Сонькин В.Д. Законы правильного питания. - М.: Вентана-Граф, 2004.
9. Здоровье ребёнка в наших руках С.М. Мартынов - «Просвещение» Москва, 1991.
10. Учимся быть здоровыми ТИПКРО - Тамбов, 1990

**Интернет-ресурсы**

1. **http** **://** **www.** **ivalex.** **vistcom.** **ru/** **-** **«Всё для детского сада»**
2. **http** **://** **mults.** **spi.** **ru** **– обучающие программы для детей**
3. **htth://www**. **abazy.** **com/** **- форум «Всё о здоровье»**
4. **http** **://** **www.** **rastem.** **ru/** **- «Растем вместе» - сайт для родителей о детях.**
5. nsportal.ru **– социальная сеть работников образования**
6. ped-kopilka.ru **–международный образовательный сайт «Учебно-методический кабинет»**
7. **http://planetadetstva.net/** **- «Планта Детства» - Интернет журнал**