**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»**

**Проект "Правильное питание и я - хорошие друзья! "**

**1 младшая группа " Маша и медведь"**

****

**Воспитатель 1 квалификационной категории :**

**Гаевская Е.А.**

**пгт. Октябрьское 2019 г**

«Правильное питание и я - хорошие друзья!»

**Тип проекта:**информационно-творческий

**Вид проекта:** групповой

**Продолжительность:** краткосрочный (1 месяц) с 13.05.19 по 31.05.19

**Возрастная группа:** дети 2-3 лет (1 младшая группа)

**Участники:** педагоги, дети и их родители

**Актуальность проекта:**

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Родители зачастую не способствуют формированию стереотипов правильного питания, а дети самостоятельно не могут оценить полезность пищи.

**Цели проекта:**

- Дать детям первоначальное представление о важности питания для детского организма.

- Пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

- Обогащение представлений у детей о здоровом питании.

- Вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.

**Задачи проекта:**

- Познакомить детей с понятием «правильное питание», «витамины».

- Прививать потребность к здоровой еде.

- Закреплять навыки правильного поведения за столом во время еды.

- Закреплять навыки личной гигиены.

- Дать детям понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго.

- Сформировать знания о том, какие продукты являются «правильными» и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории «вредных».

- Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.

- Развивать у детей познавательную активность и творческие способности.

- Познакомить родителей воспитанников с полным комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания.

**Методы реализации проекта:**

- Наблюдение

- Беседы

- Чтение художественной литературы

- Игровые методы

- Творческая деятельность детей

- Рассматривание картинок

**Форма работы с детьми и родителями:**  
- Индивидуальная;  
- Групповая.

**Ожидаемые результаты:**  
• Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.  
• Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.  
• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.  
• Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

**I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**  
1. Подборка методического и дидактического материала.  
2. Подборка художественной литературы.  
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.  
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.  
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.  
6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»  
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

**II. ОСНОВНОЙ ЭТАП**  
**Ежедневная работа с детьми:**  
• Утренняя гимнастика.  
• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика

• Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»  
• Физкультминутки  
• Закаливающие процедуры  
• Подвижные игры в группе, на улице  
• Воспитание культурно-гигиенических навыков.  
• Воспитание культуры поведения за столом.  
   
 **Организация питания:**

- "Правильно моем ручки",

- "Аккуратно кушаем",

- "Учимся держать правильно ложку",

- "Помогаем накрывать на стол".

**Дидактические, пальчиковые игры и физкультурные минутки:**

**Дидактическая игра:** **«Угадай на вкус»**

**Цель:** закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

**Дидактическая игра:** **«Что добавилось?»**

**Цель:** развивать зрительную память и внимание, активизировать словарь существительных по теме.

**Дидактическая игра:** **«Круглый, овальный, треугольный»**

**Цель:** уточнить представление детей об основных геометрических фигурах, активизировать словарь существительных.

**Дидактическая игра:** **«Скажи ласково»  
Цель:** учить детей образовывать существительные при помощи уменьшительно – ласкательных суффиксов.

**"Чудесный мешочек"**

**Пальчиковая гимнастика: «Фрукты», «Овощи», «Капуста», «Компот»**

**Цель:** развитие общей и мелкой моторики; координация речи с движением; работа над темпом и ритмом речи.

**Физминутки:**

**"Обед на грядке"**

Спрятались на грядке ловко  
Репка, свекла и морковка. (присесть, прикрыть глаза руками)  
За ботву потянем,  
Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)  
Будет малышам обед:  
Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)  
Дети овощи учили: (Прыжки на месте)  
Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)  
Хрен, морковка и чеснок. (Хлопки в ладоши)

Дети в огород идут,  
А там овощи растут,  
Дети спинки наклоняют,  
И горох они срывают.

**«На огороде»**

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. *потягивания—руки в стороны*

Вот салат, а здесь укроп. *правой рукой коснуться левой ступни,*

Там морковь у нас растёт. *потом наоборот*

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. *приседания*

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. *потягивания — руки в стороны*

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного. *потягивания — руки вперёд*

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. *дети садятся*

**"Ягоды"**

Клубника очень спелая *руки вытягивают вперёд от*

*груди, разгибая в локтях,*

*затем разводят в стороны*

Выросла в саду.

Крыжовник я на кустике *наклоны туловища вперёд, поочерёдно*

*двигая то правой, то левой рукой,*

*сжимать пальцы в кулак и*

*разжимать их*

Ещё для вас найду.

Смородина на веточках *поочерёдно поднимать правую и левую*

*руки, делая движения сверху вниз, шевеля пальцами.*

Серёжками висит.

Роса малину балует, *руки вытянуть вперёд и развести их*

*в стороны.*

На солнышке блестит. *поднимать руки вверх ( к солнышку )*

**"Продукты питания".**

Мы приходим в магазин, *ходьба на месте*

Без лукошек и корзин, *сгибают руки в локтях,*

*прижимая кисть к поясу*

Чтобы хлеб купить, батон, *загибают пальцы правой и*

*левой руки*

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец, *руки согнуты в локтях,*

*сгибают и разгибают пальцы*

*рук*

Всё купили наконец. *рукопожатие.*

**Сюжетно-ролевые и подвижные игры:**

**Сюжетно – ролевая игра: «К нам приехал доктор»**

**Цель:** формировать умение у детей делиться на подгруппы в соответствии с сюжетом; отображать в игре знания об окружающей жизни; воспитывать уважение к труду медицинских работников.

**Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»  
Цель:** формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

**Сюжетно-ролевая игра «Мы – спортсмены»**

**Цель:**дать детям знания о необходимости занятий спортом, совершенствовать спортивные навыки – ходьбу, бег, метание, лазание. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве.

**Сюжетно – ролевая игра «Магазин овощей и фруктов»  
Задачи:**1. Закреплять умение наиболее достоверно отображать в игре социальные взаимоотношения.  
2. Закреплять представления детей о профессии продавца, о роли покупателя.  
3. Развивать у детей желание сделать что-то приятное и полезное для другого человека.   
4. Прививать элементы навыков социального общения, развивать ролевой диалог «продавец – покупатель», «покупатель-покупатель».  
5. Закреплять правила поведения в общественных местах, продолжать формировать представления об этических нормах.  
6. Формировать положительные взаимоотношения между детьми, развивать нравственные чувства (ориентацию в понятиях «добро» и «зло»)  
7. Воспитывать у детей уважение к труду взрослых.

**Подвижные игры : "Съедобное - несъедобное", "Пчёлки", "Птички в гнёздышках", "Разбери по корзинкам", "Варим суп".**

**Чтение художественной литературы:** Стихи про овощи и фрукты. Загадки.

А. Барто «Девочка чумазая»

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала...»

Н. Павлова«Света любит шоколад»

**Непосредственная образовательная деятельность:**

Беседы :

**«Секреты здоровья»  
Цель:** формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.   
**«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»  
Цель:** закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.

**«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»  
Цели:** формировать навыки здорового образа жизни, развивать двигательную активность.

**«Поможем Хрюше стать опрятным»  
Цель:** формировать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков; побуждать детей к постоянному их выполнению.  
 **«Этика питания в детском саду»   
Задачи:** продолжать учить детей личной гигиены, приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

**Наблюдения:**

-"Как растут овощи на нашем огороде",

-Рассматривание кулинарных книг.

-Изучение состава блюд (каша, суп, компот, салат).

**Познание предметного и социального мира: «Здоровый образ жизни»**

**Цель:** создание условий для формирования представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:** формировать начальные представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека; закреплять понятия: «здоровье», «полезные продукты», «личная гигиена»;

развивать навыки ходьбы по прямым дорожкам, ходьбы с перешагиванием предметов; умение прыгать на двух ногах слегка продвигаясь вперед; воспитывать у детей навыки и потребность в здоровом образе жизни.

**Окружающий мир: «Овощи и фрукты — полезные продукты»**

**Цель**: формировать у детей представления об **овощах и фруктах**, и их **полезных**свойствах для человека.

**Задачи:**

1. Формировать у детей представления об **овощах и фруктах**, как витаминах **полезных для здоровья.**

2. Закрепить знания детей о характерных признаках **овощей и фруктов:** цвет, форма, вкус.

3. Развивать сенсорные ощущения детей.

4. Воспитывать бережное отношении к своему здоровью.

**Развитие речи**

«**Если хочешь быть здоровым…**»

**Цель:** Формировать начальные представления у **детей о здоровом образе жизни**.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с частями тела человека.

2. Закрепить представления у детей о культурно-гигиенических навыках.

3. Развивать способность у детей определять цвет, форму и размер овощей и фруктов.

4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**ФЭМП: «Один-много»**

**Программное содержание:**

совершенствовать умение составлять группу предметов из отдельных предметов и выделять один предмет из группы, обозначать совокупности словами один, много, ни одного; развивать логическое мышление, внимание, память; воспитывать желание помогать сказочным персонажам.

**Художественно-эстетическое развитие:**

Лепка: "Морковки для зайчат".

Рисование: "Виноград".

Аппликация**:** "Витаминная корзинка"

**Работа с родителями**  
1. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».  
Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

2. Консультация " Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста".

3. Консультация "Как приучить ребёнка к аккуратности и опрятности".

**III этап – заключительный.**

**Итоговое мероприятие**

- Создание семейной фотовыставки "Правильное питание - залог здоровья!";

- Создание презентаций овощных супов;

- Выставка детских рисунков " Здоровое питание";

- Фотоотчёт проекта.

**Оценка результатов и отчетность.**

В результате проекта дети получили первичную информацию о правильном питании. Проект дал начало очень важному в жизни детей принципу - "правильное питание - залог здоровья". Дети активно принимали участие в беседах, играх и деятельности, связанными с темой проекта. Дети учатся культуре питания.

Важным, в данном проекте, является то, что родители разделяют с детским дошкольным учреждением, информацию о важности правильного питания и активно помогают прививать навыки культуры детям. Это все помогает детям быстрее осознать пользу здорового питания. Благодаря всем проведенным мероприятиям, развивается более тесная взаимосвязь ДОУ с родителями данной группы.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

**Список использованной литературы:**

• Бабенкова Е. А. "Как помочь детям стать здоровыми." Методическое пособие М., 2004 г.  
• Дик Н. Ф., Жердева Е. В. "Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников." Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

• Кочеткова Л.В. "Оздоровление детей в условиях детского сада" 2007 г.

• Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. "Организация сюжетной игры в детском саду"2009 г.  
• Нищева Н. В. "Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики". Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

• Теплюк С. Н. "Занятия на прогулке с малышами." Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г. •Черенкова Е.Ф. "Развивающие игры с пальчиками". Изд.Москва 2010 г.

**Анкета для родителей**

***«Здоровый образ жизни в вашей семье».***

Уважаемые родители!

Для оказания содействия в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о здоровье, пожалуйста, заполните анонимную анкету. Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь этой работой. Надеемся на сотрудничество!

1. Утро в вашей семье всегда начинается с зарядки?  
ДА/ НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Проводятся ли в вашей семье закаливающие процедуры?  
ДА/ НЕТ какие:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Занимается ли ребенок в спортивной секции?  
ДА/ НЕТ какой: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Вашей семье сложно придерживаться здорового питания? Вы любите себя побаловать чипсами и т.п.?

ДА / НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. В выходные Вы всегда находите время для прогулок с ребенком по парку, на [детской площадке](http://pandia.ru/text/category/detskie_ploshadki/) или за пределами посёлка?

ДА / НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. В детский сад и обратно Вы ходите с ребенком пешком, чтобы подышать воздухом?   
ДА / НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Перед сном Ваш ребенок чистит зубки?

ДА / НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Ваш ребенок ложиться спать в одно и тоже время?

21:00 / 21:30 / 22:00 / 22:30 / 23:00 / как получится \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

• Посещение врачей

• Занятия физическими упражнениями

• Закаливание

• Дыхательная гимнастика

• Массаж

• Прогулки на свежем воздухе

• Правильное питание

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В детском саду:

• Педагоги

• Медицинские работники

• Родители других детей

• Наглядно-текстовая информация

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вне детского сада:

• Средства массовой информации

• Интернет

• Собственный жизненный опыт

• Советы родителей, друзей, знакомых

• Консультации специалистов в области медицины

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка дошкольного возраста

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей

• Закаливание ребенка дошкольного возраста

• Режим дня дошкольника

• Физическая и психологическая готовность к школе

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!