

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК» ЕГОРЬЕВСКОГО РАЙОНА  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

**Проект «Бережём своё здоровье»**  
Для детей старшего дошкольного возраста

Подготовил и провёл воспитатель  
Полыгалова Татьяна Николаевна

С. Новогорьевское  
2020г.

Правильное питание – это очень объемное понятие. Оно часто пугает и остается непонятным, но если понять основную мысль, что от того, что, и как, и когда мы едим, зависит наша жизнь, жизнь наших детей, их будущее, и что правила здорового питания необходимо знать как грамоту, чтобы жить полноценно, становится все понятно и просто.

Конечно, все нельзя сводить к еде, но то, что сейчас происходит со здоровьем наших детей, все - таки заставляет задуматься. Привитие навыков здорового питания считаем одной из основных задач воспитательного процесса. И именно проблеме здорового питания посвящен наш проект.

**Вид проекта:** познавательно- творческий

**Участники проекта:** дети, родители, воспитатели старшей группы, медицинская сестра

**Сроки реализации:** 2-30 ноября

**Цель проекта:** Формирование у детей культуры здорового питания – как одной из основной составляющей здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

- Сформировать у детей представление о том, что такое здоровое питание.
- Дать представление детям, о том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Сформировать у детей основы культуры питания: обучить элементарному столовому этикету, умению пользоваться столовыми приборами, салфетками.

**Первый этап:** подготовительный.

**Цель:**

Заинтересовать детей проблемой: правильно ли мы питаемся; все ли продукты, которые мы едим и их сочетание полезны для здоровья.

- Объяснить детям, почему нельзя переедать на доступных примерах;
- Почему полезно пить чистую воду, а не газированную, зачем нужен режим питания (использовать сказку «Три поросенка», где Наф – Наф питался правильно, Ниф – Ниф ел много мучного и сладкого, а Нуф – Нуф «кусочничать», и ел много жирной пищи.
- Подвести детей к пониманию того, что есть нужно полезную, натуральную пищу, больше молока, овощей, фруктов, что необходимо соблюдать режим питания (есть в одно и то же время).
- Научить детей культурно вести себя за столом (использовать сказку о столовых предметах, наглядные пособия о правильном поведении за столом, отмечать «Лучший стол» во время еды детей, призовые места за лучшее дежурство по столовой), дать основные понятия красивой сервировки стола (игра «Кафе», «В гостях у куклы Маши»).

**Второй этап:** основной.

**Познавательная деятельность** (тематические беседы).

«Я и мой желудок»;

«Самые полезные продукты»;

«Что необходимо есть, что бы стать сильнее, красивее»;

«На вкус и цвет товарищей нет»,

« В гостях у Буренки»;

« Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»;

«Всякому овощу – свое время»;

«Путешествие в страну правильного этикета»;

«Что мы едим на ужин»; « Каша – здоровье наше»;

«Кто живет в молочной стране»;

«Мы здоровью скажем – ДА» и т.д.

**Практическая деятельность**

«Приготовим витаминный салат»;

« Фито – бар «Витаминные напитки»

«Ждем в гости маленьких друзей ( чаепитие с детьми группы).

« Сюрприз под тарелкой» игра – викторина.

### **Инсценировка сказок**

«Лиса и журавль»,

«Каша из топора» и т.д.

**Художественно - творческая деятельность:** (рисование, лепка)

«Во саду ли, в огороде»; (рисование)

«Фрукты в вазе»; (рисование)

«Полезные и вредные продукты»

«Бабушкин компот»(лепка);

«Праздничный стол» ( рисование);

«Сервиз к празднику» (коллективная лепка);

### **Игры: сюжетно – ролевые**

Цель: развитие навыков культуры общения за столом; умение общаться в группе.

«Дом», «Семья», «День рожденья куклы», «Кафе», « У куклы Маши», и т.д.

### **Дидактические игры**

« Помогите Незнайке накрыть на стол», « Четвертый лишний», «Испечем из соленого теста баранки для кукол», «Назвди полезное и не полезное», « Составим меню блюд на обед для игрушек»

и т.д.

### **Чтение художественной литературы для детей.**

Н. Ю. Чуприна «Маша и фруктовый сад»;

К. И. Чуковский «Федорино горе», «Муха – цокотуха»,

Ю. Тувим «Овощи»,

Н. Носов «Мишкина каша»

Братья Гримм «Горшочек каши»,

М.О. Лукьянов «Моя первая книга о человеке».

### **Работа с родителями.**

1.Оформление тематического стенда по темам:

«Культурны ли Ваши дети?»

«Привычка свыше нам дана» о принципах здорового питания

«Что любили люди до нашествия гамбургеров»

2.Консультации и индивидуальные беседы с родителями: «Витамины «А», «В», «С», «Д»,

« Мы то, что мы едим» (о здоровом питании и образе жизни).

3.Беседы совместно с медработниками о правильном здоровом питании.

### **Литература.**

1.Белая К.Ю. «Формирование основ безопасности у дошкольников» МОЗАИКА – СИНТЕЗ М: 2016г.

2.И.С. Шиловских – «Ребенок за столом»

3. С.А.Насонкина – «Уроки этикета»

4. Журнал – «Ребенок в детском саду» № 1 \ 20018