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

**Вид проекта:**познавательный, творческий, групповой.

**Продолжительность:** краткосрочный.

**Участники:** воспитатель, дети подготовительной группы**,** родители.

**Возраст детей**: 6-7 лет.

**Актуальность:**

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, конфет и т.д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

**Цель проекта:** пропаганда здорового питаниясреди детей и родителей.

Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания**.**

**Задачи проекта:**

        Познакомить с понятием ***«****витамины****»***, их роли в жизни человека.

        Закреплять понятия *«овощи»*, *«фрукты»*, *«ягоды»*,пользе их употребления.

         Расширять знания детей о продуктах **з**дорового питания**.**

        Расширять знание где живут и чем полезны  витамины.

         Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

        Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

**Предполагаемый результат:**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образежизни**,** умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье**,** бережное отношение к народным традициям питания**.**

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях**.**

**Этапы реализации проекта.**

**Подготовительный этап**

         составление плана совместной работы с детьми, родителями;

         разработка конспектов;

         подбор материала и оборудования для бесед, игр с детьми;

         подбор художественного материала;

         оформление буклетов для родителей по теме проекта;

         беседа с родителями о необходимом участии их в проекте, о серьёзном отношении к воспитательно-образовательному процессу в МКДОУ;

         Изучение методической литературы.

**Практический этап.**

**Познавательное развитие:**

 Культура поведения за столом.

 Правила питания**.**

«Витамины наши друзья» (презнтация)

**Ситуативная беседа**:

«Для чего мы едим?»,

«Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?»,

"Где живут витамины"

«Что такое здоровое питание**?»**

Речевое развитие.

Чтение художественной литературы:

«Школа этикета» ред. Ю.В. Полянская

«Разговор о правильном питание» М.М. Безруких.

«Сказка о здоровом питание»

«Загадки о продуктах питания»

**Пересказ, рассказывание:**

- Составление описательных рассказов о фруктах и овощах с помощью мнемодорожек.

- Творческое рассказывание по темам «Для чего нужны витамины?»

- Составление описательного рассказа на тему «Как мы выращиваем витамины на своем огороде?»

**Художественно-эстетическое развитие.**

Рисование: «Овощи и фрукты».

Аппликация: «Полезные и вредные продукты», «Варим суп»

Пластилинография: « Овощи и фрукты»

**Взаимодействие с родителями.**

**Мероприятия по работе с родителями:**

1.     Рекомендации родителям о прочтении художественной литературы по теме.

2.     Рекомендовать родителям вырастить с детьми на подоконнике зелень.

3.     Обмен опытом по приготовлению полезных блюд родителей и детей.

**Заключительный этап**

**Продукт проектной деятельности:**

- выставка детских работ «Овощи и фрукты»;

- выполнение различных блюд дома сделанных родителями совместно с детьми.

- оформление раздевалки с использованием работ детей.

**Анализ результатов работы.**

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