## ***Педагогический проект***

***«Правильное питание – здоровое поколение»***

***Возраст: средняя группа***

***Актуальность***

В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

**Цель**: формирование навыков правильного питания, как основы здорового образа жизни

**Задачи:**

* Сформировать у детей первоначальное представление о важности питания для детского организма.
* Учить самостоятельно заботиться о своем здоровье.
* Закреплять навыки правильного поведения за столом во время еды.

**Сроки реализации**: ноябрь

**Участники проекта:**

1. Дети в возрасте 4-х лет
2. Воспитатели
3. Музыкальный руководитель
4. Родители

**Предполагаемый результат:** формирование необходимых знаний о питании, как основе здорового образа жизни

**Продукт творческой деятельности воспитанников**: музыкальный праздник «Я расту здоровым»

**Этапы проведения**

**1 ЭТАП**

В беседе с детьми о здоровье «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

**2ЭТАП**

1. **Беседа – сказка «Витаминки»**

Цель: Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.

1. **Экскурсия на пищеблок.**

Цель: Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Воспитывать интерес к труду взрослых, учить обращать внимания на трудовые действия повара и результат его работы. Продолжать знакомить детей с предметами окружающей обстановки, расширять словарный запас.

1. **Рассматривание иллюстраций в книгах по кулинарии.**

Цель: Развивать у детей чувства прекрасного, учить быть внимательными при просмотре книг, рассказать о составе блюда, которое приглянулось ребенку на картинке.

1. **Игра – развлечение «В гости»**

Цель: Закрепить знания детей о домашних животных и животных, которые живут в лесу, о их питании. Развивать активность детей в двигательной деятельности, поддерживать бодрое и радостное настроение.

1. **Театр игрушек «Маша обедает»**

Цель: Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

1. **Игры: «Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде», «Съедобное – не съедобное».**

Цель: Расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя. Закрепить знания детей об овощах и фруктах. Доставить удовольствие от игры.

1. **Сюжетно-ролевая игра «Помогите Мишке»**

Цель: Закреплять знания детей о правилах гигиены: мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и другие предметы, не предназначенные для еды. Закреплять знания о профессии врача, его трудовых действиях и оборудовании доктора.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** – Фотовыставка для родителей ярких моментов проекта.

**«В ГОСТИ»**

*(развлечение для детей 4-х лет)*

Цель: Закрепить знания детей о домашних животных и животных, которые живут в лесу, о их питании зимой. Развивать активность детей в двигательной деятельности, поддерживать бодрое и радостное настроение.

|  |  |
| --- | --- |
| ВоспитательДети ВоспитательВоспитательДетиВоспитательВоспитательДети Воспитатель Воспитатель Воспитатель Воспитатель Дети ВоспитательВоспитатель Дети Воспитатель Дети Воспитатель Дети Воспитатель ДетиВоспитатель  | Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться со мной в гости. Как вы думаете, когда идешь в гости, нужно ли что-нибудь с собой брать?*Ответы детей*Правильно, нужно брать угощение, что-нибудь вкусное и полезное. Сначала мы пойдем с вами в лес … Отгадайте, к кому…Комочек пухаДлинное ухо,Прыгает ловкоЛюбит морковку.Правильно, зайчик. Ребята, а что любит зайчик, кроме морковки?*Ответы детей.**Дети подходят к зайчику, здороваются, предлагают угощения. Зайчик благодарит и предлагает детям поиграть с ним в игру «Зайка беленький»* **Проводится игра «Зайка беленький»**1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.

Зайка беленький сидитИ под кустики глядит.Наклонился вправо – пусто, Наклонился влево – пусто.Не растет зимой капуста.1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки через стороны вверх – хлопок над головой, руки вниз – хлопок.

Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погреть.Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!Надо лапочки погреть.1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Зайке холодно стоятьНадо зайке поскакать.Прыг-скок, прыг-скок!Прыг-скок, прыг-скок!1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища влево - вправо.

Зайка наш боится волка,Смотрит в стороны он зорко.Слева нет и справа нет.Где же волк? Кто даст ответ?1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

На полянке на леснойЗайки прыгают гурьбой.Прыг-скок, прыг-скок – И за кусток.1. И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Имитация ходьбы лисы..

По сугробам по леснымЛисонька шагаетИ пушистым хвостомСледы заметает.Давайте ребята, попрощаемся с зайкой.*Дети прощаются.*Косолапый и большойСпит в берлоге он зимойЛюбит шишки, любит мед.Ну-ка, кто же назовет?Медведь Правильно, медведь. А что любит кушать медведь? *Дети подходят к медведю.*Ребята, а что делает Мишка зимой? Правильно, спит. Мы не будем его будить. Давайте оставим наше угощение, а он скоро проснется и очень ему обрадуется. А мы с вами поиграем в игру «У медведя во бору»Проводиться игра «У медведя во бору»А сейчас мы с вами отправимся в гости к домашним животным, отгадайте, кто нас встретит первым?С хозяином дружит,Дом сторожит,Живет под крылечком,А хвост колечком.Правильно, собачка. А что любит кушать собачка?*Ответы детей.*Давайте поиграем с собачкой в игру «Лохматый пес»Проводится игра «Лохматый пес»Вот сидит лохматый песВ лапы ткнувши мокрый носПодойдем к нему, разбудимИ посмотрим, что же будет.В подполье, в каморкеЖивет она в норке.Серая малышка,Кто же это? Мышка.Что кушает мышка?Ответы детейА кого мышка боится больше всего.КошкиА вот и кошка *(показывает игрушку-кошку),* что любит кошка есть?*Ответы.*Проводится игра «Кот и мыши»Вышли мышки как то разПосмотреть который часТише, мышки, не шумите,Кота Ваську не будитеВот проснется Васька котРазобьет ваш хоровод.А вот и хозяйка нашей кошки – девочка Маша (*кукла*). Какое угощение мы приготовили для Маши? А что еще, по-вашему нужно есть девочке?**Дети рассказывают, что можно и нужно кушать Маше.**У кого мы сегодня с вами побывали в гостях. Понравилось вам ходить в гости?  |

**МАША ОБЕДАЕТ**

(театр игрушек в средней группе)

**Цель**: Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

**Персонажи**: Ведущий – воспитатель, Маша, собачка, курочка, кошка.

|  |  |
| --- | --- |
| Воспитатель Воспитатель Собачка ВоспитательСобачка Все вместеСобачка ВоспитательКошка ВоспитательКошка ВоспитательКурица ВоспитательВоспитатель | Сегодня к нам в гости пришла сказка «Маша обедает». Хотите послушать?*Обращает внимание на красиво накрытый стол*Час обеда подошелСела Машенька за стол.*Усаживает куклу за стол, хвалит за правильную позу, чисто вымытые руки. Неожиданно* ***лает******собачка****, которой пока не видно.*Гав! Гав! Гав!Кто это к нам?Гав! Гав! Гав!Кто это там? *Воспитатель ставит собачку.*Это я, ваш верный пес.Ваш Арапка – черный нос.День и ночь я дом стерег,Наработался, продрог.Не пора ли нам обедать?Устал наш сторож! Чем покормить Арапку? Что он любит больше всего? *Воспитатель ставит на стол миску**Слышится* ***мяуканье******кошки****.*Мяу! Мяу!Кто же теперь к нам царапается в дверь? *Выставляет кошку.*Это ваша кошка Мурка,Мурка – серенькая шкурка.Я ваш погреб стерегла,Всех мышей перевела,Крыс прогнала из подвала,Наработалась, устала.Не пора ли нам обедать?Ах, и ты трудилась, не ленилась. Что больше всего любит кошка Мурка? Чем ее угостим? *Воспитатель ставит на стол блюдце.**Слышится* ***кудахтанье******курицы****.*Куд-куда! Куд-куда!Кто еще спешит сюда?Ваша курочка рябая,Я к вам прямо из сарая.Я не ела, не пила – Я яичко вам снесла.Не пора ли нам обедать?Чем же нам покормить нашу курочку.*Воспитатель насыпает пшена.*А теперь, ребята, покормите наших гостей.Собачке – в миске,В блюдце – киске,Курочке-несушке – Пшена в черепушке,А Машеньке – в тарелке,В глубокой, не в мелкой.*Дети ставят перед животными и Машей ту пищу, которая для них предназначена*.После еды зверята и Маша благодарят детей и спрашивают у них: «А вы, дети, всегда говорите за еду спасибо?»  |

###### **«ВИТАМИНКИ»**

###### ***БЕСЕДА – СКАЗКА***

**Цель:** Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.

**Сказка:**

 Ребята, я хочу вам сегодня рассказать сказку. Хотите послушать?

 Но сначала давайте послушаем наше сердечко? *(показать, где надо слушать,* *помочь тем, кто не справился).* Слышите, как оно стучит? Покажите, где у вас глаза? Нос? Живот? *(и т.д. о всех частях тела)* Это все называется - организм человека, ребенка. А теперь сказка.

 Живут на свете витаминки. Они такие крошечные, что их никто не замечает. У каждой витаминки есть свое имя, как и у каждого из нас. Живут они в продуктах, но только в тех, которые полезных для человека. Вместе с пищей, с тем, что мы едим, они попадают в организм человека, то есть в нас.

 Вот витаминка С (*выставляется изображение витаминки С – человечек* *желтого цвета).* Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

 А это витаминка Д (*синего цвета*). Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

 Витаминка Е (*зеленого цвета).* Живет в мясе, яйцах. Она отвечает за то, что бы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.

 Витаминка А (*оранжевого цвета*). Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминок А – вы будете хорошо видеть, у вас будет красивая кожа.

 Витаминка В (*красного цвета*). Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (*ответы детей*). А так же в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

 Ребята, но у витаминок есть враг, который их очень не любит – это микроб (вирус) (*человечек с тремя головами – черного цвета*).

 Вот что случилось с девочкой Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. Витаминок у нее становилось все меньше и меньше и пришел к Маше микроб. Выгнал всех витаминок. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, ты не прогонишь микроба, и будешь всегда болеть». Маша не хотела болеть и попросила маму приготовить для нее вкусную кашу на молоке, салат из морковки, чай с лимоном. В молоке, лимоне и морковки очень много было витаминок. Маша все съела и витаминки попали в ее организм и прогнали злого микроба. И стала Маша опять веселой и здоровой девочкой и поняла она, что нужно есть не только сладкое – конфеты, мороженое, пирожное, но и пить молоко, есть много мяса, овощей, фруктов, тогда никогда не будешь болеть.

 Вот такая сказка про витаминки. Ребята, а вы помните где живут витаминки? (ответы детей). А что случилось с девочкой Машей, почему она заболела? Что надо кушать детям, чтобы быть крепкими, здоровыми, веселыми.