Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №134 города Тюмени

**Проект для детей старшего дошкольного возраста**

**«Здоровое питание - залог здоровья!»**

 Составила:

Лалаева Татьяна Михайловна

 воспитатель первой квалификационной категории

**2024 год**

**Актуальность проекта**

Согласно ФГОС, одной из основ целей дошкольного образования является забота о здоровье детей, развитие у них понимания о здоровом образе жизни и формирование полезных привычек, включая правильное питание. Также важно обеспечить детям нормальный ритм жизни и достаточные промежутки времени для отдыха и активной деятельности.

Проект "Здоровое питание - залог здоровья!" имеет большую актуальность для старших дошкольников. В современных семьях наблюдаются различные тенденции неправильного питания, которые могут оказывать негативное влияние на здоровье старших дошкольников.

В силу занятости и образа жизни родителей, в семье могут предпочитать готовые продукты, фастфуд или полуфабрикаты, которые часто содержат высокое количество соли, сахара и насыщенных жиров. Ограниченное потребление свежих фруктов и овощей приводит к недостаточному потреблению витаминов. Дети могут употреблять большое количество сладостей, соков и других продуктов, содержащих добавленный сахар, что может привести к проблемам с зубами, лишнему весу и другим здоровым проблемам.

В силу современного образа жизни, старшие дошкольники могут проводить много времени перед экранами (телевизор, компьютер, смартфон), что снижает их физическую активность и способствует набору лишнего веса.

В этом возрасте формируются привычки питания, которые могут оказывать влияние на здоровье и развитие ребенка на протяжении всей его жизни. Здоровое питание обеспечивает необходимые питательные вещества, витамины и минералы, которые необходимы для правильного роста и развития организма. Проект направлен на то, чтобы помочь детям понять, что выбор питательных и полезных продуктов может положительно сказаться на их развитии.

Через различные игры, проект способствует обучению детей основам здорового питания, включая понятия об основных продуктах и блюдах, роли витаминов в питании, а также различных способах приготовления пищи.

В целом, проект для старших дошкольников направлен на то, чтобы помочь детям развить здоровые пищевые привычки, образ жизни и осознанное отношение к своему здоровью.

**Цель проекта** "Здоровое питание - залог здоровья!" для старших дошкольников заключается в том, чтобы привлечь внимание детей к важности правильного питания для поддержания здоровья начиная с самого раннего детства.

**Задачи проекта:**

- познакомить старших дошкольников с полезными продуктами, объяснить им их пользу для организма и вкусовые качества;

- сформировать у детей и их родителей привычку питаться правильно, не употреблять фаст-фуд;

- создать условия, которые способствуют улучшению качества питания дошкольников в семье;

- приучить детей к употреблению предлагаемых блюд в дошкольном учреждении;

- развивать у детей культуру питания;

- заострить внимание родителей на проблеме детского питания;

- убедить родителей в необходимости изменения подхода к питанию в домашних условиях и вовлечь их в совместную деятельность с детьми.

**Целевая аудитория проекта:** старшие дошкольники 5-7 лет и их родители.

**Срок проекта:** краткосрочный проект – продолжительность 2 недели.

**Технология проекта:** здоровьесберегающая технология, игровая технология, ИКТ.

**Этапы проекта:**

1 этап – подготовительный – сбор актуальной информации и статистики по теме проекта, подготовки игр и заданий, разработка плана мероприятий проекта;

2 этап – основной – реализация проектных мероприятий;

3 этап – заключительный – подведение итогов проекта, оценка результативности проведенных мероприятий.

**Проектные мероприятия:**

**Игры:**

1. "Фруктовая лотерея"

- Цель: Знакомство с различными фруктами и их полезными свойствами.

- Ход игры: На столе размещаются различные фрукты, каждому ребенку выдается карточка с названием фрукта. Ведущий достает случайную карточку с описанием полезных свойств фрукта и называет его название. Дети должны найти соответствующий фрукт на столе и поднять его. Ребенок, у которого фрукт совпал с описанием, получает приз.

2. "Правила здорового завтрака"

- Цель: Осознание важности правильного питания с самого утра.

- Ход игры: Детям предлагается набор карточек с различными продуктами, как полезными, так и вредными для завтрака. Ведущий описывает ситуации, например: "Ты проснулся и хочется сладкого. Какой продукт ты выберешь для завтрака?". Дети должны выбрать правильный продукт и объяснить свой выбор. В конце игры обсуждаются правила здорового завтрака.

3. "Веселый паззл"

- Цель игры: Узнавать и распознавать различные продукты питания.

- Ход игры: Предложить детям паззлы, состоящие из картинок разных продуктов питания - фруктов, овощей, злаков и т. д. Попросите детей собрать паззлы и сообщить названия продуктов. Можно проводить соревнования, чтобы увеличить интерес и вовлеченность.

4. "Полезно - не полезно"

- Цель игры: Поощрить детей к выбору и предпочтению здоровых продуктов питания.

- Ход игры: Разделите детей на две команды. Установите несколько карточек с картинками разных продуктов питания, некоторые из которых являются здоровыми, а некоторые - нет. Дети должны решить, какие продукты являются здоровыми, и поместить их на одну сторону, а нездоровые продукты - на другую. Команда, которая правильно относит больше продуктов к здоровым, побеждает.

Тема: Здоровое питание

Цель занятия: Познакомить детей с понятием здорового питания, узнать о полезных и вредных продуктах, развить интерес к правильному питанию через игры, квест и игрового персонажа.

Продолжительность: около 25-30 минут

Материалы:

- Игровой персонаж (может быть знаменитый герой из мультфильма или вымышленный персонаж, связанный с темой здорового питания)

- Иллюстрации с изображением полезных и вредных продуктов

 - Карточки с названиями продуктов

- Плакаты с изображением пирамиды здорового питания

- Конверты с загадками и подсказками для квеста

- Разноцветные карандаши или маркеры

- Бумага для рисования

План занятия:

1. Приветствие и знакомство с игровым персонажем

- Расскажите детям о забавном персонаже, который пришел на занятие, чтобы помочь им узнать о здоровом питании.

- Дайте персонажу имя и попросите детей придумать, какие полезные качества у него есть.

2. Беседа о здоровом питании

 - Покажите детям плакаты с изображением пирамиды здорового питания и объясните, что это такое.

- Расскажите о разных группах продуктов: фрукты и овощи, злаки, белок, молочные продукты и жиры.

- Попросите детей назвать продукты, которые они знают из каждой группы, и объясните, почему они полезны для организма.

3. Игра "Угадай продукт"

 - Разложите на столе иллюстрации с изображением полезных и вредных продуктов.

- Предложите детям карточки с названиями продуктов и попросите их соединить каждую карточку с соответствующей иллюстрацией. –

 Обсудите правильные ответы и объясните, почему некоторые продукты полезны, а другие вредны для здоровья.

4. Квест "Поиск полезных продуктов"

- Разделите детей на группы и дайте каждой группе конверт с загадкой или подсказкой. - Попросите детей найти продукт, соответствующий загадке или подсказке, и принести его обратно. - По мере нахождения продуктов, попросите детей обсудить их полезные свойства и внести их на плакат с пирамидой здорового питания.

5. Заключение и рисование

- Поблагодарите детей за участие в занятии и активность.

 - Предложите им нарисовать своего персонажа, который будет заботиться о своем здоровье и правильном питании.

 - Попросите детей поделиться своими рисунками и рассказать о том, что они изобразили.

Итог: Занятие "Здоровое питание" с играми, квестом и игровым персонажем поможет детям понять важность правильного питания и развить интерес к полезным продуктам. Они будут знать, какие продукты полезны для здоровья и как они могут заботиться о своем организме.

**Работа с родителями:**

**Конспект родительского собрания в старшей группе детского сада на тему: «Здоровое питание - залог здоровья!»**

Цель собрания: Познакомить родителей со значением здорового питания для развития детей и обучить их простым способам продвигать здоровое питание в повседневной жизни.

Продолжительность: около 1 часа

1. Вступление (5 минут)

- Пригласить родителей и поприветствовать их.

- Кратко рассказать о цели собрания и важности здорового питания для детей.

2. Интерактивная игра "Угадай продукт" (10 минут)

- Подготовить набор различных продуктов: фрукты, овощи, злаки, молочные продукты и т.д.

- Попросить родителей по очереди доставать из коробки продукт, не говоря его названия, а лишь описывая его вкус, запах, текстуру и другие характеристики.

- Родители должны попытаться угадать, что это за продукт.

- Во время игры рассказать о пользе каждого угаданного продукта и как он способствует здоровью детей.

3. Презентация о здоровом питании (15 минут)

- Подготовить презентацию, в которой рассказать о питательной ценности различных продуктов и показать, какие питательные вещества содержатся в них.

- Объяснить, почему правильное и сбалансированное питание важно для роста и развития детей.

- Подчеркнуть опасность излишнего потребления жирной, соленой и сладкой пищи.

4. Практический мастер-класс "Здоровые снеки" (20 минут)

- Подготовить несколько примеров легких и полезных рецептов здоровых снеков.

- Дать родителям возможность поучаствовать в приготовлении снеков при помощи подробной инструкции и предоставленных им продуктов.

- Рассказать о вариантах замены вредных продуктов на полезные и предоставить списки здоровых замен для обсуждения.

5. Обсуждение и ответы на вопросы (10 минут)

- Призвать родителей поделиться комментариями или опытом в отношении здорового питания и питания детей в целом.

- Ответить на вопросы и обсудить наиболее интересные темы.

6. Заключение (5 минут)

- Подытожить основные моменты, рассмотренные на собрании.

- Выразить благодарность родителям за их участие и активность.

- Предложить обратиться к родительскому комитету, если у членов группы есть еще вопросы или предложения по тематике питания.

**Памятка для родителей:**

1. Разнообразьте рацион! Включайте в рацион разнообразные продукты, такие как фрукты, овощи, злаки, молочные продукты, мясо.

2. Ограничьте употребление сахара! Сократите потребление сладких напитков, конфет, печенья и других сладостей. Предпочитайте свежие фрукты вместо сладких снеков.

3. Учитывайте потребности растущего организма! Обеспечьте ребенка достаточным количеством белка, жиров, углеводов, витаминов и минералов, чтобы поддерживать его рост и развитие.

4. Помогайте детям развивать полезные привычки! Учите своего ребенка есть медленно, жевать пищу хорошо и не переедать. Поощряйте его участие в приготовлении пищи и выборе здоровых продуктов.

5. Обратите внимание на размер порций! Следите за размером порций, чтобы не переедать. Рекомендуется давать детям небольшие порции пищи, но чаще.

6. Предлагайте здоровые напитки! Заменяйте сладкие газированные напитки на воду, не сладкий компот, морс.

7. Постепенно вводите новые продукты! Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к новым вкусам и текстурам.

8. Будьте примером! Самостоятельно придерживайтесь здорового питания, чтобы Ваш ребенок видел Ваш пример и следовал ему.

9. Обратите внимание на режим питания! Установите регулярные приемы пищи, не ешьте поздно вечером и обеспечьте, чтобы Ваш ребенок получал питательные продукты в течение дня.

10. В случае необходимости, посетите педиатра! При необходимости проконсультируйтесь с педиатром или диетологом, чтобы получить индивидуальные рекомендации по питанию для Вашего ребенка.

Надеемся, что эта памятка будет полезной для Вас и поможет поддерживать здоровое питание Вашего дошкольника.