**Проект по формированию культуры здорового питания в средней группе**

**«Ай да каша – пища наша!»**

Воспитатели МБДОУ «Белоснежка»: Горулько О.Н.

**Цель проекта:** формирование у дошкольников представлений о здоровом питании; вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.

**Задачи проекта:**

1. Расширять представления детей о кашах, злаковых культурах, их полезных свойствах.

2. Помочь понять детям, что здоровье зависит от питания

3. Развивать у детей познавательную активность.

**Задачи работы с родителями:**

1.Активизировать знания родителей о здоровом питании.

2.Привлечь родителей воспитанников к участию в воспитательно – образовательном процессе согласно плана работы группы.

**Актуальность:** Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.

Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью (жвачки, сухарики, чупа-чупсы). А вот полезная пища не всегда нравится детям. Каждое утро в детском саду мы видим, как дети отставляют тарелки с кашей. В связи с этим мы решили заинтересовать детей познавательной информацией о кашах, её появлении на столе… А главное определить и подвести детей к пониманию, что каши это полезная и здоровая пища.

**Интеграция образовательных областей:** «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

**Участники проекта:** воспитанники группы, родители воспитанников, воспитатели группы.

**Сроки реализации проекта:** две недели

**Тип проекта:** краткосрочный, исследовательский

**Принципы работы:**

- Принцип необходимости и достаточности предоставляемой информации;

- Принцип систематичности и последовательности;

- Принцип психологической комфортности;

- Принцип вовлечённости в реализацию проекта родителей дошкольников.

**Прогнозируемые результаты реализации проекта:**

1. Осознание детьми понятия «правильная еда», «здоровый образ жизни».

2. Приобретение детьми знаний о пользе каши, её приготовлении и происхождении.

3. Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с детским садом.

**Итоговое мероприятие:** сюжетно-ролевая игра «Варим кашу для кукол».

**Этапы реализации проекта:**

**1. Организационный (подготовительный):**

• Подготовка информационного и наглядного материала для просвещения родителей

• Изготовление наглядного материала для родителей («книжка-раскладушка», памятки, для детей (наглядность для занятий)

• Разработка анкеты для родителей

• Подбор художественной литературы, видеоматериалов по теме

• Подбор демонстрационного материала по теме

• Разработка «домашнего задания» для родителей по проблемной теме

• Определение тематики бесед

• Планирование НОД в соответствии с темой проекта

**2. Основной (реализация проекта):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Тема** | **Сроки** | **Ответственные** |
| Беседа | “Гречневая каша – здоровье наше” | 27.01.17г. | Воспитатели группы |
| Беседа на тему "Каша – матушка наша" | 26.01.17г. | Воспитатели группы |
| Презентация | «История появления каши» | 24.01.17г. | Воспитатели группы |
| «Откуда каша на стол приходит?» | 25.01.17г. | Воспитатели группы |
| Дидактическая игра | «Вредная – полезная пища» | 23.01.17г. | Воспитатели группы |
| Игра на тактильное восприятие | «Угадай крупу» | 30.01.17г. | Воспитатели группы |
| Просмотр мультфильма | «Богатырская каша» | 01.02.17г. | Воспитатели группы |
| Чтение худ. литературы | Сказка «горшочек каши» | 02.02.17 г. | Воспитатели группы |
| Работа с родителями | Консультации:  «Здоровое питание — здоровый ребенок»  «О пользе каши для детей»  Составление рецепта вкусной каши  Составление алгоритма приготовления каши | 23.01.17г.  24.01.17 г.  01.02.17г.  02.02.17г. | Воспитатели группы  Воспитатели группы  родители,  дети  родители,  дети |

**3. Заключительный этап**

Проведение сюжетно-ролевой игры «Варим кашу для кукол»

Создание презентации «Ай да каша – пища наша!»

Оформление выставки книжек-малышек «В каше сила наша!»

Оформление альбома «Мы с мамой готовим кашу»

**Информационные ресурсы:**

* <http://www.maam.ru/>
* <http://www.o-detstve.ru>
* <http://dohcolonoc.ru>
* [https://yandex.ru/images/](https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%88%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B5&lr=11231)
* <http://www.maam.ru/>
* <https://www.u-mama.ru/read/community/literary/8869.html>