

# Проект по формированию культуры здорового питания в средней группе «Правильно питайся — здоровья набирайся!»

педагоги: Гирсова Светлана Борисовна  
Пантелейкина Светлана Сергеевна



## Проблема

*Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.*



## Актуальность:

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.





## Цель проекта:

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

*-*



## Задачи:

### Образовательные:

- формировать знания о правилах здорового питания;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
- познакомить с группами витаминов .
- расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

### Развивающие:

- развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.

### Воспитательные:

- формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.



## Задачи:

### Образовательные:

- формировать знания о правилах здорового питания;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
- познакомить с группами витаминов .
- расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

### Развивающие:

- развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.

### Воспитательные:

- формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.



# Этапы

## Подготовительный этап

- ❖ - анкетирование;
- ❖ - подготовка методического обеспечения;
- ❖ - разработка мультимедийных презентаций на темы:
  - «Эликсиры жизни – витамины»;
  - «Здоровье в наших руках»;
  - «Здоровое питание детей»;
- ❖ Проведение круглого стола для родителей на тему: «Здоровье ребенка в Ваших руках»;
- ❖ Создание и изготовление «Математического меню»





Основной этап

Реализация плановых мероприятий



# Заключительный этап

- ❖ Подведение итогов;
- ❖ Круглый стол для родителей на тему «Здоровье ребенка в Ваших руках»;
- ❖ Изготовление «Математического меню»»;



# Ожидаемые результаты:

- Дети узнают много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получают практические навыки по приготовлению салатов, научатся красиво накрывать на стол;
- Дети научатся выбирать наиболее полезные, для их организма продукты. Узнают значение витаминов для здоровья организма;
- Родители воспитанников грамотно и творчески будут относиться к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей;
- Дети станут выносливыми, жизнерадостными, здоровыми.



# Продукт проекта

- ✓ «Кулинарная книга» /созданная совместно с родителями воспитанников/
- ✓ «Математическое меню» / созданная совместно с дошкольниками и педагогами /
- ✓ Родительский клуб «Полезный час»
- ✓ Театрализованная постановка для детей ДООУ и родителей



*Правильно питайся –  
здоровья набирайся!*



*Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!*