

# Проект на тему: «Правильное питание»

Возрастная группа: 4-5 лет

Разработала: Барановская П.А.

# Актуальность проекта

В среднем дошкольном возрасте дети начинают проявлять интерес к устройству своего организма и влиянию различных факторов на его работу, в частности – приема пищи.

Цель проекта: сформировать начальные представления детей об одном из компонентов ЗОЖ – правильном питании и зависимости здоровья от правильного питания, о роли гигиены для здоровья человека.

# Темы бесед с детьми:

- Зачем мы едим?
- Что происходит с едой в животике?
- Что делать, если заболел живот?
- Какие продукты полезные, а какие вредные?
- Как понять, что еда испортилась?
- Почему нельзя разговаривать во время еды?
- Зачем мыть руки перед едой?
- Зачем чистить зубы?
- Почему есть много – вредно?

# Темы сюжетно-ролевых игр:

- «В продуктовом магазине»
- «Повар»
- «В кафе»
- «В гостях»
- «На приёме у врача»
- «У стоматолога»

# Деятельность на прогулке

- Игра с мячом «Съедобное – несъедобное» и ее модификация «Полезное – вредное»
- Подкормка птиц, и наблюдение за их питанием; беседа о том, что всем живым существам необходимо питаться
- Наблюдение за своими ощущениями «Когда заурчит животик?»

# Подготовка к обеду и прием ПИЩИ:

- мытье рук перед едой, беседа о микробах;
- повторение правил поведения за столом во время приёма пищи: не разговаривать, тщательно пережёвывать пищу с закрытым ртом, соблюдать правильную осанку;
- рассказ воспитателя о том, чем полезны продукты, из которых приготовлен наш обед, почему важно каждый день есть суп, кашу и т.д...

# Чтение художественной литературы:

- Н. Волкова «Познакомься с кабачком»
- З. Александрова «Большая ложка»
- А. Кардашова «За ужином»
- С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
- Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»
- А. Лопатина, М. Скребцова «Сказочный справочник здоровья»

# Ожидаемые образовательные результаты проекта

Ребёнок:

- имеет представление о понятии «правильное питание», влиянии питания на здоровье;
- владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость;
- знает и соблюдает правила поведения за столом во время приёма пищи;
- заботится о своем здоровье