Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад общеразвивающего вида № 23

городского округа –город Камышин

**Краткосрочный проект во второй младшей группе «Здоровое питание»**

Подготовила и провела:

Воспитатель первой квалификационной

категории

Данилова О. В.

Декабрь 2017г.

**Время проведения**: декабрь 2017 года

**Участники**: **воспитатели**, дети, родители.

**Актуальность**:

Все мы знаем, что влияние **питания на состояние здоровья человека огромно**. Известно, что пища является одним из важнейших факторов окружающей среды. Еще **Гиппократ**, живший в древней Греции, сказал следующее: «Зачастую, отец болезни неизвестен, но мать ее — это пища»*.* Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении **здоровья детей**, формирование у них элементарных представлений о **здоровом образе жизни, воспитание** у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому **питанию**. С самого рождения ребёнок является первооткрывателем, исследователем того мира, который его окружает, формируются вкусовые пристрастия и привычки. И самую главную роль в формировании **здорового** образа жизни играет семья. Именно в **младшем** возрасте важно дать представление о **здоровом питании**, подвести маленького человечка к тому, что **здоровое питание** должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Правильное **питание**- залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего **здоровья**.

**Цель:** формирование у детей привычки **здорового питания**, употребление в пищу полезных для организма продуктов.

**Задачи:**

\*расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;

\*формировать у детей и родителей представление о том, что при выборе продуктов **питания** необходимо учитывать какие продукты **питания** наиболее полезные и необходимые для роста и развития. ;

\*приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением;

\*формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;

\*развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;

\*убеждение родителей в изменении подхода к организации **питания в домашних условиях**; вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми.

**Работа с детьми:**

- беседы с детьми о **здоровье**«Что нужно делать, чтобы быть **здоровым**?»,«Полезные продукты»*,*«Что такое витамины»*,*«О пользе каши», «Польза овощей и фруктов»*.*

-Чтение художественной литературы, потешек и загадок

-Игры:

Дидактические игры и дидактические задания «Фрукты и овощи», «Волшебный мешочек», «узнай по описанию», «Что где растет», «Где живут витамины»

Цель: рассказать детям в игровой форме о важности правильного **питания**, а также убедить их в том, что **здоровое сбалансированное питание – это вкусно**, полезно и весело!

- сюжетно-ролевые игры «Идем в магазин за полезными продуктами», «Маша обедает», «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 детей о полезных продуктах.

- подвижные 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.

-Физкультминутки

Цель: повышение и поддержание на должном уровне умственной активности и работоспособности ребенка во время занятий

Яблоня в моем саду

Гнется низко на ветру.

Наклонилась вправо, влево –

Покачаться захотела.

Ветки вниз и вверх качнула

И вперед их протянула.

А как стихнет ветерок,

Моя яблонька заснет

Мы сегодня в сад пойдем

Фрукты разные найдем (шагают)

Раз, два, три, четыре, пять

Будем фрукты собирать (хлопают в ладоши)

Груши, яблоки и сливы (загибают пальцы)

Виноград и апельсины.

Будем с дерева срывать (имитируют, что срывают)

Всех знакомых угощать (протягивают руки вперед ладонями вверх)

На носочки поднимись

И до ветки дотянись

Веточку нагни (опускают руки)

Спелых яблочек сорви (делают хватательные движения)

-Художественно-эстетическая деятельность:

- рисование «Продукты в которых есть витамины А»

Цель: Закрепить знание детей о витамине А, о продуктах в которых он находится. Развивать мелкую моторику рук.

- рисование «Лук»

Цель: дать знание о пользе лука. Закреплять умения работы с красками. Воспитывать аккуратность и умение слушать объяснение.

- лепка «Овощи»

Цель: закрепить знания детей о пользе овощей. Продолжать учить лепить предмет состоящий из двух частей. Развивать моторику. Воспитывать усидчивость.

- раскрашивание фруктов

Цель: уточнить понятие фрукты, учить называть и различать фрукты. Учить при раскрашивании не заходить за контур.

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.

Театрализованная деятельность «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.

Час обеда подошёл,

Села Машенька за стол.

-Гав, гав, гав!

-Кто это к нам?

-Гав, гав, гав!

-Кто это там?

-Это я, ваш верный пёс,

Ваш Арапка - чёрный нос.

День и ночь

Я дом стерёг,

Наработался, продрог.

НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?

-Мяу-мяу.

-Кто ж теперь

К нам царапается в дверь?

-Это ваша кошка Мурка.

Мурка -

Серенькая шкурка.

Я ваш погреб стерегла,

Всех мышей перевела,

Крыс прогнала из подвала,

Наработалась, устала.

НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?

-Куд-куда, куд-куда.

-Кто ещё спешит сюда?

-Ваша курочка рябая,

Я к вам прямо из сарая.

Я не ела, не пила

-Я яичко вам снесла.

НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?

Двери отперты, и вот

Мама всех к столу зовёт:

Пса Арапку,

Кошку-царапку,

Курочку-рябку.

Никому отказа нет,

Подан каждому обед:

Собачке - в миске,

В блюдечке - киске,

Курочке-несушке -

Пшена в черепушке,

А Машеньке - в тарелке.

В ГЛУБОКОЙ, НЕ МЕЛКОЙ.

(Сильва Капутикян)

Посадка лука.

Цель: учить ухаживать за растениями, дать представление о необходимости тепла, света и воды для роста растений. Расширять представления об овощных культурах.

Сочинение сказки.

Цель: Развивать воображение. Закреплять умение называть и различать овощи и фрукты.

Витаминоленд.

В одной сказочной стране под названием Витаминоленд жил да был жадный и хитрый волшебник Кабачок. Он был такой злой и страшный, что даже главный мер Арбуз его боялся. Запугал этот волшебник всех жителей этого города. А жили в этом городе очень полезные овощи и фрукты. Но наша история началась не с этого. А началась она вот так.

Давным -давно стоял на берегу одной молочной реки городок под названием Витаминоленд. И жили в нем почетные жители овощи, фрукты и другие полезные продукты. Мэром этого города был важный Арбуз, его помощником был суетливый, но тем не менее очень полезный Патиссон. Правили они этим городом уже очень много плодородных лет. Но однажды на одной из ярмарок Арбуз увидел первую красавицу этого города прекрасную Морковь, да так она ему понравилась, что решил он на ней жениться. Отправил мэр к ее отцу своего помощника Патиссона.

Когда Патиссон прибыл к дому красавицы Моркови, то понял, что ее отец никто иной как злой волшебник Кабачок. Весь его дом был покрыт густыми зарослями и шипами, но делать нечего, пришлось Патиссону стучать в дверь. Он постучал три раза и дверь ему открыли верные слуги Кабачка два маленьких Огурца. Они строго спросили: «Вам кого?» И Патиссон робко ответил, что он пришел просить руки дочери Кабачка. Слуги отвели его в большой, но мрачный зал, где на зеленом троне сидел волшебник. Патиссон несмело начал:

- Уважаемый, великий и могучий Кабачок! Мэр этого города хочет просить руки вашей прекраснейшей дочери Моркови! И с тем самым прислал меня.

Но Кабачок долго молчал и только лишь зло смотрел. Через некоторое время он сказал:

- Я отдам за него свою дочь только лишь при одном условии. Мэр должен будет отдать мне свой пост, и я стану править этим городом.

С этими словами помощник пришел к мэру. Мэр очень разозлился из-за наглости Кабачка. Но с наступлением ночи мэр и его помощник пробрались к дому злого Кабачка и украли Морковку.

Когда наступило утро волшебник проснулся и обнаружил, что его дочь пропала. Он очень рассердился и заколдовал весь город. Все жители этого славного города погрузились в глубокий сон, а волшебник забрал свою дочь и посадил в темницу.

Долго бы пришлось бедным овощам и фруктам спать и боятся злого и хитрого Кабачка, но вдруг пошел витаминный дождь. Жители города от витаминов стали сильными и смелыми и смогли победить волшебника. Морковку выпустили из темницы, и мэр тут же на ней женился.

А злому волшебнику Кабачку дали витаминов, и он стал добрым и хорошим волшебником.

И стали они жить поживать и витаминов набираться!

**Работа с родителями:**

- папка-передвижка «**Здоровое питание детей**» (советы и рекомендации родителям)

-папка-передвижка «О правильном питании и пользе витаминов»

 -стенгазета «Правильное питание –залог здоровья»

-папка-передвижка «Азбука Витаминов»

-папка-передвижка «Стихи про витамины, овощи и фрукты»

-папка-передвижка «Правильное питание детей»

-консультация для родителей «Как приучать ребенка есть овощи и фрукты»

-папка-передвижка «Живые витамины»

-папка-передвижка «Витамины для детей»