

# Проект «Здоровое питание» в первой младшей группе

**Воспитатель: Панова Г.П.**

Проект «Здоровое питание» в группе раннего развития

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

**Тип проекта:** информационно-творческий

**Вид проекта:** групповой

**Продолжительность:** краткосрочный (1 месяц) с 1.03.20 по 30.03.20

**Возрастная группа:** дети 2-3 лет (группа раннего развития)

**Участники:** педагог, дети

**Актуальность проекта:**

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям

**Цели проекта:**

- Дать детям первоначальное представление о важности питания для детского организма.
- Обогащение представлений у детей о здоровом и безопасном питании.

**Задачи проекта:**

- Познакомить детей с понятием «правильное питание» «витамины».

- Прививать потребность к здоровой еде.
- Закреплять навыки правильного поведения за столом во время еды.
- Закреплять навыки личной гигиены.
- Дать детям понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго.
- Сформировать знания о том, какие продукты являются «правильными» и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории «вредных».
- Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.
- Развивать у детей познавательную активность и творческие способности.

### **Методы реализации проекта:**

- Наблюдение
- Беседы
- Чтение художественной литературы
- Игровые методы
- Творческая деятельность детей
- Рассматривание картинок

### **Планируемые результаты:**

Дети осознают и понимают понятие "правильное питание", получают первичные знания о здоровом питании.

#### *1. План-график мероприятий I этап – предварительный*

- Выявление знаний детей о здоровом питании.

- Создание предметно-развивающей среды для реализации проекта
- Подбор художественной литературы, наглядного материала, пособий
- Подбор игр

***II этап – основной:***

**Организация питания:**

- "Правильно моем ручки",
- "Аккуратно кушаем",
- "Учимся держать правильно ложку",

- "Помогаем накрывать на стол".



**Дидактические, пальчиковые игры и физкультурные минутки:**

- "Яблоня в моем саду. ",
- "Мы сегодня в сад пойдём. ",
- разрезные картинки "Овощи и фрукты"

### **Сюжетно-ролевые и подвижные игры:**

"В магазин за витаминами",

"Варим суп",

"Разбери по корзинкам",

"Накроем стол для кукол",

"Съедобно - не съедобное".

### **Просмотр мультфильмов:**

"Жила-была Царевна - Про еду",

"Азбука здоровья - Нездоровый рекорд. Смешарики",

"Мудрые сказки тётушки Совы. Сладкоежка".

### **Чтение художественной литературы:**

Стихи про овощи и фрукты. Загадки.

### **Непосредственные образовательные ситуации:**

*Беседы:*



«Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»,  
«Полезные продукты»,

«О пользе каши»,



«Польза овощей и фруктов».

*Наблюдения:*

"Как растет лук",

Рассматривание кулинарных книг, изучение состава блюд (каша, суп, компот и т. д.).

*Творческая деятельность:*

Лепка: "Яблочки для лошадки", "Морковки для зайчат".

Рисование: "Виноград".

***III этап – заключительный:***

- Создание выставки "Птички - за правильное питание!",
- Подведение итогов проектной деятельности,
- Создание презентации.

***II. Оценка результатов и отчетность.***

В результате проекта дети получили первичную информацию о правильном питании. Проект дал начало очень важному в жизни детей принципу - "правильное питание - залог здоровья". Дети активно принимали участие в беседах, играх и деятельности, связанными с темой проекта. Дети учатся культуре питания.