**Проект**

**«Здоровое питание»**

**МОУ СОШ им.И.И. Пушанина с. Пушанина**

**Белинского района Пензенской области**

***Проект***

***«Здоровое питание»***

***Вид проекта****:* практико–образовательный.

***Участники проекта****:* обучающиеся МОУ СОШ им. И.И. Пушанина Белинского района Пензенской области, родители, педагоги.

***Продолжительность проекта:***  сентябрь 2020 г. – июнь 2023г.

**Цель:** систематизация знаний о продуктах, приносящих пользу организму,

организация правильного здорового питания.

**Задачи:**

формировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное - полезно;

помочь понять детям, что здоровье зависит от питания, дать представление о необходимости и важности соблюдения режима питания;

воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

***Проблема:*** большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище.

Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но родители в этом не видят ничего страшного. Для них показатели: «Чуть – чуть лишнего веса» - это норма хорошего здоровья. Дети не имеют представления о сбалансированности питания и продуктах несущих организму здоровье, энергию и рост.

***Актуальность***

В настоящее  время  возросла  актуальность здорового образа  жизни. Особое внимание  уделяется  правильному питанию,  ведь именно оно - одно из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда  у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа  для его гармоничного развития. Питание  представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Важно дать детям представления о полезной пище, культуре питания, о витаминах и их пользе для здоровья человека.

***Этапы реализации проекта***

***Подготовительный*:**

* определение темы проекта;
* формулировка цели и определение задач;
* подбор материалов по теме проекта;
* изучение практического опыта педагогов (на основе интернет - ресурсов);
* составление плана основного этапа проекта;
* консультирование и привлечение родителей к реализации темы проекта.

***Практический:*** реализация проекта.

***Заключительный:*** подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме*.*

***План работы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Тема** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **Беседы** | «Здоровье - это здорово»  «Продукты разные нужны, блюда разные важны»  «Режим питания»  «Энергия пищи»  «Как вести себя за столом?»  «Что и чем удобно есть?»  «Что ты делаешь, когда тебе не вкусно?»  «Как полезны овощи»  «Что надо кушать, если хочешь быть здоровым»  «Витамины и полезные продукты»  «Каши бывают разными…»  «Из чего варят кашу, как сделать каши вкусными»  «Откуда берутся продукты питания»  «Составляем формулу правильного питания» | Сентябрь - июнь | Классные руководители,  Учителя предметники |
| **Занятия** | «Ты готовишь себе и друзьям»  «Ты – покупатель»  «Где и как мы едим»  «Кухни разных народов»  «Приготовление салата»  Экскурсия на кухню  «Учимся правильно питаться»  Сказка «Колобок». «Полезная и вредная еда»  «Мои друзья-витамины» | Сентябрь - июнь | Классные руководители, учителя предметники |
| **Опыты** | Д/и «Давайте подумаем вместе…Что полезно?»  «Играем с овощами»  «Кока кола и чипсы»  «Кока кола и конфеты»  «Кока кола и кириешки» | Сентябрь - июнь | учителя предметники |
| **Просмотр видеофильмов** | «Пейте, дети, молоко - будете здоровы»  «Вкусные продукты »  «Овощи – залог здоровья»  «Кто такой повар» | В течение учебного года | Классные руководители |
| **Продуктивная деятельность** | Выставка рисунков «Я за здоровый образ жизни»  Книжки-самоделки «Это полезно» | В течение учебного года |  |
| **Работа с родителями** | Консультация для родителей «Здоровое питание в  вашей семье»  Анкета для родителей «Ваша собственная позиция относительно здорового питания»  Консультации:  «Что нам мешает быть здоровыми?»  «Еда без вреда»  «Наши друзья – витамины! | В течение учебного года | Педагог – психолог, Классные руководители |

***Предполагаемый результат:***

***Педагоги:* расширят свои знания о правильном питании,**

**будут проводить наблюдения и контроль над качеством питания в школьной столовой.**

***Дети:***

***- младшего возраста* приобретут первичные**

**представления о пользе пищи, о том, что вредно и**

**что полезно для здоровья. Научатся правильно**

**пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой,  салфеткой;**

***- старшего возраста* получат представления о**

**значении рационального питания для здоровья**

**человека, о необходимости заботы о своём здоровье,**

**бережном отношении к своему организму,**

**представления о том, что вредно и что полезно**

**для здоровья и как витамины влияют на организм человека.**

***Родители:* обратят внимание на рацион своих детей,**

**изменят их меню, сделав его более витаминизированным**

**и полезным. Получат представления об основных принципах**

**гигиены питания дошкольников, о необходимости и**

**важности подбора полезных продуктов.**