

## Семейный проект по здоровьесбережению в подготовительной группе

### «Еда – без вреда!»

Составитель Кавалер О.Н.

**Тип проекта:** познавательный, практико-ориентированный, творческий.

**Участники проекта:** дети и родители подготовительной группы

**Срок реализации:** краткосрочный - 1 мес.

**Аннотация:** Проект направлен на формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач, через совместную кулинарную деятельность.

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

**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. В дошкольном возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, киришечек, чупа-чупсов, газир. воды и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Нет ничего вкуснее и полезнее домашней еды – овощные и фруктовые салаты, горячие блюда, пироги, вареники, выпечка, торты. В каждой семье есть свои излюбленные или традиционные блюда. И вкуснее они будут тогда, когда готовят дети вместе с взрослыми. Но к большому сожалению не во всех семьях это

практикуется.

Исходя из вышесказанного, очень важно научиться готовить уже в дошкольном возрасте — сначала быть помощницей или помощником у взрослых, а потом самостоятельно готовить и выпекать по рецепту и придумывать свои блюда.

**Цель:** создание условия в семье для совместного приготовления блюд и выпечки в выходные дни и к праздникам.

**Задачи:**

- развивать познавательный интерес к кулинарии; творчество и фантазию в процессе приготовления разных блюд и выпечки;
- формировать у ребенка практические умения и навыки (нарезать разными способами фрукты и овощи, сервировать стол, замешивать, раскатывать тесто и т. д.);
- научиться готовить пироги и пиццу: замешивать тесто, готовить разную начинку, лепить, стряпать и заворачивать пироги;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность и семейное дружелюбие в поварском и кондитерском деле.

**Ход проекта**

- Беседы с детьми на тему: *«Из каких продуктов приготовили блюдо? «Какие пирожки?»», «Что можно делать с продуктами?»», «Как можно использовать продукты?»», «Раздельное питание», «Полезные и вредные продукты».*
- Работа с интерактивной доской «Просмотр с детьми видеороликов *«Готовить – это интересно и вкусно!»*» (так мы получали теоретический опыт, а практический дети получали в семье).
- Пальчиковая гимнастика: *«Заготовка капусты», «Будем мы варим компот», «Мы готовим суп...»*
- Рисование на тему: *«Полезные и вредные продукты».*
- Работа с родителями: беседы, консультации и рекомендации по организации и реализации проекта.
- Родители готовили вместе с детьми дома и присылали фото отчеты.

- Оформление с детьми стенгазеты «Вкусно и полезно!» с удовольствием рассматривали ее, рассказывая друг другу о своем блюде.

### **Выход проекта:**

- Дети с удовольствием рассказывали в группе, как они провели интересно выходные дома с родителями, делились друг с другом рецептами.
- По окончании проекта родители решили продолжить это увлечение и договорились делиться интересными и простыми рецептами друг с другом.
- В нашей группе сложилась традиция печь на 8 марта пирог «Шарлотку». Дети подготовительной группы под руководством воспитателя самостоятельно смешивают все ингредиенты и выпекают в мультиварке прямо в группе, а потом пробуют и угощают родителей пирогом.

### **Приложение: рецепты от родителей.**

- Рецепт пирожков с капустой

*Пирожки с капустой.* Тесто: 100 гр. мягкого маргарина/масла, растереть со стаканом муки, добавить 1 яйцо, щепотку соли и 1 ст. ложку воды. Начинка: потушить капусту с луком, добавить туда 2 сырых взболтанных яйца.

- Рецепт пирог «Шарлотка».

Тесто: 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, разрыхлитель, ванильный сахар, 4 яблока. Смешать яйца с сахаром и ванилином, добавить муку просеянную. Почистить и порезать кубиками яблоки, выложить их в массу. перемешать все. Смазать форму маслом сливочным, присыпать мукой и вылить тесто. Выпекать 30 минут при температуре 170 градусов. Готовый пирог присыпать сахарной пудрой.

