

**Проект «Здоровое питание как компонент формирования здорового образа жизни»**

**Сроки реализации: март – апрель 2018 г.**

**Обоснование актуальности**

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества является обеспечение здоровья населения страны. Это нашло свое отражение в Российской программе «Здоровое питание – здоровье нации».

В Национальной образовательной инициативе президента Российской Федерации "Наша новая школа" в числе важных факторов, влияющих на улучшение здоровья детей, называется сбалансированное питание, поскольку правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Умение организовать своё питание помогает каждому из нас решить большую часть проблем, связанных с ним.

В наше время перенасыщения рынка чипсами, кириешками, сникерсами, неконтролируемого потока агрессивной рекламы данных продуктов у детей формируются искажённые взгляды на питание с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Семейные традиции зачастую также не способствуют формированию его правильных стереотипов. Так как детские привычки нередко имеют свойства закрепляться, есть большая вероятность того, что в последующем характер питания детей не будет способствовать сохранению их здоровья.

В детском саду мы стараемся накормить детей в соответствии с требованиями СанПиН и их возрастными потребностями, но часто замечаем, что дети не едят предложенные им блюда. Причина сложившейся неблагоприятной ситуации кроется в несформированности полезных привычек здорового питания детей в семье.

Анкетирование и опрос родителей указывает на то, что многие родители легкомысленно относятся к питанию. Они считают: главное, чтобы ребёнок был сыт, а что он съест – колбасу на завтрак или пельмени на обед – не важно. Модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, формируется уже в дошкольном возрасте. Именно поэтому при организации питания так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания». С введением ФГОС ДО к ООП ДО, перед педагогами ДОУ стоит задача по развитию интегративных качеств, среди которых: «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками» - это соблюдать элементарные правила ЗОЖ.

Для того, чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить их с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых правил питания.

В ДОУ стараются не только накормить ребёнка в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения.

Очевидно, что воспитывать культуру питания следует с раннего детства. Вряд ли возможно исключить из своего рациона продукты промышленной переработки, а вот научить, помочь сделать правильный выбор в существующем многообразии имеющихся продуктов питания, и призван наш проект.

### **Цель проекта:**

Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в ДОУ и семье.

### **Задачи:**

1. Расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
2. Формировать у дошкольников представления о правилах этикета, связанных с питанием;
3. Просвещать и приобщать родителей к проблеме организации рационального питания дошкольников;
4. Формировать эмоциональный контакт педагогов, родителей и детей через совместную деятельность;

5. Повышать профессиональный уровень педагогов в вопросах здоровьесбережения.

### **Концептуальные подходы**

Концептуальной основой разрабатываемого проекта явились основные теоретические и методологические принципы отечественной педагогики, психологии, медицины и гигиены. Мы опирались на принцип единства сознания и деятельности человека, сформулированный в работах С.Л. Рубинштейна; на положение культурно-исторического подхода Л.С. Выготского о том, что психологическое развитие есть развитие, обусловленное средой; принцип деятельностного подхода А.Н. Леонтьева; принцип развивающего обучения Л.В. Занкова, Д.Б. Эльконина; принцип лично – ориентированного обучения В. И. Андреева, принцип воспитывающего обучения; принцип системности и последовательности обучения; принцип доступности; принцип комплексного подхода, принципы физиологии, гигиены питания, педиатрии обоснованные в работах ученых Ф.Ф Эрисмана, Н.И Пирогова, В.М Покровского, Е.Б. Бабского, Ю.Ф. Домбровской, Г.И Косицког и др.

**Срок реализации проекта:** март – апрель 2018 г.

**Участники проекта:** педагоги, дети, родители

**Тип проекта:** практико-ориентированный

**Критерии эффективности проекта:**

- Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта;
- Социальное взаимодействие на основе открытости, взаимообогащения, установления и расширения деловых и творческих связей;
- Повышение статуса ДОУ и его конкурентоспособности;

### **Содержание работы над проектом по этапам**

**1 этап – подготовительный – организационно-теоретический (01 – 10 марта 2018год.)**

*Цель:* диагностика готовности коллектива к реализации проекта, ознакомление с научно-методической литературой, исследование профессиональных возможностей педагогов, знаний, умений, навыков воспитанников, педагогической просвещенности, культуры питания детей и родителей.

**Формы работы:**

*С коллективом:*

- Изучение нормативно-правовой базы
- Изучение условий реализации проекта, постановка проблемы, цели и задач
- Выбор технологии
- Разработка критериев оценки реализации проекта
- Беседа «Роль здорового питания в ДООУ и семье»
- Методический совет по теме проекта «Значение питания в жизнедеятельности человека по программе М.Л.Лазарева «Здравствуй»

*С воспитанниками:*

- Начальный мониторинг представлений детей о здоровом питании на начало реализации проекта
- Составление паспорта пищевых предпочтений детей
- Интервьюирование «Как я забочусь о своем питании»

*С родителями:*

- Анкетирование «Какое место занимает здоровое питание и ЗОЖ в вашей семье»
- Изучение степени потребности получения практических навыков
- Родительское собрание «Организация питания в семье. Меню для взрослых и детей»
- Оформление стенда «Уголок правильного питания»

*Ожидаемые результаты 1 этапа:*

Достижение готовности и желания сотрудников на участие в проекте, получение данных о личностных качествах, уровне знаний, умений, навыков и пищевых предпочтениях воспитанников, формирование у родителей положительного отношения к сотрудничеству.

**2 этап – практический (11марта – 15 апреля 2018 г.)**

*Цель:* организовать активный творческий поиск, привить детям и родителям практические навыки ЗОЖ через использование разнообразных модулей, сформировать потребность в здоровом питании, повысить уровень ответственности родителей за здоровье своих детей.

***Разделы (примерные) плана мероприятий:***

***(СХЕМА примерная)***

*План мероприятий*

*Содержание*

*Цель*

*Формы работы с детьми*

*Формы работы с родителями*

*Другие виды деятельности*

**Мероприятия (примерные)** Все мероприятия проходят с куклами по программе «Здравствуй», герой всех мероприятий ЗДРАВИК – специалист по питанию

**(Содержание) Тема: «Самые полезные продукты - овощи и фрукты»**

**(Цель)** Напомнить детям о полезных свойствах овощей и фруктов; напомнить правила и секреты приготовления салатов.

**(Форма работы с детьми)** Занятие-практикум «Овощные рыбки»

**(Форма работы с родителями)** Оформление стенда в группе «Уголок правильного питания», Круглый стол «Культура питания дома»

**(Другие виды деятельности)** беседа о пищеварении.....

**Тема: «Гигиена питания»**

Продолжать расширять основные навыки гигиены питания, как основы здорового образа жизни

Развлечение «Фея чистоты»; занятие-практикум «Бутербродная страна»,

Анкетирование родителей «Организация питания в семье», консультация «Русская еда»

Развлечение «Фея чистоты»; сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»; дидактическая игра «Правила здорового питания»

**Тема: «Режим питания»**

Продолжать расширять навыки режима питания, говорить о необходимости соблюдения режима в семейном питании

Занятие-беседа «Почему важен режим питания?»; занятие-практикум «Бутербродная страна»,

Родительское собрание «Организация питания в семье. Меню для взрослых и детей»

Инсценировка «Чипполино»; дидактические игры

**Тема: «Завтрак. Как сделать кашу вкусной»**

Сформировать у детей представление о завтраке как об обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

Мини - проект «Гречка из гречихи, овсянка из овса. А манка, пшенка, перловка из чего?»

Консультация для родителей «Кто сказал, что каша - это пустяк?», участие родителей в занятиях по проекту

Дидактические игры «Часы», «Законы правильного питания», занятие в изостудии по проекту, работа в рабочих тетрадях

**Тема: «Обед. Плох обед, когда хлеба нет»**

Формирование представления об обеде, его структуре, блюдах, обычно употребляемых на обед

Занятие-практикум «Холодные закуски: блюда из яиц»

Анкетирование «Что такое здоровый образ жизни?», обновление стенда «Уголок правильного питания»

Работа в рабочих тетрадях; сбор пословиц и поговорок о хлебе и еде, оформление «Вкус-ной книги народной мудрости»

**Тема: «Полдник. Молочная река - кисельные берега»**

Познакомить детей с различными вариантами полдника, дать представление о пользе молока и молочных продуктов

Занятие-практикум «Наливные яблочки»

Консультации «Меню для юных спортсменов», «Как организовать детский праздник?»

Работа в рабочих тетрадях, занятие кружка «Пчелка» «На лугу пасутся ко...»

**Тема: «Пора ужинать»**

Формирование представления об ужине как об обязательном компоненте дневного рациона питания

Занятие-практикум «Бутерброд «Весенний» к маминому празднику»

Консультация «Меню на всю неделю. Для вас и ваших детей» Дискуссия «Пищевые добавки»

Работа в рабочих тетрадях; «Натюрморт для мамы» (тесто-пластика),

«Устами младенца»

### **Тема: «Что надо есть, чтобы стать сильнее?»**

Формирование представления о том, что меню должно зависеть от деятельности человека

Занятие-практикум «Правильный бутерброд»

Обновление стенда «Уголок правильного питания» Разработка памятки «Готовим дома»

Рассматривание альбома «Хлеб -всему голова»,

### **Тема: «День рождения Здравика»**

Подвести итоги проекта «Разговор о правильном питании», закрепить полученные знания

Занятие-практикум «Овсяное печенье»

Анкетирование «Итоги работы программы «Разговор о правильном питании»

***Предложенные темы могут быть видоизменены, составить план мероприятий можно используя таблицу***

День	Содержание, тема занятия	Цель	Формы работы с детьми	Формы работы с родителями	Другие виды деятельности	Продукт

Ожидаемые результаты 2 этапа проекта:

Повышение уровня профессионализма сотрудников ДОУ, повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

### **3 этап – оценочный – апрель 2018 г.**

*Цель:* анализ результатов, анализ эффективности проекта

*Работа с коллективом*

- Оценки уровня знаний детей
- Создание банка электронного меню
- Обмен опытом работы участников проекта
- Итоговый Совет педагогов

*Работа с воспитанниками:*

- Сравнительная диагностика знаний, умений, навыков детей
- Подведение итогов мониторинга состояния здоровья детей

*Работа с родителями:*

- Анкетирование
- Подведение итогов конкурса семейных проектов
- Выражение благодарности родителям – активным участникам проекта
- Дебаты «Культура питания в семье и ДОУ»
- Итоговое мероприятие – праздник

*Ожидаемые результаты 3 этапа проекта:*

Создание инновационной модели работы в ДОУ, оценка результатов проекта, снижение заболеваемости, повышение мотивации у детей к здоровому питанию и ЗОЖ, систематизация методических материалов (сценарий праздника, книга рецептов).