Муниципальное казённое образовательное учреждение

Основная общеобразовательная школа д.Ленино

**Проект «Здоровое питание в ДОУ»**

**«Формирование культуры  здорового питания у детей дошкольного возраста, родителей и педагогов ДОУ».**

Разработчики: Аверушкина Я.П.

Антончик И.А.

Содержание

Введение……………………………………………………………………………...3

Актуальность создания проекта……………………………………………….........3

Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты………………………………...4

Аннотация проекта…………………………………………………………………..6

Этапы реализации проекта программы…………………………………………….7

Ресурсное обеспечение программы..……………………………………………...9

Конспект занятия для воспитанников «Продукты питания»…………………….11

**1. Введение**

В современных тенденциях развития продовольственной индустрии родителям и педагогам очень сложно без определенных знаний о здоровом питании сформировать у детей устойчивый навык здорового образа жизни, гигиены питания, принципы безопасного и качественного питания.

Проект ориентирован в конечном итоге на решение одной главной проблемы – формирование культуры здорового питания у детей дошкольного возраста, их родителей и педагогов.

Проектом предусмотрен объект исследования, которыми выступают условия организации процесса питания в семье и дошкольном образовательном учреждении, предметом деятельности является процесс питания детей дома и в детском саду.

**2. Актуальность создания проекта**

Не смотря на то, что вопросам питания дошкольников в современной медицине отведена особая роль, рост болезней у детей, вызванных неправильным питанием, заметно увеличивается (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные, сердечно - сосудистые заболевания и др.).

Очевидно, основными причинами являются не столько врожденные заболевания детей, сколько низкий уровень информированности родителей и педагогов о культуре питания.

Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания, в дошкольных образовательных учреждениях многие педагоги избирают чрезмерно консервативный подход к формированию культуры питания *(проблема здорового пищевого поведения)*.

К тому же в период летнего отдыха, когда путешествия по России и за рубеж становятся для семьи основной формой проведения летних каникул, культура питания, как правило, забывается.

Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

**3. Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты**

Стратегическая цель:

Создание благоприятных условий детям, родителям и педагогам ДОУ для овладения навыками культуры здорового питания.

**1 Тактическая цель:**

Создать условия для изучения физиологических и психологических аспектов питания детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Подбор, изучение, обработка методической литературы по вопросам здорового питания.

2. Разработка тематических буклетов и методической памятки для родителей и педагогов ДОУ.

3. Оформление тематической папки – передвижки для родителей.

Ожидаемые результаты:

1. Пользовались электронной литературой по вопросам здорового питания.

2. В наличии тематические буклеты и памятки для родителей и педагогов.

3. В наличии материал папки – передвижки для родителей; совместная работа детей и педагогов ДОУ.

**2 Тактическая цель:**

Сформировать у детей, родителей и педагогов ДОУ устойчивый навык здорового образа жизни, гигиены питания, принципы безопасного и качественного питания.

Задачи:

1. Распространение тематических буклетов и методической памятки среди родителей и педагогов ДОУ.

2. Вовлечение детей и родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и качественного питания.

3. Обобщение и систематизация полученных знаний о здоровом питании.

Ожидаемые результаты:

1. Проведена консультация для родителей с использованием тематических буклетов и методической памятки.

2. Полное и своевременное информирование детей и родителей о предстоящих мероприятиях, практическая помощь в случаях затруднения, поощрение активных участников.

3. В наличии анкеты о культуре здорового питания, заполненные родителями дома.

**3 Тактическая цель:**

Организовать групповое мероприятие с детьми, направленные на овладение навыками культуры питания и формирование навыков рационального пищевого поведения.

Задачи:

1. Расширение представления о режиме питания, пищевом разнообразии, вкусе и пользе продуктов.

2. Развитие навыков правильного поведения за столом *(столовый этикет)*.

3. Формирование устойчивых качеств (самоконтроль, ответственность, чувство меры, необходимости и др., воспитание уважения к другим народам и к их традициям питания.

Ожидаемые результаты:

1. Владение информацией о периодичности питания, свойствах и характеристиках продуктов, их вреде и пользе.

2. Воспитание культурной личности, способной самостоятельно контролировать поведение за столом.

3. Воспитание сильной личности, способной самостоятельно контролировать процесс питания, получение знаний о пищевых предпочтениях народов мира.

**4. Аннотация**

Здоровье детей свидетельствует о благополучии государства и общества, однако немало важную роль в этом вопросе играют национальные традиции питания и условия жизни в семье и организованных детских коллективах.

В основу данного проекта положены одни из основных идей здоровье сбережения дошкольников:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

В соответствии с ФГОС проект опирается на научные принципы ее построения:

•соответствует принципу развивающего образования;

•сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

•соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;

•обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

•строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

•основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

•учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

•предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

•предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах и методах работы с детьми.

**5. Этапы проекта программы**

*1 этап - Подготовительно-проектировочный этап.*

- Подбор, изучение, обработка методической литературы по вопросам здорового питания *(Интернет - ресурсы)*.

- Разработка тематических буклетов и методической памятки для родителей и педагогов ДОУ.

- Пополнение предметно-развивающей среды для родителей (подбор материала для оформления тематической папки-передвижки);

- Уголок здорового образа питания для воспитанников ДОУ «Если хочешь быть здоровым» в виде плаката и карманы с карточками продуктов «Что полезно и вредно»;

- Разработка и проведение анкетирования родителей о питании детей в ДОУ.

*2 этап - Практический этап.*

**Работа с детьми:**

- Беседа: *«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»*. Проведение занятия *«Продукты питания»*.

- О режиме питания *(периодичность)*: дидактическая игра «Кушай в *«нужные»* часы».

- О пищевом разнообразии *(цвет, запах)*:

- О вкусе Д/И *«Какой вкус у продукта?»*; сенсорная игра *«Угадай продукт на вкус и запас»*.

- О пользе Д/И. «Полезное - неполезное *(отбор полезных продуктов)*.

- Изготовление с детьми коллажа из этикеток, оберток, упаковок продуктов правильного и неправильного питания дома.

- Организация и проведение с детьми Мастер - класса изготовление «Корзинка с полезными продуктами».

**Работа с родителями:**

- Распространение и заполнение анкеты родителями о питании детей в ДОУ;

-Распространение тематических буклетов и памяток родителям «Пирамида здорового питания», «Кормите ребёнка правильно»;

- Конкурс «Лучшее витаминное семейное блюдо» (рецепт).

*3 этап - Обобщающе - результативный этап.*

Анализ мероприятий, проведенных в ходе реализации проекта.

**Ресурсное обеспечение программы**

1.Нормативно-правовые ресурсы:

• Закон РФ *«Об образовании»*

• Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования» от 5.07.2001

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 года № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

• СанПиНы 2.4.1.2660-10

• Концепция содержания непрерывного образования *(дошкольное и начальное звено)*

• УСТАВ ДОУ.

2.Информационные ресурсы:

• НИАЦ *«Социальное питание»*, 2018 г., Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения.

• Как сформировать навыки здорового питания. Касьянова З. Л., 2012г.

• *«Разговор о правильном питании»*, разработанная в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования *(авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева)*.

• Ресурсы сети Интернет и др.

3.Учебно-методические ресурсы:

• игротека;

• видеоматериалы о здоровом питании;

• наборы для творчества, бумага для принтера, клей, кисти и др.

Проект нужен для *(улучшение аппетита, увеличение объема употребляемой пищи др.)* и психологических изменений у детей *(хорошее настроение, желание хорошо и правильно питаться)* .