

**Проект «Основы здорового питания» по руководству к программному средству: «Обучение по санитарно-просветительским программам – основы здорового питания»» (для детей дошкольного и школьного возраста)
Разработчик ПС: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
(2020 - 2021).**

Цель проекта: формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

Тип проекта: долгосрочный, познавательный - исследовательский, коллективный.

Участники проекта: воспитанники средней группы «Подснежник» родители воспитанников, воспитатели.

Задачи: образовательные: формировать знания о правилах здорового питания, интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания; развивающие: развивать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности; воспитательные: формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.

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. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, кириешек 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 пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Проблема: недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.

Гипотеза: реализация проекта окажет позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.

Сроки реализации проекта: учебный год

Формы работы с родителями:

размещение информации на стенде; участие в беседах по проблемной теме; анкетирование «Условия здорового образа жизни в семье».

План реализации проекта:

1. Подготовительный этап

- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.
- Подбор информационного материала для родителей.
- Разработка конспектов занятий для детей.
- Оформление ППРС группы.
- Анкетирование родителей.

2. Основной этап (практический)

- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании.
- Реализация проекта через разные виды деятельности: основная форма реализации программы – игры с детьми, индивидуальные и групповые занятия, проведение бесед с детьми, рассматривание пособий, художественно – творческая деятельность, проведение дидактических и настольных игр, разучивание стихов, потешек, отгадывание загадок по теме.

3. Заключительный

Обобщение опыта по оздоровлению детей через организацию:

- Выставка детско – родительских работ по теме «Здоровое питание».
- Оформление консультаций для родителей «Основные принципы здорового питания дошкольника», информационные папки-передвижки: «Роль витаминов в детском питании»;
- Коллективную работу «Овощи и фрукты – витаминные продукты».

Ход проекта.

Проведение цикла бесед по теме проекта:

1.«Мой руки перед едой»

Цель: выработать навыки соблюдения правил личной гигиены:

Задачи: продолжать учить детей мыть руки перед едой, после посещения туалетной комнаты, после улицы, не брать в рот игрушки и другие предметы, не предназначенные для еды.





2.«Как беречь зубы и ухаживать за полостью рта?»

Цель: Приобщение к здоровому образу жизни через культурно-гигиенические навыки.

Задачи: научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот после приема пищи, пользоваться зубной щеткой, объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие.





3.«Путешествие по улице правильного питания: вредные и полезные продукты»

Цель: формирование у детей привычки здорового питания, употребление в пищу полезных для организма продуктов.

Задачи: расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека; формировать у детей представление о том, что необходимо при выборе продуктов и для роста и развития.



4.«Овощи и фрукты: витаминные продукты»

Цель: закреплять умение рассматривать, описывать и сравнивать продукты питания.

Задачи: сформировать знания о витаминах, их пользе для человека. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.



5.«Когда я ем, я глух и нем!»

Цель: знать и соблюдать правила этикета за столом во время еды.

Задачи: учить детей культуре поведения за столом: не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не кушать на ходу.



6.«Не ешь пищу, которая упала на пол».



Цель: учить знать и соблюдать правила личной гигиены.

Задачи: вырабатывать навык культуры питания – потребность принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол.

- 1.ежедневное объявление детьми меню: «Что будем кушать на завтрак, обед, полдник, ужин? Какое блюдо?»
- 2.чтение стихотворений о правильном питании;
3. разучивание стихотворений с использованием мнемотехники: «Хозяйка однажды с базара пришла».
4. отгадывание загадок про овощи и фрукты;
5. составление описательных рассказов по схемам-моделям: «Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей»;



Художественно – творческая деятельность:

6. раскрашивание карандашами по предложенному образцу, штриховка; раскраска по выбору детей. «Овощи и фрукты»;
7. лепка «Овощи на блюде»;
8. аппликация «Витамины на блюде»;
9. рисование «Натюрморт из овощей и фруктов».
10. Дидактические игры: «Полезные и вредные продукты»; «Волшебный мешочек»; «Найди полезный продукт», «Раздели овощи и фрукты»
11. Сюжетно – ролевые игры «На приеме у стоматолога»; «Идем в магазин за полезными продуктами»; «Научим куклу мыть руки», «Столовая».
12. Игра в мяч «Полезное – вредное», «Съедобное – не съедобное».
13. опыты «Лаборатория правильного питания»: «О вреде кока-колы» (цель: познакомить детей с любимым детьми напитком, наглядно показать, какой вред он приносит нашему организму); «Как самим сделать натуральный сок?» (цель: наглядно показать детям, как можно в домашних условиях приготовить сок, сравнить по вкусу натуральный и концентрированный сок).
14. Чтение художественной литературы В. Путилина «Теплый хлеб», К. Слущкая «Дед Федот и его огород», Б. Гримм «Горшочек каши», рус. народная сказка «Каша из топора», чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодом не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем» и др.

15. Коллективная работа, фотоотчет: «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

Ожидаемый результат

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

По результатам проекта можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания. Родители перестали давать детям в детский сад сладости, жевательную резинку.

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие задачи: у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков, о витаминах. Дети научились узнавать овощи и фрукты при помощи анализаторов (на вкус и запах). Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях. Таким образом, можно сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.