Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

общеразвивающего типа « ЯСЛИ – САД №13 «Лучик» города Снежное

**Исследовательский проект**

**"АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*"***

Воспитатель:

Рябоволова И.В.

Название проекта:«Азбука здорового питания»

По доминирующей деятельности: познавательный, практико-ориентированный

Участники: дети старшего дошкольного возраста

По продолжительности: краткосрочный

Заявитель: воспитатель, воспитанники, родители воспитанников

Автор проекта: Рябоволова Ирина Васильевна, воспитатель

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»*

*В.А. Сухомлинский*

**Проблема:**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьёзно. О хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот – догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакета, каша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Известно, что фундамент здорового человека закладывается в раннем возрасте, следовательно, здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. ***В дошкольном возрасте закладываются и основы здорового образа жизни.*** ***В их формировании важнейшую роль играет семья.*** Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Я стала замечать, что дети предпочитают жвачки, сухарики, чупа-чупсы. Беседы с родителями не всегда дают желаемые результаты. В связи с эти был разработан проект – **«Азбука здорового питания»**

**Актуальность:**

В дошкольном возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Питание показывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Основная роль организации правильного питания – получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления…

Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни.

Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной.

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.

**Стратегическая цель:**

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

**Цель:** формирование у детей знаний о здоровом питании, о значимости употребления полезных продуктов, для сохранения своего собственного здоровья.

**Задачи проекта:**

1. Сформировать представления детей о продуктов питания, их ценности, разнообразии и влиянии на организм.

2. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

3. Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

4. Воспитывать уровень культуры поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека.

**Продукт проектной деятельности:** тематическая выставка «О вкусной и здоровой пище», рисунки для конкурса «Мое любимое блюдо», коллективная выставка «Веселый огород», участие в празднике «Осенняя ярмарка», семейная презентация для детей группы «Наши лучшие рецепты».

**Презентация проекта:** выставка рисунков, фотографий, книг, презентация для дошкольников параллельной группы.

**Этапы проекта:**

1. **Организационный:**

- изучение дополнительной методической литературы;

- разработка перспективного плана работы с детьми и родителями;

- организация развивающей среды: создание в группе информационного стенда для детей и родителей «Меню в детском саду» помимо меню на день, информация о продуктах (вредных - полезных); изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм;

- разработка диагностики и анкет для детей и родителей;

- выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта;

- организация сотрудничества с родителями и другими структурами ДОУ: медицинская служба, повара детского сада, психолог и т.д.

1. **Планирование деятельности:**

1. ***Педагог***

- изготовление пособий для проекта;

- беседы;

- изготовление игр; подбор имеющихся игр;

- обучение через дидактические, подвижные, пальчиковые игры, стихи, загадки,

- продумывание практической, экспериментальной деятельности;

- продуктивная деятельность;

- чтение книг;

-обращения к родителям, специалистам;

-проведение экспериментов, занятий, мастер-классов

***2. Дети***

- разучивание игр, стихов;

-участие в экспериментальной и продуктивной деятельности;

- поиск с родителями и педагогом новых знаний об изучаемом.

***3. Родители***

– ищем информацию, работаем по созданию развивающей среды группы (по заданиям воспитателей), изготовление с детьми газет, листков.

1. **Заключительный этап:**

- ожидаемый результат;

- продукт

**Риск проекта:** аллергическая реакция на продукты

**Анализ условий:**

|  |  |
| --- | --- |
| Ресурсы | Социальные связи |
| - Материально-техническая база /оборудование, продукты, информационные технологии/;  - Воспитатель;  - Помощник воспитателя | Родители;  Медицинский персонал;  Заместитель заведующего по воспитательной работе и безопасности |

**Анализ целевых групп:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Что делает | Что получит |
| Дети | 1.Усваивают новые знания о ценности овощей и фруктов витаминизация блюд в зимне-весенний период;  2.Действуют по указанию взрослых в специально созданных игровых практических, тренировочных ситуациях | 1.Практические умения правильного питания, приготовление простейших соков, салатов;  2.Осознанное включение в рацион питания полезных овощных и фруктовых блюд;  3.Навыки гостеприимства;  4. Расширение словарного запаса |
| Родители | 1.Поощряют желание ребенка заботиться о своем здоровье, употребляя овощи и фрукты;  2.Привлекают его к совместному приготовлению блюд из фруктов и овощей;  3.Осуществляют преемственность в работе с педагогом | Здоровый жизнерадостный ребенок |

Мероприятия по реализации проекта включали два направления работы: ***с родителями и детьми***, по обоим направлениям работа велась одновременно.

Прежде, чем начинать работу по реализации проекта, было проведено ***анкетирование родителей***, в котором приняли участие – 2 семьи. Выявлены следующие проблемы:

- 50% родителей не всегда следят за правильным питанием своих детей;

- 20% родителей позволяют своим детям заменять завтрак, обед или ужин вредными фаст-фудами;

- 20% родителей не знают принципов здорового питания;

- 10% семей молочные и овощные блюда готовят редко.

**Этапы реализации проекта с родителями:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Содержание работы | Срок |
| 1 Подготовительный | 1. Анкетирование; 2. Подготовка методического обеспечения; 3. Разработка мультимедийных презентаций на темы:   - «Полезные и вредные продукты»;  - «Здоровье и питание – очень важно»;  - «Культура принятия пищи».  4. Изготовление коллажа «Продукты – полезные, вредные» | 19-20.10.2022 |
| 2. Основной этап | Реализация плановых мероприятий | 21-23.10.2022 |
| 3.Заключительный этап | 1.Подведение итогов;  2.Консультация для родителей: «Правильное питание дома в выходные дни»  3. Семейная презентация для детей группы «Наши лучшие рецепты» | 23.10.2022 |

**Этапы реализации проекта с детьми:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Содержание работы | Срок |
| Подготовительный | Диагностика;  Подбор дидактических игр;  Подбор сюжетно-ролевых игр;  Подготовка методического обеспечения | 19.10.2022 |
| Беседы | «Польза правильного питания»  «Полезные продукты могут быть вкусными»  «Вредные продукты и наше здоровье»  «Последствия переедания»  Рассказ о приготовлении любимого домашнего блюда | 19.10.2022  20.10.2022  21.10.2022  22.10.2022  23.10.2022 |
| Наблюдения | «Влияние питания на самочувствие» | 22.10.2022 |
| Дидактические игры | «Самые полезные продукты»;  «Волшебный мешочек»;  «Попробуй и отгадай»;  «Фруктовое домино»;  «Отдели полезные продукты от вредных» | 19.10.2022  20.10.2022  21.10.2022  22.10.2022  23.10.2022 |
| Динамическая игра | «Угадай какой фрукт»  «Съедобное-несъедобное» | 20.10.2022  22.10.2022 |
| Игры - соревнования | «Варим суп»;  «Вредно-полезно» | 21.10.2022  23.10.2022 |
| Сюжетно-ролевые игры: | «Мы ходили за покупками»;  «Повар»;  «Детский сад»;  «В гостях у друга»;  «Поликлиника» | 19.10.2022  20.10.2022  21.10.2022  22.10.2022  23.10.2022 |
| Изобразительная деятельность | Аппликация: «Витаминный салатик»,  Рисование: «Мое любимое блюдо»; «Молочные продукты»  Лепка: «Овощи для салата». | 20.10.2022  21.10.2022  22.10.2022  23.10.2022 |
| Художественная деятельность | Загадки об овощах и фруктах;  «Витаминные частушки»;  Стихотворения об овощах и фруктах»;  «Огородные сказки», «Как вырос огурец», «Почему помидор красный». | 19.10.2022  21.10.2022 |
| Заключительный этап | Семейная презентация для детей группы «Наши лучшие рецепты» | 23.10.2022 |

**Ожидаемый результат:**

1. Дети узнают много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получат практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд, научатся правильно накрывать на стол;

2. Дети умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают значение витаминов для здоровья организма;

3. Родители воспитанников внимательно относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей;

4. Дети станут выносливыми, жизнерадостными, здоровыми.

**Используемая литература:**

1. Ашебьёва Е.А. Тематические дни и недели в детском саду. М., 2005.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников» Детство-Пресс 2013;
3. Коняева Л. Будь здоров, малыш.// Дошкольное воспитание, №11, 2004.
4. Кулик Г.и., Н.Н. Сергиенко. школа здорового человека. Программа для ДОУ. М., ТЦ «Сфера», 2008г.
5. «Французские дети едят все. И ваши могут.» Карен ле Бийон, 2012.
6. «Я не хочу кушать» или в поисках детского аппетита» Н. Царенко, 2015.
7. «Накорми меня правильно" А. Гиппиус, 2006.

Приложение

















