

МБДОУ «Детский сад №42» г. Воркуты.

**Проект**

**«Неделя здорового питания в ДОУ»**

Авторы проекта: Шишко Е.В., Гынжу О. А.

Чтобы сделать ребёнка умным

и рассудительным, сделайте его

крепким и здоровым

Руссо Жан Жак французский писатель,

мыслителей XVIII в.

**Тип проекта:** информационно – творческий, групповой

**Вид проекта:** групповой

**Продолжительность:** с 25.01.2021 – 05.02.21

**Участники:** педагоги, дети и их родители.

**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 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).

В связи с этим был разработан проект «Неделя здорового питания в ДОУ», целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей, пропаганда здорового питания среди детей и родителей и создание условий для формирования знаний о правилах правильного питания в нашем дошкольном образовательном учреждении.

Идея разработки и реализации проекта «Неделя здорового питания» есть следствие обсуждения с родителями меню дошкольников в ДОУ. Все совместные дела в ходе реализации проекта подчинены единой теме, работая над которой дети и родители активно включаются в творческий и познавательный процесс. В процессе работы над проектом родители являются непосредственными участниками образовательного процесса.

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

**Цель проекта:**

Формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания; вовлечение родителей в образовательное пространство детского сада.

**Задачи проекта:**

1.Познакомить детей с понятием « правильное питание», «витамины» и привывать потребность к здоровой еде.

2.Закреплять навыки правильного поведения за столом во время еды.

3. Разработка тематических буклетов и методической памятки для родителей.

4.Оформление тематических стендов, папок; организация и проведение выставки на тему здорового питания.

5.Познакомить родителей воспитанников с полным комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания.

**Формы реализации проекта:** занятия, беседы, игры, сотрудничество с родителями.

**Ожидаемые результаты, продукт**:

**Дети.**

- Развивается познавательный интерес и любознательность, повышается активность.

- Происходит обогащение знаний детей о здоровой еде и правильном питании, через беседы , чтение художественной литературы и просмотр мультфильмов.

**Родители.**

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

• Участие в создании фотовыставки «Здоровое питание в семье».

• Привлечение к сотрудничеству родителей по созданию в детском саду предметно-развивающей среды.

**1 этап - Подготовительно-проектировочный этап.**

- Выявление знаний детей о здоровом питании.

- Подбор, изучение, обработка методической литературы по вопросам здорового питания (библиотека, Интернет, социальные сети и др.) .

- Разработка тематических буклетов и методической памятки для родителей

- Презентация для родителей : «Организация питания детей в ДОУ»

**2 этап - Практический этап.**

**Работа с детьми:**

- Беседа: «Витаминые с грядки»», « О пользе каши».

Рассматривание кулинарных книг, изучение состава блюд (каша, суп, компот и т.д.)

- О режиме питания (периодичность):

Дидактическая игра: «Кушай в «нужные» часы»

Сенсорная игра :«Угадай продукт по запаху».

- О вкусе :

Дидактическая игра «Какой вкус у продукта?»

Сенсорная игра «Угадай продукт на вкус».

- О пользе:

Дидактическая игра: «Полезное - неполезное (отбор полезных продуктов). «Сварим суп и компот»

Сюжетно-ролевая игра: «Повар»

Сюжетно-ролевая игра: «Накормим куклу Катю обедом»

Пальчиковые игры: «Капуста», «Варим, варим мы компот» (фрукты), «Каша».

**Творческая деятельность :**

Лепка: «Яблочки для лошадки»

Рисование: «Черника»

**Показ для детей мультимедийных презентаций и фильмов:**

«Жила была Царевна – про еду»

«Есть у нас огород…»

**Работа с родителями:**

- Распространение и заполнение анкеты об организации процесса питания.

- Проведение консультации на тему: «Питание детей и его здоровье. Советы родителям», «Азбука витаминов».

- Распространение тематических буклетов» Законы здорового питания»; «Питание детей раннего возраста».

- Папки – передвижки «Рациональное питание детей»

- Фотовыставка «Здоровое питание в семье »

**3 этап - Обобщающе - результативный этап.**

-Стенгазета « Здоровое питание».

-Презентация « Организация питания в ДОУ»

- Фотовыставка «Полезные блюда в семье»

В результате проекта дети получили первичную информацию о правильном питании. Дети активно принимали участие в беседах, играх и деятельности, связанными с темой проекта.

Важным, в данном проекте, является то, что родители разделяют с детским дошкольным учреждением, информацию о важности правильного питания и активно помогают прививать навыки культуры детям. Это все помогает детям быстрее осознать пользу здорового питания. Благодаря всем проведенным мероприятиям, развивается более тесная взаимосвязь Доу с родителями .

**Список литературы:**

1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель

Н.А.Таргонская — М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.-144 с.

2. К.Ю.Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.-

64 с.

3. Медицинское обслуживание и организация питания в детском саду №10/октябрь2011. Издатель: ЗАО «МЦФЭР».

4. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с.;

Анкета для родителей «Питание в семье»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты!

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?

а) да; б) нет; в) не всегда

2. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья?

а) да; б) нет; в) не всегда

3. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?

а) положительно; б) отрицательно; в) ни как

4. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?

а) да; б) нет; в) не всех

5. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?

а) да; б) нет; в) не всегда

7. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Существует ли в Вашей семье «режим питания»?

а) да; б) нет; в) стараемся придерживаться

9. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?

а) да; б) нет; в) не всегда

10. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?

а) да; б) нет; в) не всегда

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Пальчиковая гимнастика « Капуста»**

Мы капусту рубим, ( *ритмичные удары ребром ладоней по столу.*

Мы морковку трем, (*трут ладони друг об друга).*

Мы капусту солим, (*указательный и средний палец трутся о большой)*

Мы капусту жмем. (*хватательные движения обеими руками).*

Мы капусту нарубили*,( ритмичные удары ребром ладоней по столу)*

Перетерли, (*трут ладони друг об друга).*

Посолили, (*указательный и средний палец трутся о большой)*

И набили плотно в кадку (*удары обеими руками по столу).*

Все теперь у нас в порядке. (*отряхивают руками).*

**Пальчиковая гимнастика «Варим, варим мы компот»** (фрукты)

Будем мы варить компот

Фруктов нужно много. Вот *.(левую ладошку держать «ковшиком», а указательным пальцем правой руки мешать)*

Будем яблоки крошить,

Груши будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок*.(загибать пальцы по одному, начиная с большого)*

Варим, варим мы компот

Угостим честной народ.*(правую ладошку держать «ковшиком», а указательным пальцем левой руки мешать)*

**Пальчиковая гимнастика «Каша» (продукты питания)**

Как в кастрюле каша прела и шипела, и пыхтела*,(дети водят указательным пальцем правой руки по ладони левой)*

К нам в тарелку захотела *(прижимают ладони ребром друг к другу и протягивают их вперед)*

К каше масло подадим*,(хлопают одной ладонью по другой)*

Всех знакомых угостим. Приготовьте ложки*,(протягивают руки вперед)*

Маша и Антошка,

Валерка и Полинка,

Смешливая Иринка *(поочередно загибают пальчики на каждое имя)*

Кушайте на здоровье! *(с поклоном протягивают руки вперед)*