**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад**

**присмотра и оздоровления № 333**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**620028, г. Екатеринбург, ул. Водонасосная, 20 а, тел. (343) 214-91-48**

**Методическая разработка:**

**««Формирование культуры здорового питания дошкольников»**

**Авторы:** Мусихина Ольга Васильевна - воспитатель 1 КК,

 Казанцева Надежда Федоровна - воспитатель 1 КК

**Пояснительная записка.**

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание - одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

         ***Основные принципы здорового питания***, которые должны быть учтены при формировании меню для детей дошкольного возраста:

1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);

2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро - и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых Сахаров, поваренной соли; а также продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо - и лакто - бактериями и биологически активными добавками;

5) оптимальный режим питания;

6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;

 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления, которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Следующий аспект проблемы профилактики нарушений здоровья детей дошкольного возраста заключается в формировании у них навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

В 2019 году был принят Федеральный закон от 01.03.2020 N47-031, который  ввел понятие здорового питания; в Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов. Вопросы организации работы с детьми и их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой заболеваемости детей, а также задач, поставленных национальным проектом «Демография» и законодательными актами РФ, направленными на обеспечение принципов здорового питания и профилактику нарушений здоровья, обусловленных алиментарным фактором, приобретают особую актуальность.

Оздоровительное направление, является одним из приоритетных в работе нашего детского сада. Его цель: качественное улучшение физического состояния воспитанников их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни. На протяжении последних лет наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей, снижение двигательной активности, снижение уровня компетентности родителей и детей в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья. Данные проблемы способствовали внедрению в практику работы ДОУ по физкультурно–оздоровительному направлению новой и эффективной формы – проектов. Исходя из вышесказанного, в МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 333 был проведен анализ деятельности ДОУ в данном направлении.

**Проблема:** Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду. Таким образом, был разработан проект по здоровьесбережению воспитанников «**Правильно питайся, здоровья набирайся!».**

Актуальность проекта заключается в необходимости усиления мотивации и потребности к здоровому образу жизни у детей и их родителей.В проекте представлены рекомендации по выработке у детей обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового питания и стереотипов здорового пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие; информация необходимая родителям и педагогам, а также лицам, занятым в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза)

**Тема проекта**: «Правильно питайся – здоровья набирайся!

**Тип проекта**: краткосрочный, познавательно-исследовательский, коллективный.

**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.

**Задачи:**

* Сформировать у детей представление о правильном питании (взаимосвязь здоровья и питания, гигиена, правила здорового питания и этикета).
* Воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья, продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как его поддерживать, укреплять и сохранять
* Познакомить детей с некоторыми компонентами, составляющими пищу (белки, жиры, углеводы, витамины), их значением для организма, пользой и вредом отдельных продуктов,
* Закреплять и расширять знания об окружающем мире (профессии, связанные с приготовлением пищи, свойства и качества отдельных продуктов, способы приготовления некоторых продуктов, блюд, польза и вред разных продуктов)
* Развивать у детей любознательность, познавательную активность, стремление к исследованию и экспериментированию, умение вести наблюдение, сравнение, анализ, делать выводы.
* Развивать инициативу и самостоятельность детей в деятельности общения, познания.
* Развивать коммуникативные качества, умение строить общение с разными людьми: взрослыми, сверстниками, более младшими детьми, старшими братьями, сестрами, родителями.
* Развивать самосознание детей, воспитывать в них уверенность в себе, стремление помочь, поделиться знаниями с другими людьми.

Развивать связную речь, умение вести диалог, доказывать свое мнение

**Целевая аудитория проекта.**

Дети дошкольного возраста  и   родители детей дошкольного возраста.

**Внедрение проекта.**

Внедрение проекта осуществляется на базе МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 333 в средней группе «Непоседы».

**Механизмы реализации проекта:**

Для реализации проекта были определены этапы:

**1 этап – подготовительный**

На данном этапе была определена цель, намечены основные направления реализации проекта, подобрана методическая и художественная литература, разработано содержание воспитательно-образовательного процесса по формированию навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.

**2 этап - основной, практический**

На данном этапе выполняется план по реализации проекта (проводятся консультации родителей, для детей организуются беседы, игры, чтение художественной литературы, просмотр презентаций, просмотр м/ф по теме ««Разговор о здоровом питании»)

**3 этап - заключительный**

На данном этапе обобщаются и структурируются материалы по результатам работы, определяется эффективность реализации проекта.

**Реализация проекта осуществляется путём интеграции образовательных областей:**

* «Познавательное развитие»,
* «Социально-коммуникативное развитие»,
* «Речевое развитие»,
* «Художественное-эстетическое развитие»
* «Физическое развитие»

**Ожидаемые результаты от внедрения проекта:**

**На уровне детей:**

* получат представления о значении рационального питания для здоровья человека,
* о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму,
* представления о том, что вредно и что полезно для здоровья
* как витамины влияют на организм человека.

**На уровне родителей:**

* обратят внимание на рацион своих детей,
* изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным,
* получат представления об основных принципах гигиены питания,
* о необходимости и важности регулярного питания,
* о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

**Ход проекта**

**I этап: подготовительный** .

**Цель**: теоретическое осмысление проекта. Выбор темы проекта.

**II этап: практический**.

**Цель**: внедрение проекта в образовательно-воспитательный процесс ДОУ.

**Тематическое планирование**

**Первая неделя. Тема: «Воспитание ценностного отношения детей к здоровью, человеческой жизни»**

1. **Я и моё тело.**

**Цели:**

- Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни.

- Добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

- Разработать наглядные материалы, оказывающие развивающие влияние на познавательную и здоровьесберегающую деятельность детей.

**Задачи:**

- Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.

- Обогатить словарь детей народными пословицами, поговорками о здоровье.

- Продолжать прививать культурно – гигиенические навыки. Помочь детям запомнить правила ухода за своим телом. Учить применять полученные знания на практике.

- Развивать творческие способности дошкольника.

-Демонстрировать родителям знания и умения детей, приобретенные в ходе реализации проекта.

-Вовлечь родителей в образовательный процесс ДОУ.

**Предполагаемый результат:**

Дети получат первичные представления о некоторых внутренних органах и их основных функциях (легкие, сердце, желудок, кишечник) , их местонахождении, значении.

Научаться различать понятия «часть тела», «орган»; вредные и полезные продукты.

Выучат пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.

Смогут показывать на анатомическом фартуке проекции некоторых внутренних органов (легкие, сердце, желудок, кишечник).

Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

Должно измениться отношение родителей к данной проблеме.

**Продукт проектной деятельности :** изготовление макета «Человек»

1. **Гигиена и здоровье**

**Цель**: развитие у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи :**

- Помочь детям в развитии привычек здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитывать потребность в ЗОЖ.

- Создать условия в группе для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ.

- Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за результаты собственного и общего труда.

- Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию представлений у дошкольников о ЗОЖ.

**Предполагаемый результат :**

- Осознание детьми понятия «здоровый образ жизни» как нормы повседневного бытия и его влияние на состояние здоровья.

- Приобретение определенного объема знаний об организации рационального, здорового питания.

- Обогащение опыта детей по правилам безопасного поведения дома, на улице, в детском саду.

- Появление у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому; расширения на этой основе адаптивных возможностей детского организма.

- Повышение заинтересованности родителей в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков ЗОЖ.

**Продукт проектной деятельности:** «Волшебная книга здоровья» (иллюстрированная книга – альбом) для детей старшего дошкольного возраста (презентация).

1. **Микробы и бактерии. Почему мы болеем**

**Цель:** формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о микробах, оказывающих вредное и полезное влияние на здоровье человека.

 **Задачи:**

- получить некоторые представления о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат);

- узнать, что микроорганизмы бывают полезными и вредными;

- получать новые знания с помощью микроскопа;

- подвести к пониманию значения бережного отношения к своему здоровью;

- познакомиться с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями.

**Предполагаемый результат**: по завершению проекта дети должны усвоить, что такое микробы и как не допустить попадания их в организм человека, познакомиться с оптическим прибором – микроскоп. Научится применять полученные знания в свободном общении со взрослыми и сверстниками, закрепить правила личной гигиены.

**Продукт проектной деятельности:** изготовление зубной щетки.

1. **Витамины и здоровье. Правильное питание.**

 **Цель:** формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи :**

- способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах;

- дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах;

- расширять знания дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Предполагаемый результат**:

- приобретение необходимых знаний и представлений о витаминах;

- осознанное отношение детей к витаминам (овощи и фрукты в любом виде очень полезны для растущего организма);

- умение решать предложенные задачи в совместной деятельности;

-дети научатся сажать лук и ухаживать за ним.

**Продукт проектной деятельности: «**Огород на подоконнике»

**Вторая неделя. Тема «Если хочешь быть здоров»**

1. **Физкультура и спорт, режим дня**

**Цель:**Вызвать интерес, сформировать желание заниматься физкультурой и спортом, оздоровительными мероприятиями в детском саду и дома.

**Задачи:**

- Формировать у детей начальные представления о разных видах спорта

- Развивать интерес к занятиям спортом, здоровому образу жизни.

- Учить правильной технике выполнения спортивных упражнений

- Формировать интерес к играм соревновательного характера, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Воспитывать положительные морально-волевые качества

- Воспитывать потребность к двигательной активности в семье

- Развивать физические качества, такие как выносливость, ловкость, быстрота реакции

**Предполагаемый результат:**

1.Дети познакомятся с зимними и летними видами спорта, Олимпиадой, научатся различать спортивный инвентарь.

2.Пополнится словарный запас детей спортивной терминологией, стихами, пословицами о спорте.

3.Проявится интерес детей к занятиям физкультурой, спортивным играм и упражнениям.

4.Обогащение двигательного опыта детей новыми двигательными действиями и предметами (футбол – отбивание мяча ногой, баскетбол – забрасывание мяча в кольцо, гольф- забивание мяча в лунку, катание на самокате и т.п.)

**Продукт проектной деятельности:** досуг «День здоровья»

1. **Здоровье и природа**

**Цель:**Создать систему работы по приобщению дошкольников к проблеме загрязнения окружающей среды мусором, ориентированную на взаимодействие с семьей средствами проектной деятельности, поддержать новую традицию – эффективно вторично использовать отходы.

**Задачи :**

**-** Расширить знания детей о взаимозависимости мира природа и деятельности человека.

- Привлечь внимание детей к проблеме загрязнения окружающей среды мусором.

- Учить соблюдать правила осознанного и мотивированного поведения в природе.

- Учить детей эффективно вторично использовать бытовые отходы.

- Развивать умения работать с различными материалами, знакомить с их свойствами , развивать трудовые навыки и умения.

- Развивать экологическую культуру.

**Предполагаемый результат :**

**Должны знать:**

- Проблемы загрязнения окружающей среды мусором.

- Как рационально использовать и уменьшать накопление отходов.

- Как эффективно вторично использовать мусор.

- Простые правила охраны здоровья.

**Должны уметь:**

- Соблюдать правила осознанного и мотивированного поведения в природе: почему и как нужно убирать мусор в городе, в лесу, на реке.

- Работать с различными материалами, знакомиться с их свойствами, разнообразной структурой, приобретать трудовые навыки и умения.

- Создавать разнообразные поделки с помощью бросового материала.

**Продукт проектной деятельности:** изготовление поделок из бросового материала.

**Третья неделя: тема: «Формирование представления у детей о правильном питании»**

1. **Пропаганда здорового питания среди детей и родителей.**

**Задачи:**

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты.

- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека.

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

- Повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья воспитанников ДОУ.

- Вовлечение родителей в создание Кулинарной книги.

**Планируемый 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 своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания, традициям культурного поведения за столом.

**Продукт проектной деятельности:** Создание кулинарной книги с рецептами полезных блюд для практического использования в семьях воспитанников и ДОУ

1. **«Секреты повара» Экскурсия детей на кухню детского сада. Знакомство с оборудованием.**

**Цель:** формировать представления детей о людях разных профессий (повара) и предметах, необходимых для работы.

**дачи:**

- расширить кругозор детей о профессии повара;

- привить любовь к данной профессии;

- закрепить представления детей о предметах – помощниках на кухне, показать некоторые профессиональные действия,

- расширить и закрепить знания о кухонной посуде,

- воспитывать у детей чувство признательности и уважения к труду взрослых.

**Продукт проектной деятельности: изготовление сока.**

1. **«Столовый этикет для малышей»**

 **Цель проекта:** формирование навыков  культурного поведения за столом, воспитание потребностей  в соблюдении правил личной гигиены, формирование  желания у родителей обращать внимание на этикет детей в повседневной семейной жизни.

   **Задачи проекта:**

- Обучать элементарным правилам столового этикета.

- Способствовать освоению норм и правил в жизни общества, группы детского сада.

- Воспитывать положительное отношение к окружающим, терпимость (толерантность) к детям и взрослым; уважение к чувствам, мнениям, желаниям, взглядам других людей.

- Развивать коммуникативные умения и социальные навыки.

- Учить следить за своим поведением, оценивать его (хороший – плохой поступок с точки зрения состояния окружающей среды, влияния на других людей).

**Планируемый результат:**

- Знают основные правила этикета;

- Осознают разумность и необходимость соблюдения правил поведения принятых в обществе;

- Владеют культурно-гигиеническими навыками;

- Умеют общаться с взрослыми и со сверстниками, соблюдая правила этикета.

**Продукт проектной деятельности:** оригинальное фото сервировки стола семьи воспитанников.

**III этап: заключительный.**

**Цель:** отслеживание результатов качества развития познавательных интересов; обобщение опыта работы по реализации проекта.

**Условия:**

1.Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком.

2.Создание условий для свободного выбора деятельности участников в совместной деятельности, для поддержки индивидуальности и инициативы детей,

развитие умений детей работать в группе сверстников.

3. Оказание не директивной помощи детям, поддержки детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной,

познавательной).

4. Создание условий для овладения средствами деятельности; организации видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и

детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития.

5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательный деятельность,

в т.ч. посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи

**Формы и методы**

В ходе реализации проекта использовали разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по проекту, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности:

- экскурсия на пищеблок;

- встречи с интересными людьми;

- практические занятия;

- творческие домашние задания;

- дни Русской кухни;

- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

- ярмарки полезных продуктов;

- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами;

- мини – проекты;

- беседы и презентации.

В увлекательной игровой форме дети знакомятся с гигиеной питания, узнают о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получают представления о правилах этикета. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр; созданных специальных ситуациях; настольных театров; на занятиях продуктивной деятельности; в ходе совместной деятельности. Систематически проводятся с детьми беседы о режиме питания. Дается для размышления проблемная ситуация, в ходе которой дети самостоятельно пытаются найти правильное решение.

**Формы работы с родителями.**

1. Выступление на родительских собраниях по вопросам организации питания воспитанников в детском саду и дома, с приглашением медработника, повара.
2. Организация, оформление и пополнение материалом информационного уголка о правильном и рациональном питании детей дошкольного возраста.
3. Подготовка различного материала (консультации, рекомендации, памятки, папки-передвижки, беседы по рациональному и сбалансированному питанию дошкольников в ДОУ и дома).
4. Организация презентаций для родителей «Питание для здоровья», «Лечебная овощная аптека», «Организация питания в ДОУ».
5. Оформление и пополнение материалом папки по обмену рецептами «Любимое блюдо моей семьи».
6. Выставки рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мое любимое блюдо», «Мы за здоровое питание!»
7. Анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников на тему «Рациональное, правильно сбалансированное питание детей»
8. Конкурсы продуктивной деятельности детей совместно с родителями (конкурс фотографий «Сервировка стола», «Кулинарная книга», «Витамины на столе»)