**Долгосрочный познавательно-исследовательский проект**

**«Азбука здоровья»**

**Автор проекта:** Тамара Владимировна Лосева

**Руководитель проекта:** Тамара Владимировна Лосева

 **Цель, направление деятельности проекта:** Пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Формирование у старших дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи проекта:**

* Формирование у старших дошкольников основ рационального питания.
* Ознакомление детей с полезными продуктами, с понятием «правильное питание», «витамины».
* Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
* Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
* Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.
* Развивать у детей познавательную активность и творческие способности;
* Воспитывать самостоятельность;
* Способствовать развитию коммуникативных качеств

**Актуальность:**

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада *«Положение детей в РФ»* состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, чупа-чупсов и т. д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

**Проблема:** недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

**Ожидаемые результаты:** Создание условий для организации деятельности детей, развитие познавательной активности, закрепление знаний и представлений детей о правилах **здорового питания**; заинтересованность и активное участие родителей в образовательном процессе детского сада; установление социально-ценностных и эмоционально - ценностных отношений к результатам совместной деятельности; развитие познавательных способностей, коммуникативных навыков; формирование предпосылок поисковой деятельности, интеллектуальной инициативы.

**Этапы работы над проектом:**

**1 этап** (постановка проблемы): (октябрь)

- поставить проблему перед  детьми «Для чего нужно правильно питаться?»;

- определить продукт проекта:

а) создание альбома и презентации «Полезные продукты»;

б) знание полезных и вредных продуктов;

в) проведение игровой викторины по теме проекта.

 (обсуждение проблемы, принятие задач):

- довести до детей важность данной проблемы: «Неправильное питание вредит здоровью!»;

- подобрать художественную литературу, аудио- и видеоматериалы подготовить наглядный иллюстрированный материал по теме проекта;

- составить перспективный план работы по проекту;

- изучить методическую литературу:

С целью уточнения представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека провели диагностирование. На первом родительском собрании познакомили родителей с проектом, провели анкетирование для сбора информации об их отношении к здоровому питанию. Совместно с родителями пополнили развивающую среду в группе (атрибуты для игр «Магазин», «Кафе», лото «Овощи фрукты», картинки, иллюстрации и др.)

Разработали конспекты бесед, развлечений

**3 этап – основной** (ноябрь - март)

Работа на данном этапе проводилась по темам:

**«Разговор о правильном питании»**

Беседа «Мое любимое блюдо»

Дети узнали как нужно правильно питаться, как питание влияет на здоровье человека, о народных традициях питания.

 **«Культура поведения за столом. Сервировка стола».**

 В беседах мы познакомили детей с этикетом, закрепили правила поведения за столом. Во время дежурства дети учились правильно сервировать стол, дежурные следили за порядком. С интересом дети посмотрели презентацию «Новогодняя сервировка стола», в группе провели конкурс «Самый аккуратный за столом».

 **«Полезные и вредные продукты»**

В работе над этой темой использовали такие формы работы:

Беседа«Что такое здоровое питание?», загадки о продуктах питания, дидактические игры «Полезно-вредно», «Что можно сделать из молока?», «Борщь или компот?», сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе», ННОД рисование «Мы с родителями идем в магазин покупать полезные продукты»

 **«Каша – радость наша»**

Провели экскурсия на кухню, в ходе которой дети увидели как повара готовят кашу. Узнали о разных видах круп, из какой крупы какую кашу готовят, о пользе каши.

Полученные знания закрепили в дидактической игре «Что из чего готовят?».

Провели конкурс «Чистые тарелочки»

 **«Витамины»**

В ходе беседы дети узнали о пользе витаминов, в каких продуктах они содержатся. Организовали огород на подоконнике, участвовали в дегустации овощей и фруктов.

Познакомились с произведением «Витаминная сказка*»*  И. А. Крупновой, нарисовали полезные продукты.

 **«Овощи и фрукты –полезные продукты»**

В группе прошла дегустация овощей и фруктов, беседы «Полезные салаты», «Овощи и фрукты – полезные продукты»,

ННОД по художественному творчеству «Витаминный натюрморт», лепка «Живые витаминки». Дети посмотрели кукольное представление «Пых»

**Хлеб всему голова»**

Провели беседу «Откуда берется хлеб». Познакомили детей с профессиями хлебороба, комбайнера, мукомола, пекаря. Дети узнали, почему хлеб считается главным продуктом, о традициях разных народов по выпеканию хлеба, о различных названиях хлеба в разных странах.

Разучили пословицы и поговорки о хлебе: «Хлеб всему голова», «Хлеб батюшка, водица матушка», «Хлеб в пути не тягость», «Калач приестся, а хлеб никогда», «Хлеб везде хорош, и у нас и за морем», «Картофель хлебу подспорье», «Хлеб да соль, и обед пошел», «Кто пахать не ленится, у того и хлеб родится».

В ходе реализации проекта дети познакомились с произведениями художественной литературы:

 «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалкова, «Рецепт на завтрак», К. Кононович, «Кто скорее допьет», А Капутикян, «Я вареники люблю» Ю. Мориц, «Маша и каша» Э.Мошковской, «Рецепт манной каши» И. Конькова, «Щи - талочка» С. Коган, «Ай да суп» И. Токмаковой.

Создали картотеку «Народная мудрость о здоровом питании»

Для родителей были подготовлены консультации «Если ребенок плохо ест», «Азбука здоровья»

Родители приняли участие в игре «Правильное питание». Отгадывали загадки о полезных и вредных продуктах, отгадывали и рисовали любимое блюдо своего ребенка, придумывали новые интересные названия знакомым блюдам (Пюре – «Антошка-картошка», оладьи – «Ладушки- оладушки», салат «Овощная сказка» и др.)

**4 этап** (презентация):

Итогом было проведение развлечения «Фруктово-овощной квиз», где дети участвовали в аттракционах, выполняли различные логические задания, дегустировали фиточай, отгадывали загадки, приняли участие во всероссийской олимпиаде и заняли 1 место

Продуктом проекта стали плакаты на тему «Полезные и вредные продукты», альбом и презентация «Полезные продукты».

**Полученные результаты:**

По итогам педагогической диагностики в конце проведения проекта у большинства детей появилось и продолжило формироваться правильное понимание значимости правильного питания для их жизни и здоровья.

В ходе проведения проекта выдвинутая ранее гипотеза относительно динамики эффективности формирования представлений о необходимости заботиться о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о полезных и вредных для здоровья человека продуктах, о роли витаминов и правильном их употреблении. у детей старшего дошкольного возраста полностью подтвердилась. Именно благодаря освещению информации о правильном питании с разных сторон и включению этой информации в различные виды деятельности детей была достигнута прямо пропорциональная положительная динамика  после проведения проекта.

У родителей сформировано представление об основных принципах здорового питания дошкольников. Родители пересмотрели рацион питания детей, изменили их меню.

**Список литературы**:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент воспитания и социализации детей Письмо от 12 апреля 2012 года № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников».

2. Гогулан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007 г.

3. Пузакова Б. « Что мы едим», «Эксмо» 2013 г.

 4. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г