**«Формирование культуры питания**

**у дошкольников через проектную деятельность»**

**Актуальность**

Здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, вкусовые пристрастия и привычки закладываются типологические особенности взрослого человека. Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте. В их формировании важнейшую роль играет семья, где родители порой не уделяют достаточного внимания правильному и здоровому питанию ребенка. Яркая реклама продуктов, не имеющих никакой пользы, привлекает ребенка, что приводит к проблемам не только со здоровьем физическим, но и еще более опасным - психическим проблемам. В результате у детей развиваются не приносящие здоровья привычки в питании.

Наблюдая за поведением детей, а также по результатам бесед с родителями, мы сделали вывод о том, что проблеме формирования культуры питания в практике семейного воспитания уделяется явно недостаточное внимание, в связи с чем у дошкольников (у некоторых - даже в старшем возрасте) часто отсутствуют базовые навыки культуры питания, и особенно - их этикетные основы. Многие дети не умеют правильно и красиво сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Недостаточно сформированы навыки сервировки стола, соблюдения правил этикета в процессе приёма пищи. Вероятно, такому положению дел есть свои логические объяснения. Сегодня культура питания, непосредственно связанная с упрощением бытового уклада в семье, диктует свои нормы этикетного поведения. Возможно, навсегда ушли в прошлое традиции длительных совместных трапез с использованием скатертей и столовых приборов с ножом и вилкой. И всё же этикетные основы культуры питания остаются актуальными всегда, даже в эпоху фастфуда, микроволновых печей и одноразовой посуды. Исходя из этого, работа с родителями: беседы, анкетирование (Приложение№ 1,2) должна предшествовать непосредственной работе.

Исходя из целей и задач работы ДОУ, поставили для себя следующую **цель:** формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа. Для реализации поставленной цели нами была выбрана программа «Разговор о правильном питании», разработанная, специалистами института воспитательной физиологии. Эта программа помогла познакомить детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни, в доступной для детей форме обучить детей навыкам и принципам правильного питания.

**Противоречие:** имеющаяся система образовательной деятельности не формирует у детей понимания о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, о правила столового этикета.

**Гипотеза:** если использовать проектный метод в формировании культуры питания у детей, то сложившаяся система даст возможность детям:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

**Задачи:**

1. Обогащать и расширять знания детей о рациональном питании и его роли для здоровья человека.

2. Воспитывать культуру поведения.

3. Знакомить с правилами этикета, принятые в современном обществе.

4. Воспитывать самостоятельность при соблюдении правила гигиены.

5. Формировать умения детей отражать знания, впечатления в продуктивных видах деятельности.

6. Развивать поисковую деятельность, интеллектуальную инициативу, коммуникативные навыки.

7. С помощью разнообразных методов и приёмов оптимизировать работу с родителями детей старшего дошкольного возраста по формированию знаний о правилах правильного питания.

**Принципы:**

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* практическая целесообразность;
* динамическое развитие и системность;
* культурологическая сообразность – в содержании отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России;
* вовлеченность семьи и реализацию программы.

Сформировать культуру питания мы решили реализовать через **три основных направления:**

1. Формирование представлений о роли и значении правильного питания для работы всего организма.

2. Воспитание культуры поведения и правил этикета за столом.

3. Соблюдение гигиенических требований.

**Ожидаемый результат:**

* Осваивают действия, связанные с чисткой овощей, снятием кожуры с фруктов, замешиванием теста, способствуют формированию и развитию координации, мелкой моторики рук, силы рук, плечевого пояса и др.
* Дети учатся сравнивать и различать продукты, пробуя и описывая их свойства.
* Дети узнают и получают элементарные навыки приготовления пищи.
* Формируются социальные навыки и представления о культуре питания

В основе правильного питания лежат **5 принципов**. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы.

Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

**Регулярность** – то есть режим питания.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 3-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтра, обед, полдник и ужин.

**Разнообразие** – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

**Адекватность** – это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

**Безопасность** – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомые для нашей культуры продукты питания могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.

**Удовольствие** – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

**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 детей.

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.

Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Основными формами работы являются занятия, игры, досуги, развлечения.

Технология проектирования относится к современным гуманитарным технологиям, которые являются инновационными в работе дошкольных учреждений. Особенностью проектной деятельности в ДОУ является то, что ребенок в силу ограниченного кругозора еще не может самостоятельно найти противоречие в окружающем, сформулировать проблему, определить цель. Этот метод актуален и очень эффективен, дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки. Поэтому в образовательном процессе ДОУ проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимают участие дети, педагоги ДОУ и на добровольной основе вовлекаются родители. Метод проектов интересен и полезен, т.к. он дает возможность сконцентрировать материал по определённой теме, повысить уровень собственной компетентности по проблеме, вывести на новый уровень взаимоотношения с родителями, ощутить себя действительно партнером детей в решении исследовательских задач, сделать процесс познания не скучным и чрезмерно назидательным, естественно и гармонично вплетается в образовательный процесс

Педагогами ДОУ разработаны и реализованы следующие проекты:

1. «Овощи и фрукты - полезные продукты», где родители приняли активное участие в изготовлении книжек-самоделок по теме, в конкурсе семейных рецептов. Более 61% родителей уверены в том, что проект повлиял на гастрономические пристрастия детей; 56% родителей признались в том, что участие в проекте заставило их пересмотреть свои взгляды на организацию семейного питания, ввели в свое меню новые блюда из овощей и фруктов.
2. «Яблочный стол», где активное участие родителей (изготовление украшений для яблочного стола), поход к яблоне, организация «Сладкого вечера» (совместная деятельность воспитателя и детей по приготовлению блюд из яблок) позволили детям поближе познакомиться с традициями христианского праздника на Руси - Яблочного спаса.
3. К участию в проекте «Дорого яичко ко Христову дню» было вовлечено 66% родителей. Родители совместно с детьми изготовляли украшения для пасхального стола, расписывали пасхальные яйца дома и в детском саду.

**Формы и методы**

В ходе реализации проектов используются 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.

В практике широко используются:

* кулинарные и сенсорные игры: «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу», «Узнай по запаху». Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам. Проводились дегустации овощных салатов, заправленных мёдом, где дети оценили вкусовые качества продукта и выбрали самый вкусный.
* Чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор;
* Наблюдение (за действием взрослого и ребенка, любование красотой эстетического оформления: стола, салфетки).
* Метод исследования. Например, определение жира в пище, наличие крахмала в продуктах, растворение соли и сахара в воде, изучение роли кальция для здоровья.
* Мини - проекты о истории посуды, о правилах этикета.

**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. Совместные развлечения для воспитанников и родителей «В гостях у Вкусняшки», «На приеме у Айболита», «Путешествие в страну Витаминка».

7. Выставки рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мое любимое блюдо», «Мы за здоровое питание!»

8. Анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников на тему «Рациональное, правильно сбалансированное питание детей»

9. Конкурсы продуктивной деятельности детей совместно с родителями (конкурс фотографий «Я помогаю на кухне», конкурс по декоративно-прикладному творчеству на тему «Масленица», «Витамины на столе» и др.)

10. Выпуск газеты «Поваренок». Практически в каждом выпуске рассматриваются вопросы о том, как правильно организовать питание детей дошкольного возраста, чем и как кормить ребенка, о пользе витаминов и многое другое… В рубриках:

* «Советы Доктора Айболита» - советы врачей, психолога, медсестры, народная медицина,
* «Очень вкусно!» - ознакомление родителей с технологическими картами, по которым повара готовят блюда для детей в ДОУ,
* «По секрету всему свету» - родители обмениваются опытом (рецептами) приготовления любимых семейных блюд,
* «Чем занять ребенка на кухне» - знакомим родителей с различными дидактическими играми, которые можно предложить ребенку для игры на кухне,
* «Почитай-ка» - рассказываем о книгах, которые родители могут прочитать ребенку, и сами узнать что-то новое и интересное,
* «Советы педагога» - консультации, рекомендации, памятки для родителей,
* «Поздравляем!» - поздравляем родителей с праздниками текущего месяца и наших именинников,
* «Вместе с детьми» - рекомендации по организации совместной творческой продуктивной деятельности.

11. «День открытых дверей» для родителей.

12. Оформление настенной газеты - плаката «Азбука питания».

Успешно строить процесс обучения позволяет использование таких дидактических средств как:

-Центр этикета: фартуки, косынки, колпаки, разделочные доски, скалки, скатерти (повседневные, праздничные, цветные, однотонные, ажурные), салфетки (тканевые, бумажные), наборы декоративных свечей, вазы, украшения для стола (пашотницы, вазы, сделанные родителями).

-Стенд «Правила поведения за столом»;

-Схемы складывания салфеток;

-Схема описания посуды;

-Чайный сервиз;

-Салатники (для дегустации салатов);

-Схема накрывания на стол;

-Атрибуты для сюжетно-ролевых игр (наборы посуды, фартуки, куклы, скатерть);

-дидактический материал;

-чтение художественной литературы.

Мониторинг результативности работы по формированию основ культуры питания у дошкольников проводится в форме диагностических заданий, анкетирования (Приложение № 3).

Таким образом, такое содержание по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

**Список литературы:**

1. Алябьева В.А. «Тематические дни и недели в детском саду», ТЦ «Сфера», Москва 2005.
2. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015, 64с.
3. Киселёва Л.С., Т.А. Данилина «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения» Пособие для руководителей и практических работников ДОУ. М.: АКРИ, 2003, 96с.
4. Косарева В.Н. «Народная культура и традиции» занятия с детьми 3-7 лет. Волгоград: Учитель,2014, 166с.
5. Смоленцева А.А. «Сюжетно-дидактические игры » М.: Просвещение,1993.