Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 18»

**Проект «Здоровое питание»**

**Для детей с аллергодерматозом старшей группы детского сада.**

*Составитель: воспитатель Уфимцева И.И.*

Екатеринбург

2021

*« Мы то, что мы едим….»*

*Авиценна*

Правильное питание – это очень объемное понятие, которое часто пугает и остается непонятным, но, если понять основную одну мысль, что от того, что, и как, и когда мы едим, зависит наша жизнь, жизнь наших детей, их будущее, и что правила здорового питания необходимо знать, как грамоту, чтобы жить полноценно, становится все понятно и просто. Конечно, все нельзя сводить к еде, но то, что сейчас происходит со здоровьем наших детей, все - таки заставляет задуматься. Подобная тема весьма остро стоит перед тем, как правильно преподнести это детям с аллергодерматозом, ведь многие полезные продукты просто запрещены к применению. Привитие навыков здорового питания мы считаем одной из основных задач воспитательного процесса. И именно проблеме здорового питания посвящен наш проект.

**Тема: Правильное питание – залог здоровья**

Воспитание ребёнка, формирование его личности с первых лет жизни неразрывно связано со спецификой общества, той средой, в которой он растёт.

Основной задачей, стоящей перед педагогами на современном этапе развития образовании в России является воспитание здорового подрастающего поколения.

В настоящее время, вопрос о здоровом образе жизни подрастающего поколения остается актуальным. В указе президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №598 "О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения", сказано, что мы должны в первую очередь:   
 «Обеспечить дальнейшую работу, направленную на реализацию мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ…»

Также, были приняты следующие документы:

- Концепция охраны здоровья в РФ.

- Конституция РФ направленная на сохранение здоровья людей. В обществе ведется пропаганда здорового образа жизни. Основы здоровья закладываются в раннем возрасте, поэтому основная цель дошкольного воспитания и образования – сохранение и укрепление здоровья ребенка.  
Однако, практика показывает, что в ДОУ поступают дети уже с серьезными нарушениями в здоровье. К таким детям относятся и дети с аллергодерматозом, которые поступают в наше дошкольное образовательное учреждение.  
За последние годы состояние здоровья дошкольников неуклонно ухудшается. Среди заболеваний, которыми страдают дети дошкольного возраста, не последнее место занимают аллергические заболевания.  
Аллергией страдает примерно треть населения земного шара. Распространенность сезонной аллергии и бронхиальной астмы за последние 20 лет увеличилось вдвое. Такой стремительный рост заболеваемости связан со многими факторами: нарастающее неблагополучие экологической ситуации, изменение характера питания, ускорение жизненного темпа, наследственная отягощенность различными заболеваниями, стрессы, социальная напряженность в обществе.

Жизнь ребенка-аллергика – это жизнь, сопровождающаяся насморком, приступами чихания, свистящим дыханием, зудом и другими симптомами. Совершенно очевидно, что дети с подобными проблемами хуже адаптируются к жизни в современном обществе, испытывают физический и психологический дискомфорт, чаще подвержены сопутствующим заболеваниям и нуждаются в систематическом оздоровлении.

Совершенно очевидно, что дети с подобными проблемами хуже адаптируются к жизни в современном обществе, испытывают физический и психологический дискомфорт, чаще подвержены сопутствующим заболеваниям и нуждаются в систематическом оздоровлении.  
 Отсюда возникает необходимость разработки проекта оздоровления детей с аллергическими заболеваниями. Для каждого ребенка необходим поиск индивидуальных методов оздоровления с учетом факторов внешнего окружения, формирующих предрасположенность организма к аллергическим заболеваниям. Правильно организованная воспитательно- образовательная работа в ДОУ нередко в большей степени, чем медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает полноценное здоровье, предупреждает развитие заболеваний ребенка на самых ранних стадиях.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ (проект «Единство» автор Н.А. Кузнецова)  
 Разрабатывая проект «Здоровое питание» я стремилась к тому, чтобы разработанная мною система оздоровления детей с аллергодерматозом, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь группы, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитанипя, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей с аллергодерматозом обеспечивалось бы за счет создания предметно-развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Проект направлен на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правила безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу, дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

**Нормативно-правовая база:**

1. Закон РФ «Об Образовании».
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. «Семейный кодекс РФ».
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных учреждений»
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания»
6. Устав ДОУ.
7. ФГОС ДОО.
8. Программа «От рождения до школы» по ФГОС, под авторством Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и др.

**Цель проекта**: Формирование физического и психического здоровья у детей, предупреждение заболеваний у детей дошкольного возраста с аллергодерматозом, привитие культуры здорового питания – как одной из основной составляющей здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

- Сформировать у детей представление о том, что такое здоровое питание.

- Дать представление детям, о том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной.  
- Формировать позитивное отношение к еде, с помощью волновых технологий.  
- Сформировать у детей основы культуры питания: обучить элементарному столовому этикету, умению пользоваться столовыми приборами, салфетками.

**Укрепление ППРС:**

- спортивный уголок «Здоровье», где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагога.

- оформление уголка дежурства.

- центр «красивых отношений» (применение опорных образов нормы; применение цветогармонизации, фруктовые сказки)

**Специалисты, которые помогают в данной работе:** педагог-психолог, музыкальный руководитель, дефектолог, мед.работник.

***Первый этап: Подготовительный.***

***Цели:***

1. Заинтересовать детей проблемой: правильно ли мы питаемся; все ли продукты, которые мы едим и их сочетание полезны для здоровья, почему *нет,* обоснование.
2. Объяснить детям, почему нельзя переедать на доступных примерах;

Почему полезно пить чистую воду, а не газированную, зачем нужен режим питания (использовать сказку «Три поросенка», где Наф – Наф питался правильно, Ниф – Ниф ел много мучного и сладкого, а Нуф – Нуф «кусовничать», и ел много жирной пищи*. И к чему это привело.* Далее занятие в рабочих тетрадях о правильном питании)

1. Подвести детей к пониманию того, что есть нужно полезную, натуральную пищу: больше овощей, фруктов. Также, следует донести, что необходимо соблюдать режим питания: есть в одно и то же время. (На данном этапе нужно объяснить детям с аллергодерматозом насколько полезно молоко. Безусловно, не всем в группе оно противопоказано, но большинству, а посему мало кто догадывается о его пользе.)
2. Прочитать детям фруктовую сказку (с использованием ширмы), чтобы каждый оттенок фруктов ассоциировался с радужными цветами, которые составят позитивное отношение к правильному питанию. После нее провести итоговую беседу и игру с фруктами (+овощами).
3. Научить детей культурно вести себя за столом (использовать сказку о столовых предметах, наглядные пособия о правильном поведении за столом, отмечать «Лучший стол» во время еды детей, призовые места за лучшее дежурство по столовой), дать основные понятия красивой сервировки стола (игра «Кафе», «В гостях у куклы Маши»).

***Второй этап – Основной.***

**Познавательная деятельность (тематические занятия).**

1. «Я и мой желудок»;
2. «Самые полезные продукты»;
3. «Что необходимо есть, что бы стать сильнее, красивее»;
4. «На вкус и цвет товарищей нет»;
5. « В гостях у Буренки»;
6. « Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»;
7. «Режим питания»;
8. «Всякому овощу – свое время»;
9. «Путешествие в страну правильного этикета»;
10. «Что мы едим на ужин»;
11. « Каша – здоровье наше»;
12. «Кто живет в молочной стране»;
13. «Мы здоровью скажем – ДА» и т.д.

**Практическая деятельность.**

- «Приготовим витаминный салат»;

- Фито – бар «Витаминные напитки»

- «Сюрприз под тарелкой» игра – викторина.

- Инсценировка сказки «Лиса и журавль», «Овсяная кашка, Молочко и Мурка» и т.д.

**Закаливающие мероприятия.**

1. Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);
2. Контрастное обливание ног (летом);
3. Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе и по дорожкам препятствий;
4. Хождение босиком по спортивной площадке (летом)
5. Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
6. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
7. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику)
8. Точечный массаж
9. Полоскание полости рта после обеда
10. Физкультурные занятия в зале (в носках)
11. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
12. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
13. Чесночные «киндеры»
14. Фитонциды (лук, чеснок)
15. Прогулки: дневная и вечерняя.
16. Оптимальный двигательный режим
17. Сон без маек и подушек
18. Дыхательная гимнастика в кроватях
19. Закаливание: Обширное умывание, ходьба босиком; Упражнения на профилактику плоскостопия

**Художественно - творческая деятельность:**

**(рисование, лепка, аппликация)**

1. «Во саду ли, в огороде»;
2. «Фрукты в вазе»;
3. «Что нам осень принесла» (аппликация);
4. « Бабушкин компот»(аппликация);
5. «Праздничный стол» ( рисование);
6. «День рождение любимой игрушки» (рисование);
7. «Новый год в кругу семьи» (рисование);
8. «Сервиз к празднику» (коллективная аппликация);
9. «Потрет фруктово – овощного человечка» (рисование) и т.д.

**Игры: сюжетно – ролевые.**

***Цель:*** развитие навыков культуры общения за столом; умение общаться в группе.

«Дом», «Семья», «День рожденья куклы», «Кафе «У куклы Маши», и т.д.

**Дидактические игры.**

« Помогите Незнайке накрыть на стол», « Четвертый лишний», «Испечем из соленого теста баранки для кукол», «Назови полезное и не полезное», « Составим меню блюд на обед для игрушек»

и т.д.

**Чтение художественной литературы для детей.**

Н. Ю. Чуприна «Маша и фруктовый сад»;

К. И. Чуковский «Федорино горе», «Муха – цокотуха»,

Ю. Тувим «Овощи»,

Н. Носов «Мишкина каша»

Братья Гримм «Горшочек каши»,

М.О. Лукьянов «Моя первая книга о человеке».

Н.А. Кузнецова «Фруктовые сказки»  
Н.А. Кузнецова «Сказ о любви»

**Работа с родителями.**

Проведение родительских собраний с использованием интерактивных технологий:

- «Привычка свыше нам дана» о принципах здорового питания.

- «Организация питания детей с аллергодерматозом».

- «В здоровом теле – здоровый дух.»

- «Что любили люди до нашествия гамбургеров»

- «Мы то, что мы едим..» о здоровом питании и образе жизни.

- Проведение конкурса «Самый необычный бутерброд».

- Беседы совместно с медработниками о правильном здоровом питании.

**Литература.**

1. **И.С. Шиловских – «Ребенок за столом»**
2. **С.А.Насонкина – «Уроки этикета»**
3. **Журнал – «Ребенок в детском саду» № 1 \ 2007**

**№ 5\ 2007**

1. **Н.А. Кузнецова «Единство».**