**Проект «Совместные детско-родительские видео-чаты кулинарных досугов как форма повышения и просвещения правильного и здорового питания семьи» "**

**Авторы**: Киреева Елена Владимировна,

Рябова Ольга Борисовна,Ситникова Ольга Григорьевна, воспитатели МБДОУ д/с №5

г. Ковров, Владимирская область

**Актуальност**ь **проекта** и анализ исходного состояния **проблемы**

**Питание**– тема очень актуальная. Особенно велика роль **питания в детском возрасте**, когда **формируется пищевой стереотип**, закладываются типологические особенности взрослого человека. Рациональная организация **питания детей дошкольного возраста** является проблемой большой государственной важности.

Согласно утвержденной 24 марта 2020 года Концепции создания обучающих программ по вопросам здорового питания (Приказ № 186 Роспотребнадзора):

«Дети - это приоритетная целевая аудитория обучающих программ по вопросам здорового питания…»

«Взаимодействие с семьёй ребенка, просветительская работа среди родителей…будет способствовать формированию привычек здорового питания…»

Наиболее эффективным решением задачи ФГОС ДО по становлению ценностей здорового образа жизни, представляется в условиях созданного единого образовательного пространства «Детский сад-Семья».

Сегодня многие родители не достаточно готовы к решению задач, связанных со значением **питания** для растущего организма и отдельных внутренних органов, о роли пищевых веществ, о полезности различных продуктов и блюд. Контроль **детей** с 3 до 7 лет в наблюдениях и беседах показал удивительно низкий объем знаний **воспитанников** и понимание значения для их **здоровья правильного питания, сформированность навыков еды**.

Проведенный опрос среди родителей показал- 46% **детей, питающихся** ранним завтраком дома, до прихода в **дошкольное учреждение**, а именно, чипсы, конфеты, различные хлопья, мюсли, шарики, колечки, палочки из кукурузы и т. д.  15 % мам не используют в рационе домашнего **питания молочных продуктов**. Самый низкий процент *(11 %)* показал вопрос о разнообразии видов свежих овощей и фруктов в ежедневном меню ребенка в домашних условиях.

Пищевые привычки родителей напрямую связаны с формированием и поддержанием здоровья ребёнка и формированием его пищевых предпочтений.

**Идея**

Дошкольники любят помогать на кухне, но родители не всегда знают, какие блюда может приготовить ребёнок самостоятельно или с небольшой помощью взрослого. Но, именно привлечение детей к приготовлению простых и полезных блюд направлено на сохранение семейных традиций здорового питания.

Педагогическое сопровождение совместного кулинарного времяпровождения детей и родителей придаст здоровье ориентированную направленность данной деятельности.

**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. Инновационной формой работы, которая активно применяется с детьми старшего дошкольного возраста в нашей группе – это видео - чат «Кулинарный семейный час» с применением QR-кода.

Информационно-деловое сопровождение позволяет заинтересовать родителей проблемой рационального питания.

В рамках этой работы был разработан проект «Правильное питание». (Приложение 1)

Реализация такой формы взаимодействия не отменяет, а дополняет традиционные формы работы с родителями.

Видео-чат «Кулинарный час» – это совместная практическая деятельность родителей и детей по приготовлению вкусных и полезных блюд дома, объединенная общностью действий и задач, обмен опытом.

**Достоинства совместного детско-родительского видео-чата «Кулинарный час»**

Досуги носят неофициальный характер и играют большую роль в укреплении партнерских отношений между родителями и детским садом, вовлекают родителей в образовательный процесс, ненавязчиво просвещая их в вопросах питания ребенка, ценности конкретных продуктов, оказывают помощь и влияют на формирование традиций рационального питания в семье.

При регулярном поведении кулинарных часов закрепляются представления о необходимости заботы о здоровье, важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Подготовка к очередному кулинарному часу позволяет формировать у детей представления о составе того или иного продукта, о том, какие продукты наиболее полезны и почему их необходимо употреблять в пищу, обучать выбору полезных продуктов. И, конечно же, кулинарное мастерство один из способов творческого самовыражения, которое способствует гармоничному развитию ребёнка.

Содержание деятельности кулинарных часов тематическое, в соответствии с годовым планом, имеет прямую связь с сезонными мероприятиями ДОУ. Основными событиями в данном временном периоде являются, например,

«Осень» - предлагаем поговорить о пользе фруктов и овощей и приготовить из них полезные блюда;

«Новый год» - готовим новогодние угощения;

«8 марта» - помогаем маме и готовим сами;

«Встречаем лето» - готовим угощения из семейной кулинарной книги и т.д.

**Тематика детско-родительских видео-чатов «Кулинарный час», проходящих в рамках проекта:**

Т.к. кулинарные часы проходят в течение всего учебного года по разным темам, мы спроектировали процесс подготовки досугов с учетом всех участников и содержание деятельности с ними на всех этапах.

Деятельность педагога:

* Ознакомление родителей с темой кулинарного часа, несколькими рецептами блюд;
* Показ видеоматериалов (трансляция в родительском чате);
* Продумывание участия отдельных семей в представлении семейных традиций питания;
* Проведение необходимой предварительной работы с детьми.

**Алгоритм** проведения видео-чатов кулинарных часов с участием родителей и детей заключается в последовательном осуществлении основных этапов:

1.Организационный момент. Предоставление темы, цели кулинарного часа.

2.Экскурсия с детьми по выставке, организованной в группе (печатные издания).

Как готовят блюдо; о пользе, которую оно несет. (Примерные темы выставок «Витамины на тарелке», «Фруктовое ассорти», «Молочный мир» и др.)

3.Предоставление видеоматериала в родительском чате (используем QRкод) для получения новых знаний для приготовления блюда.

3.Словарная работа.

4.Творческое задание. Например, придумать название своему блюду, придумать способы украшения.

5.Предоставление родителями совместно с детьми «семейных секретов» правильного питания по теме кулинарного часа в чате группы через размещение видеоролика.

6.Подведение итогов. Вручение информационных буклетов по рациональному питанию.

Осуществление проекта «Правильное питание» способствуют созданию единого образовательного пространства, заинтересованности семей к активной работе, проводимой ДОУ, повышает роль и ответственность в становлении у ребёнка привычек здорового образа жизни, оказывает поддержку семей, имеющих традиции правильного и полезного питания и служит примером для других.

О просветительской ценности реализации проекта и об его **эффективности**, повышении родительской культуры в процессе взаимодействия с ДОУ свидетельствует следующие результаты:

**Результатом проектной деятельности является:**

Анализируя систему работы, можно отметить, что родители проявляют большой интерес к проблеме формирования здорового  питания своих детей.

Педагогическая ценность данной разработки заключается в ее транслируемости. Она может быть полезной для организации интересных и полезных детско-родительских мероприятий. Можно разработать свою систему подобных мероприятий, осуществляя просветительскую функцию и делая родителей своими союзниками в становлении у детей ценностей здорового образа жизни, овладении его нормами и правилами в питании и формировании полезных привычек.

Приложение 1





