

«Разговор о правильном питании»

Наш детский сад с 01.09. 2007 года является базовой площадкой ОС «Школа 2100» и в нашем дошкольном образовательном учреждении реализуется программа «Детский сад 2100», А.А. Леонтьева и парциальная программа по художественно-эстетическому развитию «Цветные ладошки», И.А. Лыковой.

Основные направления работы МДОУ:

- экологическое воспитание;
- патриотическое воспитание;
- художественно-эстетическое развитие;
- предшкольное образование.

Цель работы МДОУ: воспитание здоровой и физически развитой личности.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основные компоненты здорового образа жизни.

- 1.Режим.
- 2.Правильное питание.
- 3.Рациональная двигательная активность.

4. Закаливание организма.

5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

6. Соблюдение правил личной гигиены

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

В основе моей работы лежит программа «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ», М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, но может использоваться и в группах старшего дошкольного возраста.

Главная цель программы – сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывались возрастные особенности и возможности ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность.

Проект «Здоровое питание- залог здоровья»

Автор проекта: педагог Галкина С.В.

Название проекта: «Правильное питание – залог здоровья»

Вид проекта: исследовательский

Длительность: средней продолжительности (10 недель)- январь – март 2017 года

Участники проекта: дети старшей группы «А», родители, педагог.

Цель проекта:

Формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания

воспитанников в МДОУ и семье, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи проекта:

- формирование профессиональной компетентности педагогов в области здоровье сбережения, организации питания;
- развитие образовательной среды в МДОУ, способствующей укреплению здоровья участников педагогического процесса;
- формирование представлений у детей о здоровом образе жизни и здоровом питании;
- повышение уровня педагогической и психологической культуры родителей;
- развитие познавательной, творческой активности воспитанников и родителей.

Ожидаемые результаты:

- повышение заинтересованности педагогов детского сада, родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- формирование у воспитанников и их родителей желания заботиться своим здоровьем и здоровьем окружающих;
- знакомство с правилами здорового образа жизни, основами правильного питания;
- установление партнерских отношений с семьями воспитанников;
- вовлечение родителей в деятельность МДОУ, совместная работа по обобщению опыта.

Условия реализации проекта:

- наличие теоретических и практических знаний у педагогов;
- накопление, систематизация материалов по здоровью сберегающей деятельности;
- активное сотрудничество с семьей и социумом.

Основные этапы реализации проекта и мероприятия:

1. Подготовительный
2. Исследовательский (информационный)

3. Внедренческий (практический)

4. Заключительный (презентация проекта)

Проектная деятельность	Формы работы	Сроки
1. Подготовительный (диагностическое и организационное направление)		
Выявление уровня знаний и интересов педагогов, родителей и детей по теме.	- Анкетирование родителей, беседы с детьми.	Январь
«О вкусной и здоровой пище» с помощью «метода трех вопросов»: 1. Что о пище и продуктах мы знаем? 2. Что хотим узнать? 3. Как мы можем об этом узнать?		
Оснащение среды: - пополнение «библиотечного фонда» группы по теме (методические материалы, энциклопедии, научно – популярных журналов, плакатов); -приобретение предметов и материалов для организации продуктивной деятельности, дидактических и демонстрационных материалов; -наполнение материалами центра сюжетно – ролевой игры «Больница», «Супермаркет», «Кондитерская», «Аптека», «Кухня»; - организация центра активности «Кулинария» (кухонный инвентарь, спецодежда, специи, элементарные книги с иллюстрациями о приготовлении пищи); -экскурсия на кухню детского сада, в медицинский кабинет; целевая прогулка в супермаркет.	Материальное оснащение развивающей среды в группе.	Январь
2 этап: исследовательский (информационный)		

<p>Изучение с детьми темы «О вкусной и здоровой еде»: Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Как правильно есть. В каких продуктах прячутся витамины. Вредные продукты. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.</p>	<p>Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми по изучению темы: познавательно-игровая деятельность с использованием технических средств обучения, беседы, чтение художественной литературы; изготовление муляжей фруктов, овощей и др. для сюжетно-ролевых игр, художественная деятельность детей, театрализация; сочинение загадок, сказок «Путешествие Витаминки», «Путешествие в страну Полезных продуктов»; развивающие игры: «Что, где растёт?»; «Путешествие на улицу Правильного питания» «Какой витамин спрятался в этих продуктах»; «Вредно – полезно»; «Витамины на грядке»; «Правильная покупка», «Угадай на вкус» и др. Наглядная информация: «Азбука здоровья», «Овощи и фрукты на вашем столе».</p>	<p>Февраль</p>
<p>Работа с родителями по теме: Правильное питание, здоровый образ жизни. Организация питания детей дома. Рацион детей, меню. Влияние питания на здоровье детей и взрослых (полезные и вредные продукты). Любимые блюда семьи. Азбука здоровья. 10 правил питания.</p>		
<p>3. внедренческий (практический)</p>		
<p>Систематизация полученных знаний в детском саду и дома</p>	<p>Совместная образовательная деятельность педагога с детьми, викторины</p>	<p>Март</p>
<p>Систематизация материалов проекта</p>	<p>«Путешествие в страну Здоровья», экспериментальная деятельность, например, с шипучими и газированными напитками «Вулкан», художественная деятельность «Портреты витаминов», «Будь здоров!»; игровая деятельность «Сервировка стола», «Поход в магазин»; совместная деятельность детей с родителями: изготовление в</p>	

	домашних условиях любимых, полезных блюд семьи, оформление рецепта блюда (оформительская деятельность детей и родителей); Консультирование родителей; издательская, оформительская деятельность педагогов.	
4. заключительный (презентация проекта)		
Создание ЛЭП-бука «Разговор о правильном питании».		

Результаты осуществления исследовательского проекта :

- систематизация знаний воспитанников, родителей, педагогов по организации правильного питания;
- создание книг «О вкусной и здоровой пище» с рецептами полезных, вкусных блюд для практического использования в семьях воспитанников нашего детского сада;
- трансляция опыта исследовательского проекта через курсы открытые мероприятия, участие в районных конференциях;
- создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих;
- раскрытие потенциальных возможностей семьи в формировании представления о здоровом питании и развитии потребности в здоровом образе жизни у детей;
- обмен семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни.

Критерии оценки результатов по диагностике:

Низкий: Ребёнок затрудняется назвать блюда и продукты, которые полезны или не полезны для детского питания. Ребёнок называет вредные продукты в числе предпочитаемых. Употребляет полезные блюда и продукты только после уговоров, а некоторые вообще не употребляют. Не проявляет интереса к познанию к данной теме. Не может назвать группы витаминов.

Средний: Ребёнок может назвать некоторые блюда и продукты, которые полезны или не полезны для детского питания. Ребёнок не называет вредные продукты в числе предпочитаемых. Употребляет полезные блюда и

продукты, нередко только после уговоров. Называет правильно некоторые группы витаминов с незначительной помощью взрослого. Проявляет творческий и познавательный интерес, но только в групповой деятельности.

Высокий: Ребёнок называет до 10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Называет полезные продукты и блюда в числе предпочитаемых. Может самостоятельно назвать некоторые группы витаминов. Проявляет инициативу в познавательной и творческой деятельности.

Диагностика детей в начале проекта и в конце проекта:

Ф.И ребёнка	Называет полезные и вредные продукты. Может соотнести продукты к некоторым группам витаминов. Принимает активное участие в беседах о пользе и вреде.	Знает о пользе полезных продуктов для здоровья. Знает о значении витаминов для растущего организма.	Активно участвует в творческой деятельности. С удовольствием включается в игровую деятельность.
	С	С	С
	Н	С	Н
	В	В	С
	С	С	С

Технологии — оборудование, используемое в проекте: Фотоаппарат, USB, компьютер, принтер, проекционная система, DVD-проигрыватель, сканер, интерактивная доска.

Материалы на печатной основе: энциклопедическая и научно – популярная, методическая литература, детские познавательные журналы, методическое пособия «Питание и здоровье», Демонстрационные материалы, развивающие игры, игровые наборы, принадлежности для занятий продуктивными видами деятельности, наборы для ручного труда, бросовые и природные материалы.

Интернет-ресурсы : <http://www.dieta.ru/deti/>, <http://allforchildren.ru/kidstalk/ludoed.php>
<http://www.naturecity.ru/zdorovoe-pitanie>, <http://earlystudy.ru/dnevnik-dashi/vkusno-i-krasivo>;
<http://mamsterritory.ru/2011/04/16/poleznaya-eda-dla-detey/>,
<http://www.yamisha.ru/pitanie/retsepti-i-idei-oformleniya-bliud-dlya-detey-krasivo-i-vkusno>,
www.gerber.ru, www.det-dieta.r, <http://www.dieta.ru/deti/>,

Диагностика

Конспект ООД

«Правильное питание – залог здоровья»

Цель: Закрепление знаний обучающихся о полезных и вредных продуктах, о здоровом и правильном питании.

Задачи:

1. Закрепить у детей знания о правилах здорового питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.
2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.
3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Мультимедийный проектор, колонки, экран, ПК, схема «Здоровье», карточки с изображением вредных и полезных продуктов, картинки с изображением витаминосодержащих продуктов, фрукты.

Ход занятия:

- Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть всех вас!

И прежде, чем мы начнем наше занятие, я попрошу вас нарисовать свой любимый продукт. А полезен ли он для вашего организма? Это выяснится к концу нашего занятия.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на земле. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

- Ребята как вы думаете, что нам необходимо, чтобы жить счастливо: бегать, прыгать, играть, заниматься любимым делом? (Нам нужно здоровье.)

- Ребята! А что нужно сделать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье? (Правильно, вести здоровый образ жизни ЗОЖ!)

- А что является составляющими здорового образа жизни?

(Правильное питание, занятия спортом, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, положительные эмоции).

- Правильно ребята, если мы будем беречь наше здоровье и укреплять его, то всегда будем здоровыми!

- Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить?

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.

Тема нашего занятия **«Правильное питание - залог здоровья!»**

- Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании и предлагаю вам вспомнить пословицы и поговорки про здоровое питание. На доске написаны пословицы и поговорки, вы должны их прочесть и найти правильные ответы-продолжения.

Когда я ем.....я глух и нем.

Аппетит приходит..... во время еды.

Много есть..... не велика честь.

Масло коровье кушай на здоровье.

Хорошее питание основа здоровья.

Щи да каша пища наша.

- Ребята! Как вы думаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными? (ответы детей).

- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (в них есть полезные вещества, витамины).

- Что же такое витамины? Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Слово «витаин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям.

Вита – это жизнь. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витаин».

Витаины содержатся в продуктах питания. Без витамин человек болеет, плохо учится. Вы часто наблюдали за собой, что весной у вас появляется сонливость, плохое настроение, вы часто болеете – все это последствия нехватки витамин в вашем организме. Поэтому без витамин человеку не обойтись.

Чтобы узнать в каких продуктах существуют витамин, давайте посмотрим на пирамиду питания. Пирамиду питания, составили диетологи, сюда они занесли все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития.

В пирамиде правильного питания, продукты, которые больше всего нужны организму человека стоят на нижней полке, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах - на верхней.

(Таблица Пирамиды питания)

- Какие продукты находятся на нижней ступени пирамиды - вы узнаете, отгадав загадки.

Загадки.

"Отгадать легко и быстро:

мягкий, пышный и душистый,

Он и черный, он и белый,

а бывает подгорелый". (**Хлеб**)

Бантики, рожки, ракушки.

Мы порой как будто ушки,

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр –
Будет настоящий пир. (**Макароны**)

Она здоровье укрепляет
Гемоглобин наш повышает
Любит варку любит печку
А зовется она... (**гречкой.**)

Первая ступень пирамиды - это хлеб, зерновые и макаронные изделия .
Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения.

- Чтобы узнать какие продукты у нас находятся на 2 ступени пирамиды, отгадайте загадки.

Загадки.

Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (**яблоко**)
Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. (**лук**)
Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (**малина**)
Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (*морковь*)

Вторая ступень пирамиды - это фрукты, овощи, ягода.

Овощи, фрукты и ягоды – основные поставщики клетчатки, играющей важную роль в работе нашего желудка, также в них содержится большое количество витаминов. Употребление овощей и фруктов повышает иммунные свойства организма и позволяет противостоять болезням. Многие овощи и фрукты имеют лечебное действие и с успехом применяются в лечебных диетах. Овощи и фрукты полезней употреблять в свежем виде.

- Какие продукты находятся на следующей ступени пирамиды - вы узнаете, отгадав следующие загадки.

Загадки.

Вильнет хвостом туда – сюда –

И нет ее, и нет следа. (*рыба*)

Может и разбиться,

Может и свариться,

Если хочешь в птицу

Может превратиться. (*яйцо*)

Я не сливки, не сырок,

Белый, вкусный... (*творожок*)

Третья ступень пирамиды - мясо, рыба - это животный белок. Животные белки — это основа нормальной работы организма. Растительные и животные белки особенно необходимы детям — их организм растет, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал. Животные белки необходимы организму не только для строительства клеток, но и для выработки ряда гормонов и многих других важных процессов.

Молоко является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В молоке и молочных продуктах

содержится большое количество кальция, который является полезным для укрепления костей.

- А теперь посмотрим на вершину пирамиды здорового питания. Там находятся: конфета, соль, сахар, масло. Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление **соли** приводит порой к целому ряду болезней - нарушение обмена веществ, болезни почек.

Любители **сахара** получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Жир и масла дают огромную энергию необходимую организму, но жирные продукты нужно употреблять в малых количествах, иначе это может привести к ожирению. Итак, ребята, посмотрите на пирамиду, какое разнообразие продуктов в ней содержится. Какой вывод можем сделать?

Вывод: Питание должно быть разнообразным.

Физминутка «Вершки и корешки».

Если мы едим подземные части продуктов, то надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, перец, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, кабачок, редиска, укроп, капуста). Молодцы!

Игра «Полезно - вредно».

Ребята! Перед вами лежат карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Сейчас вы внимательно посмотрите на них и выберите продукты, которые полезны для вас и продукты, которые вредные, и разделите на две группы.

На иллюстрированных картинках: Рыба, кока-кола, кефир, творог, чипсы, молоко, кириешки, мясо, капуста, помидор, торт, малина, клубника, «Сникерс», морковь, шоколадные конфеты, яблоко, апельсин, хлеб.

Подведём итог нашей игры. Я рада, что вредные продукты выбрали лишь несколько человек. А большинство ребят предпочитают есть полезные продукты питания. Это значит, что родители, которые научили вас так

питаться, заботятся о вашем здоровье. А любителям чипсов, сухариков, слишком сладкой пищи нужно задуматься о том, как они питаются.

Итог занятия: Питание всегда должно быть полезным !!!

А сейчас давайте вспомним основные правила здорового питания:

1. Еда должна быть разнообразной и полезной.
2. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
3. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
4. Не есть перед сном.

Ребята, пришло время посмотреть на рисунки ваших любимых продуктов. (обговаривается с детьми какие продукты они нарисовали: полезные или вредные).

Главное в жизни - это здоровье.

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность- это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

Спортом тело своё укрепляйте!

Пищу полезную употребляйте!

- Ребята! А мы с вами будем укреплять здоровье прямо сейчас! К нам пришла посылка из страны «Витаминии», а в ней фрукт. Отгадайте какой:

Желтые, зеленые!

Красные бока!

Сладкие, ядреные,

Кислые слегка,

Ароматны и вкусны.

С хвостиком срывают!

Витамины их нужны -

Силы прибавляют!

Часто, птички их клюют -

Воробьи и зяблики...

Отгадали, кто они,

Это дети ... (ЯБЛОКИ).

Угощайтесь ребята, на здоровье!

Дети моют руки и кушают фрукты.