«Формирование основ здорового образа жизни дошкольников в рамках сотрудничества ДОУ и семьи»

«Правильно питаемся

–

здоровья набираемся».

(из опыта работы по формированию культуры правильного питания

у старших дошкольников)

Место проведения: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 21 г. Апатиты

Педагог ДОУ: Горматова Людмила Николаевна

Актуальность проблемы

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Чтоб расти и развиваться.

Проблемы:

Дети отказываются от полезных продуктов в пользу фастфуда.

Не во всех семьях пропагандируется культуры здорового питания.

У детей недостаточно сформированы навыки культуры поведения за столом.

Направления работы:

Вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания через:

познавательно – творческую работу с воспитанниками.

аналитическую, просветительскую работу с родителями.

Основной этап работы

1 часть:

«Вкусно - не всегда полезно».

2 часть:

«Чтоб здоровым оставаться надо правильно питаться!».

3 часть:

«Культура питания и правила поведения за столом»

1. «Вкусно - не всегда полезно»

Цели блока: закрепление с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах, уточнение, какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.

Познавательная деятельность

«Еда полезная и вредная»

Продуктивная деятельность

«Такие полезные фрукты и овощи или Витаминная корзинка»

Использование настольно - печатных игр

Дидактический материал по теме

- **Лото «Полезная и вредная еда»**

- **Игра с прищепками «Вредное и полезное»**

Экспериментально- опытническая деятельность:

Опыт с яйцом «Какие продукты вредят нашим зубам».

Опыт яйцом и уксусом: наблюдали, что произойдет со скорлупой в растворе уксусной кислоты за несколько дней.

День первый: поместили яйцо в раствор уксусной кислоты

Отметили, что реакция пошла сразу:
раствор нагрелся, яйцо покрылось пузырьками.

К вечеру обнаружили, что то место, где скорлупа была тонкой, повреждено кислотой.

Опыт с яйцом «Какие продукты вредят нашим зубам».

День второй: заметили, что скорлупа. местами истончилась, содержимое яйца вытекает.

. **На третий день:** вытек желток, при внимательной рассматривании, оказалось, что скорлупа стала мягкой.

Вывод: газировка (продукт который, содержит кислоту)вредна для зубов и желудка. Для чистоты эксперимента было решено провести опыт с «Coca Cola» в домашних условиях

2. «Чтоб здоровым оставаться надо правильно питаться!»

Цели блока: формировать представления о здоровой пище, знакомить с витаминами, их действием на организм, учить осознанно подходить к своему питанию, развивать стремление соблюдать режим питания; развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Познавательная деятельность

«Где спрятались витамины?»

Дидактические игры:

«Кто что человеку дает?»

Продуктивная деятельность

«Мои любимые фрукты и овощи»

«Что из чего?»

Дидактические игры

«Накорми малыша
(фруктами, овощами, ягодами)

Игра –бродилка
«Путешествие в страну Здоровья»

Экспериментально- опытническая деятельность:

Опыты «Чем опасны «вкусняшки?»

Опыт с чипсами:

Чипсы горят, распространяя, неприятный запах химических веществ

Вывод: чипсы вредны

Опыт с лимонадом:

В лимонад добавили кислоту - пошла бурная реакция (желудке тоже содержится кислота, такая же реакция происходит в желудке при попадании лимонада).

Вывод: частое употребление газированных напитков вредно для желудка.

3. «Культура питания и правила поведения за столом»

Цели блока: продолжать ознакомление детей с правилами приема пищи и поведения за столом, расширять представления о разнообразии полезных блюд из обычных продуктов.

С/р игра «Правила культурного поведения за столом или Почему Мишутку в гости не приглашают?»

«Сервировка стола к обеду»

«Как пользоваться ножом и вилкой?»

«Чаепитие»

«Кушать подано»

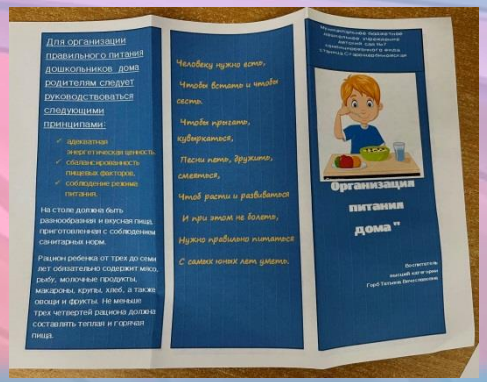
Консультативный материал для родителей:

Папки передвижки «Питание ребенка и его здоровье»

«Как не надо кормить ребенка»

«Формирование культуры трапезы»

Буклеты



Продукты проектов:

ЛЭП буков,

созданные руками родителей, воспитателей и детей средне – старших групп « Сказка»

«Рецепты вкусных и полезных блюд моей семьи»,

«Здоровое питание»

Результат проекта:

театрализация «Вкусно – не всегда полезно»,

придуманная и сыгранная воспитателями и детьми группы.

Результаты работы по теме

• Системная организация культурных практик детей в проектной деятельности способствовала тому, что у детей:

- расширились знания о значении полезных продуктов для здоровья;
- сформировались представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье;
- дети познакомились с тем, что вредно и что полезно для здоровья;
- развились умения делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- углубились знания и навыки по приготовлению салата, компота, борща;
- активизировалась познавательная, творческая деятельность.

• В групповом помещении обогатилась предметно-развивающая среда за счет использования различных предметов, материалов, пополнения библиотеки группы.

• Участие родителей дошкольников в проекте помогло им повысить свою компетентность в воспитании здорового человека.

• Повысился уровень знаний, умений и навыков у родителей, сформировался интерес к здоровому питанию в семьях.

Использованные ресурсы

Используемая литература:

Алябьева Е. А. «Читаем детям 3 – 7 лет». – М.: ТЦ «Сфера» 2009.

Алябьева Е. А. «Поиграем в профессии». – М.: ТЦ «Сфера» 2014.

Алябьева Е. А. «Сказки о предметах и свойствах». – М.: ТЦ «Сфера» 2014.

Аджи А. В. «Открытые мероприятия для детей **старшей группы детского сада».** Образовательная область «Познавательное развитие». Воронеж: «Метода» 2015.

Аджи А. В. «Открытые мероприятия для детей **старшей группы детского сада».** Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие».- Воронеж: «Метода» 2015.

Гуськова А. А. «Развитие монологической речи детей 5 лет». Волгоград: «Учитель» 2010.

Деркунская В. А., Ошкина А. А. «Игровая образовательная деятельность дошкольников». - М.: «Центр педагогического образования» 2014.

Картушина М. Ю. «Быть **здоровыми хотим».** – М.: ТЦ «Сфера» 2004.

Козак О. Н. «Загадки – скороговорки». – Санкт – Петербург 1997.

Костюченко М. П. «Окружающий мир. Интегрированные занятия с **детьми 4 – 7 лет».** –Волгоград: «Учитель» 2011.

Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. «Правильное **питание дошкольников**»

Коняева Л. «Будь **здоров,** малыш» (Дошкольное **воспитание № 11**, 2004 г.)

Махонева М. «**Воспитание здорового ребенка**» (Дошкольное **воспитание № 6,** 2002 г.)

Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.

Азбука питания. Метод. рекомендации по орг. и контролю качества питания в дошк. образоват. учреждениях. - М. : ЛИНКА-ПРЕСС , 2002. - 142 с.

Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4.

Кокоткина О. Питание дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2004. - N 10.

Конь И. Питание дошкольников : идеал и реальность // Обруч : образование, ребенок, ученик. – 2007. - N 1.

Маталыгина О. А. Как сформировать у ребенка навыки здорового питания //Дошкольная педагогика. - 2009. - N 4.

Интернет – ресурсы:

https://ru.calameo.com/books/0039863777fdff173da0f

https://multiurok.ru/files/proiekt-zdorovoie-pitaniie.html

https://multiurok.ru/files/poznavatelnyi-proekt-v-podgotovitelnoi-gruppe-my-1.html

https://www.maam.ru/detskijsad/kratkosrochnyi-proekt-v-podgotovitelnoi-grupe-razgovor-o-pravilnom-pitani.html

https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/11/16/proekt-zdorovoe-pitanie