

КРАЕВОЙ КОНКУРС ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
В 2017 ГОДУ

Номинация методический конкурс «Развитие познавательных навыков у воспитанников детских садов и учащихся школ при реализации программы «Разговор о правильном питании»

**«Правильное питание как направление
в формировании
основ валеологической грамотности
у старших дошкольников»**

Методическая рекомендация рассчитана
на воспитанников старших дошкольных групп.

Автор:
Афанасьева Галина Сергеевна
воспитатель БДОУ МО Динской район
«Детский сад № 61»
353211,
Краснодарский край,
Динской район,
ст.Новотитаровская,
ул. Широкая ,2
телефон: 8-918-38-18-448
стаж работы в программе: 3 года

Тема «Правильное питание как направление в формировании основ валеологической грамотности у старших дошкольников»

В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка одной из значимых задач взрослых является формирование у него определенных знаний в области питания.

На базе БДОУ был разработан и собран богатый опыт работы по теме «Валеология».

После представления данного опыта на муниципальном педагогическом фестивале в феврале 2012г., Динским районными УО было рекомендовано открыть на базе ДОУ экспериментальную площадку по теме «Формировании основ валеологической грамотности у старших дошкольников».

Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева является составной частью валеологической грамотности дошкольников. Она помогает педагогам, родителям в доступной для детей форме знакомить с основами рационального питания, обучать дошкольников навыкам и принципам правильного питания.

Одна из главных задач детского сада – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно – психологического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Рациональное и полноценное питание – залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей. Формировать у детей знания о правильном питании и воспитывать культуру питания следует с раннего детства.

Именно, поэтому, задача сохранения и укрепления здоровья ребенка, как для семьи, так и образовательного учреждения, по прежнему остается актуальной.

Новизна заключается в интеграции и вариативном подходе к проблеме формирования у детей знаний о правильном питании на основах здоровьесберегающих технологий.

Построение определенной системы работы используя здоровьесберегающие технологии, опираясь на диагностическую основу, а также разработку перспективного планирования, конспектов занятий, бесед, игр, карт питания, консультаций и памяток для родителей.

Цель: укреплять здоровье ребенка, формируя привычки и потребности в здоровом образе жизни. Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Формировать вкусы и привычки детей к рациональному здоровому питанию.
2. Расширить знания и представления о продуктах питания, их влияние на организм человека.
3. Продолжать формировать навыки культурной еды как «Правил здорового приема пищи».
4. Формировать убеждения в необходимости правильного питания.
5. Повышение компетентности родителей в вопросах рационального питания дошкольников.

Направление «Правильное питание» разработанное по программе «Разговор о правильном питании» является одним из основных в работе экспериментальной площадки по теме «Формировании основ валеологической грамотности у старших дошкольников» открытой в БДОУ МО Динской район «Детский сад №61» 2013г.

Реализация проекта проходит в несколько этапов с 2013 по 2016гг., на протяжении которых, выполняются следующие работы:

Этапы:

1 этап. Подготовительный

Мониторинг системы работы ДОУ по реализации технологий здоровье сбережения: анкетирование родителей, педагогов, опрос детей и заполнение карт питания. Разработка тематического планирования, сценариев мероприятий и презентаций.

2 этап. Деятельностный

- работа с детьми
- родительские собрания, консультации ,создание информационного пространства
- консультации, семинары, педсоветы для педагогов ДОУ по теме.
- изучение передового опыта.

3 этап. Итоговый

- мониторинги качества проводимых мероприятий
- анкетирование родителей
- опрос и заполнение карт питания детей
- представление опыта работы по теме«Формировании основ валеологической грамотности у старших дошкольников» на муниципальном уровне.

Цели направления «Правильное питание» рассчитаны на детей старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная группа)

В организации питания придерживаемся естественных потребностей ребенка.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Система работы с детьми предполагает различные формы деятельности дошкольников по формированию представлений о правильном питании. Основными формами работы является: игры, непосредственно образовательная деятельность, совместная продуктивно – творческая деятельность, проблемно -игровые ситуации, опытно – исследовательская деятельность, беседы, ситуативные разговоры, чтение художественной литературы, досуги, развлечения.

Вся работа по программе построена на трех основных блоках.

I Блок «Учусь быть здоровым»

Цель: создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. Формировать привычку правильно питаться на основе знаний о здоровом питании.

Результат работы:

- называть и показывать на картинках, муляжах полезные продукты питания, их влияние на организм человека; пищу повседневную и праздничную;
- употребление полезной пищи и самоограничение пищи не полезной для организма;
- соблюдения гигиены в питании;
- умение культурно вести себя за столом.

II Блок «Сотрудничество педагога с родителями – успех в воспитании ребенка»

Цель: Создание информационного пространства для обучения основам здорового питания, формирование мотивации к нему у детей дошкольного возраста.

Результат работы: повышение компетентности родителей в вопросах здорового питания детей, как составной части культуры здоровья и здоровьесбережения.

III Блок «Совместная работа специалистов залог прочных знаний»

Цель: повышение компетентности сотрудников дошкольного учреждения в вопросах рационального питания. Разработка и внедрение эффективных форм работы с детьми, сотрудничество с родителями в практике по преимственности организации питания детей в дом. условиях.

Результат работы: повышение педагогической грамотности, разработка методических материалов и планирование по «Формированию основ валеологической грамотности у старших дошкольников»

Педагогическая диагностика воспитанников позволяет объективно оценить результаты работы по теме и проводится в форме:

- **карты питания.** Использование карт способствует составлению четкой картины приоритетов в питании воспитанников и наличие у них аппетита, также позволяет предоставить родителям более развернутую картину продуктовых предпочтений детей.

- **наблюдение** за: соблюдением и усвоением культурно-гигиенических навыков, соблюдение культуры питания за столом; знать и называть алгоритмы действий по выполнению культурно-гигиенических навыков и этикета.

- **тестовые задания.** Уточнение знаний у детей о рациональном питании, о продуктах питания и их влиянии на организм человека, об умении составлять не сложный свой дневной рацион.

Подведение итогов реализации направления «Правильное питание»:

-обработка индивидуальных карт воспитанников по теме;

-конкурсы методических разработок для педагогов ДОУ;

-участие в педсоветах, РМО, педконференциях на муниципальном уровне.

I Блок «Учусь быть здоровым»

Тематическое планирование по теме «Правильное питание»

Тема	Цель	Содержание
Старшая группа		
«Полезные Продукты»	Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Подвести к пониманию о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Расширить словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память.	Беседа «Полезные продукты» Рассматривание пирамиды «Питание» С.р.и. «Магазин продуктов» Экскурсия в продовольственный магазин, на кухню. Анкетирование детей. Мои любимые (не любимые) блюда. Ознакомление детей с меню Чтение худ. литературы.
«Пейте дети молоко»	Сформировать у детей представление о молоке и молочных продуктах как об обязательном компоненте в ежедневном меню. Развивать знания детей о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру.	Презентация «Удивительные превращения молочка» Беседа «Пейте дети молоко» Игровое задание «Продолжи ряд» Опытно- исследовательская деятельность «Сравнение молока и воды»
«Каша»	Сформировать у детей представление о каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню. Развивать знания детей о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру.	Беседа «Из чего варят каши» Практическое задание «Из какой крупы можно сварить рисовую/гречневую.. кашу» Игра «Поварята. Готовим кашу.» (алгоритм действия) Игра «Самая вкусная каша» (что можно добавлять в кашу)

<p>«Овощи и фрукты - полезные продукты»</p>	<p>Продолжать знакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов, их влиянием на организм человека. Формировать у детей представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления организма.</p>	<p>Беседа «Овощи и фрукты- полезные продукты» Игра «Овощи и фрукты» Игра – эстафета «Собираем урожай» Продуктивная деятельность: рисование «Хозяйка однажды с базара пришла..», аппликация «Консервируем овощи и фрукты» Игра «Узнай на вкус» Отгадывание загадок Развлечение «Веселые овощи»</p>
<p>«Если хочется пить»</p>	<p>Сформировать представление о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.</p>	<p>Беседа «Если хочется пить...» Игра «Превращения воды» Игра- демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Поварята. Готовим чай» (алгоритм действия)</p>
<p>«Правила питания»</p>	<p>Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания.</p>	<p>Чтение и обсуждение стихотворения К. Чуковского «Робин Бобин Барабек..» и С. Михалкова «Про девочку которая плохо кушала» Игровые ситуации «Когда нужно мыть руки», «Что такое режим питания», «Правила питания за столом» Тест «Самые полезные продукты» (разложить на три стола: «Зеленый» - можно и нужно есть каждый день; «Желтый» - можно понемножку каждый день или несколько раз в неделю; «Красный» - продукты, которые стоит есть нечасто и в небольших количествах.</p>

<p>Подготовительная группа «Учусь быть здоровым»</p>	<p>Закрепить представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; уметь выбрать самые полезные продукты. Развивать навыки здорового питания.</p>	<p>Беседа «Какая еда полезна для человека» Игра «Супермаркет» Игра «Угадайка» Игра – соревнования «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Меню сказочных героев» Игра «Что укрепляет здоровье, что разрушает?» Игра «Кушайте на здоровье» («Полезно для мышц», «Пища для ума»...)</p>
<p>«Час обеда подошел»</p>	<p>Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Закреплять знания о полезных продуктах питания.</p>	<p>Обсуждение меню д/с и домашнего Беседа «Секреты обеда» Игровое задание «Составь меню» Игра «Поварята. Готовим обед» (алгоритм действия) Игра «Супермаркет» Практическая работа «Готовим салат» Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц) Беседа «Традиции кубанской кухни»</p>
<p>«Плох обед, если хлеба нет»</p>	<p>Сформировать у детей представление о хлебе и хлебобулочных продуктах как необходимых продуктах питания.</p>	<p>Венок из пословиц. Беседа «Хлеб- всему голова» Игра «Секреты пирожка» Праздник хлеба.</p>
<p>«Сахар и соль»</p>	<p>Дать детям представление о сахаре и соли как необходимых продуктах в рационе питания, их влияние на организм человека. Развивать познавательную активность.</p>	<p>Презентация «Сахар и соль» Опытно – исследовательская деятельность «Сахар и соль» Игра «Запасы на зиму» Игра «Поварята. Где используют сахар, а где -соль.»</p>

<p>«Витамины и здоровый организм»</p>	<p>Дать детям представление о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Закреплять у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.</p>	<p>Беседа «Витамины и полезные продукты» Игра «Реклама» Игра «Витамины на грядке, витамины на ветке» Опытно – исследовательская деятельность «Посадка лука» Игра «Поварята. Овощной салат»</p>
<p>«Культура еды основа здоровья»</p>	<p>Закреплять знания детей о правилах рационального питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, культуры поведения за столом.</p>	<p>Беседа «Золотые правила питания» Практическая работа «Сервировка стола» Игровая ситуация «Чему Мальвина учила Буратино за столом?» Игра «Я - повар» Игра «У нас праздник» (праздничная еда) Игра – соревнование «Зеленый, желтый, красный» Развлечение «День здоровья»</p>

II Блок «Сотрудничество педагога с родителями – успех в воспитании ребенка»

Старшая группа:

- Ознакомлению с меню д/с;
- Анкетирование родителей по теме «Рациональное питание»;
- Знакомство с картами питания детей;
- Родительское собрание «Основы рационального питания детей дошкольного возраста»;
- Консультация «Особенности питания дошкольников»;
- Консультация «Что делать если ребенок плохо ест?»;
- Практикум «Чудо-овощи»;
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые).

Подготовительная группа:

- Ознакомлению с меню детского сада;
- Знакомство с картами питания;
- Родительское собрание «Семья – здоровый образ жизни. Часть «Питание»;
- Консультация «Витамины и полезные продукты»;
- Практикум «Эстетика блюд»;
- Консультация «О здоровом домашнем питании детей и взрослых»;
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые).

III Блок «Совместная работа специалистов»

- Педсоветы по теме «Формирование основ валеологической грамотности у старших дошкольников»;
- Консультация для педагогов «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»;
- Проведение открытых занятий по валеологии: «Полезные продукты», «Золотые правила питания», «Как сберечь здоровье»;
- Консультация для педагогов «Организация дидактических игр по теме «Правильное питание»;
- Консультация для педагогов «Приобщение родителей к вопросам рационального питания дошкольников».

Список литературы.

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Н.М. Амосов «Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья»
3. Н.С. Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Москва 2008г.
4. Е.И. Гуменюк, Н.А. Лисенко «Будь здоров» Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Дидактические игры и игровые задания» Санкт – Петербург 2002г.
5. А.И. Иванова «Человек. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду» Москва 2010г.
6. Т.С. Казаковцева «Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства»» Киров 1997г.
7. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» Волгоград 2009г.
8. Г.С. Шаталова «Целебное питание»

Конспект непрерывной образовательной деятельности в подготовительной группе «Золотые правила питания»

Цель: становление ценностей здорового образа жизни; овладение его элементарными нормами и правилами в питании.

Задачи:

- формирование и развитие представлений детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- способствование проявлению инициативы и самостоятельности;
- закрепление представлений детей о рациональном питании, осознанно относиться к своему питанию;
- воспитывать познавательный интерес к окружающему миру;
- развивать навыки общения и партнерства.

Интеграция познавательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие.

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, познавательная, двигательная.

Форма работы: совместная деятельность педагога и детей.

Методы и приемы: приветствие, игровая мотивация, беседа, проблемный вопрос, художественное слово, физкультминутка, дидактические упражнения и игры.

Оборудование: волчок – рулетка, карточки «Правила питания», шапочки «Знатоков», карточки «Продукты питания», «Блюда», колоски :4 злака, 4 вида крупы, 3 смайлика: красный, зеленый, желтый.

Предварительная работа: проведение бесед, игр, рассматривание «Пирамиды питания», экспериментальная деятельность, чтение художественной литературы по теме «Правильного питания».

План – конспект.

1 Мотивационный этап.

Приветствие детей, мотивация к совместной деятельности.

- Раз, два, три, четыре, пять. Собираемся играть!

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг, и ты мой друг,

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Вхождение в ситуацию.

-Как вы думаете, что мы сегодня с вами будем обсуждать? (показ пирамиды питания).

2 Деятельностный этап.

1. Д/и «Пирамида питания» (беседа о продуктах питания)

2. Постановка проблемного вопроса.

– Умницы и умники, как вы думаете можем ли мы передать эту пирамиду питания другим детям? А правила питания мы с вами знаем? Как проверить?

3. Решение проблемного вопроса.

Викторина «Клуб знатоков правильного питания» (деление на 4 команды, садятся вокруг стола) .

4. Правила игры: команда отвечает на вопросы по очереди; игра проходит по раундам; тему указывает волчок, вопросы берутся по порядку.

5. Вопросы по секторам:

Режим питания

Правила питания, дружок, не забывай,

Чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай!

Во – первых, кушай вовремя,

Режим ты уважай:

Обед и завтрак с ужином

Смотри не пропускай!

(выкладывается карточка «Режим питания»)

*Загадки по режиму питания.

Утром солнышко встает,

Мама нас к столу зовет.

Не откладывай на завтра

Вкусный и полезный... (завтрак).

Днем играем и гуляем,

Но поесть не забываем.

Суп, котлеты, винегрет

Подают нам на... (обед).

В белоснежном колпаке
И с подносами в руке
К нам приходит повар – модник,
Угощает кексом в... (полдник).

Ну и всем, конечно, нужен
Вечером приятный... (ужин).

*Составь меню на день (завтрак, обед, полдник, ужин).

Полезные продукты

Продукты ешь полезные:

Орехи, виноград...

Каши, фрукты, овощи – в них бодрости заряд!

(выкладывается карточка «Полезные продукты»)

*Дидактическое упражнение «Как зовут колосок?»

На столе раскладываются различные колоски. В блюда насыпаются крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес, рис), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная, рисовая). Следует обратить внимание детей на форму крупы, ее размеры, цвет.

*Дидактическая игра «Разложи продукты питания на разноцветные столы»

(разложить на три стола: «Зеленый» - можно и нужно есть каждый день;

«Желтый» - можно понемножку каждый день или несколько раз в неделю;

«Красный» - продукты, которые стоит есть нечасто и в небольших количествах; дети раскладывают карточки).

Правила этикета за столом

Будь за столом опрятен,

Культурен, аккуратен –

И будешь, несомненно,

Ты сам себе приятен!

(выкладывается карточка «Правила этикета за столом»)

*Перечислите правила поведения за столом.

*Продолжите пословицы: «Когда я ем – я ...» (глух и нем), «Кто не умерен в еде ...» (враг себе), «Кто аккуратен ...» (тот людям приятен).

Правила гигиены

Еще совет полезный

Запомни навсегда:

Есть грязными руками

Нельзя! Нельзя! Нельзя!

(Выкладывается карточка «Гигиенические правила»)

*Перечислите ситуации, после которых нужно обязательно мыть руки. (мыть руки нужно: перед едой, после прогулки, после посещения туалета...)

*Закончите пословицу поговорку: «Мойте руки перед едой - ... (будете здоровы)», «Чистота – лучшая ... (красота)», «Будь аккуратен, забудь про лень... (чисти зубы каждый день)», «Чаще мойся, ... (воды не бойся)».

Физкультминутка «Геракл» (проводится, когда на нее укажет стрелка)

6. «Золотые правила питания» (перечисление)

3 Заключительный этап.

1. Рефлексия.

– Вы у меня сегодня не просто умники и умницы, вы настоящие знатоки правил питания, эти правила мы должны соблюдать каждый день, чтобы расти здоровыми и умными. Я вручаю вам шапочки знатоков, я горжусь вами. А какое настроение у вас? Какие впечатления от игры? Трудно вам было отвечать на вопросы?

2. Ожидаемые результаты.

Способствовали:

- проявлению инициативы и самостоятельности;
- активному взаимодействию со сверстниками и взрослыми;
- умению подчиняться правилам;
- обладанию начальными знаниями о себе;
- пониманию причинно – следственной связи;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания;
- умению выражать свои мысли, чувства.