

Разговор о правильном питании.

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков — актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играют образовательные программы.

Одной из таких программ является программа «Разговор о правильном питании».

Педагогическая работа, связанная с внедрением и реализацией программы «Разговор о правильном питании» проводится в МАДОУ ДСОВ № 40 МО Каневской район (далее МАДОУ) с детьми подготовительных к школе групп и их родителями. Занятия, предлагаемые воспитателям, интересны для детей. Разнообразная форма занятий, их вариативность способствует лучшему освоению содержания излагаемого в них познавательного материала.

Данная программа нашла горячий отклик у педагогов МАДОУ. Эта программа гармонично слилась с программой нашего детского сада, в которой важное значение придается здоровому образу жизни, здоровьесбережению детей, их развитию (в том числе и физическому), полноценному питанию. Работа по программе «Разговор о правильном питании» способствует осознанному отношению детей к питанию, как части культуры питания, просвещенности родителей и принятию ими значимости рационального питания не только в детском саду, но и дома.

Работа с использованием элементов данной программы позволяет нашим педагогам подготовительной группы добиться положительных результатов:

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме,
- у них сформированы основы культуры поведения за столом;
- у большинства детей сформированы основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием, формируется представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания,
- у большинства ребятшек сформировалось представление о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из необходимых условий рационального питания.

В результате проводимой работы педагогическим и медицинским персоналом МАДОУ у детей изменилось отношение к некоторым блюдам, нелюбимыми ими ранее, таким, как молочные супы, каши, кисели и др. Они по достоинству оценили молочные, овощные, фруктовые блюда, признав их пользу для растущего детского организма. Многие блюда,

рекомендуемые программой «Разговор о правильном питании», стали семейными. Педагоги детского сада подходят творчески к рассматриваемой проблеме.

Воспитателями разрабатываются тематические проекты в соответствии с первой частью программы «Разговор о правильном питании»: «Если хочешь быть здоровым», «Самые полезные продукты», «Завтрак. Из чего варят каши и как кашу сделать вкусной?», «Плох обед, если хлеба нет», «Полдник. Время есть булочки», «Пора ужинать», «Если хочется пить», « Где найти витамины весной», «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты», «Всякому овощу свое время».

В данных проектах просматривается взаимосвязь основных образовательных областей, в соответствии с ФГОС ДО.

Также педагогами МАДОУ было разработано методическое сопровождение к данным тематическим проектам в виде наглядных пособий и дидактических игр:

- наглядное пособие «Режим питания»;
- настольная игра «Пирамида питания»;
- дидактическая игра «Овощи и фрукты»;
- дидактическая игра «Помоги тетушке кастрюле приготовить обед»;
- дидактическая игра «Составь по порядку продукты»;
- мультимедийные презентации «Правильное питание – залог здоровья»;
- дидактическая игра «Подбери овощи для борща» (муляжи овощей).

В результате проектной деятельности детьми созданы рисунки, составлены кроссворды об овощах и фруктах, хлебе и т.д.

Дидактические игры, игры-драматизации, электронные презентации, конкурсы-викторины и др. помогают детям легко и непринужденно освоить материал по данной теме, закрепить имеющиеся знания и умения. Также в нашем МАДОУ проводятся конкурсы детского творчества «О правильном питании» и конкурс семейной фотографии «Мы готовим всей семьей», в которых активное участие принимают дети и родители подготовительных к школе групп.

<i>Тематическое планирование работы по программе «Разговор о правильном питании»</i>			
<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание деятельности.</i>	<i>Требования к уровню подготовки</i>
<i>1</i>	<i>Вводное занятие. Если хочешь быть здоровым</i>	<ul style="list-style-type: none"> — Беседа «Для чего мы едим?»- Занятие «Поговорим о правильном питании» — Дидактическая игра «Помоги тетушке кастрюле приготовить обед» 	<p><i>Иметь представления о полезных продуктах. Уметь различать полезные и вредные продукты.</i></p> <p><i>Знать, понимать: для чего необходима</i></p>

		<p>— Настольная игра «Пирамида питания»</p>	<p>еда нашему организму, вкусные и полезные продукты</p>
2	<p>Самые полезные продукты.</p>	<p>— Беседа «Какие продукты полезны? Как правильно есть?»</p> <p>— Сюжетно – ролевая игра «Магазин продуктов»- Конкурс загадок (карточки с загадками, карточки с иллюстрациями продуктов)</p> <p>— Дидактическая игра «Овощи и фрукты»</p>	<p>Иметь представления о самых полезных продуктах. Знать: какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.</p>
3	<p>Как правильно есть</p>	<p>Гигиена питания. - Рассмотрение иллюстрации: «За обеденным столом»</p> <p>— Конкурс «Веселые вечерки» (листы ватмана для рисунков, фломастеры, краски, корзина с различными овощами и фруктами)</p>	<p>Знать и соблюдать: правила гигиены перед едой, во время и после еды</p>
4	<p>Удивительные превращения пирожка</p>	<p>— Беседа «Что происходит с пирожком, который мы съели?»- Рассмотрение иллюстраций «От зёрнышка до каравая»</p> <p>— Загадывание загадок о хлебе</p> <p>— Разучивание пословиц: «Не трудиться – хлеба не добиться», «Хочешь есть калачи – не сиди на печи»</p> <p>— Дидактическая игра «Режим питания»</p> <p>— Праздник «Хлеб на</p>	<p>Иметь представления о режиме питания. Знать и соблюдать: режим питания, знать о количестве съедаемой за один раз пищи, знать о необходимости бережного отношения к хлебу, к людям, которые его делают, знание этикета во время еды.</p>

		<p><i>стол, так и стол – престол»</i> — <i>Беседа «Плох обед – коли, хлеба нет»</i></p>	
5	<p><i>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?</i></p>	<p><i>Из чего варят кашу, что можно добавить в кашу.- Активизация словаря: гречиха, просо, пшеничная, пшено, рассыпчатая</i> — <i>Дидактическое упражнение «Из чего готовят каши?»</i> — <i>Дидактическая игра «Из каких растений получились каши?»</i> — <i>Разучивание поговорки: «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу».</i> — <i>Игра «Зашифрованное слово»</i> — <i>Мультимедийная презентация «Правильное питание – залог здоровья»</i></p>	<p><i>Иметь представления о том из чего варят кашу. Знать о пользе каши, что можно добавить в кашу.</i></p>
6	<p><i>Плох обед, если хлеба нет.</i></p>	<p><i>Польза хлеба. Разнообразие хлебных изделий. Что такое десерт. Значение обеда, количество блюд во время обеда. Как вести себя после приема пищи.</i></p>	<p><i>Иметь представления о том разнообразии хлебных изделий. Знать о пользе хлеба, значение обеда, количество блюд во время обеда.</i></p>
7	<p><i>Настольная игра. «Путешествие по улице Правильного питания»</i></p>	<p><i>Правила питания. Полезные продукты.- Беседа «Правильное питание – залог здоровья»</i> — <i>Дидактическая игра «Составь по порядку продукты»</i></p>	<p><i>Знать и соблюдать: режим питания, знать полезные продукты</i></p>

8	<i>Полдник. Время есть булочки.</i>	<i>Название всех приемов пищи. Время полдника. Какие продукты полезно есть на полдник.</i>	<i>Знать название всех приемов пищи. Знать и соблюдать: время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника.</i>
9	<i>Пора ужинать.</i>	<i>Ужин – последняя еда перед сном. Что полезно есть на ужин.- Соревнование «Вкусные старты» (карточки с заданиями, посуда для чаепития)</i>	<i>Знать: ужин — время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.</i>
10	<i>Где найти витамины весной.</i>	<i>Салаты. Зеленый лук. Как вырастить зеленый лук дома. Салаты из первой зелени – молодой крапивы и одуванчиков.- Загадывание загадок об овощах и фруктах. — Конкурс «Витаминный ералаш»</i>	<i>Иметь представления из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. Знать: как вырастить зеленый лук дома.</i>
11	<i>На вкус и цвет товарищей нет.</i>	<i>Кислое, соленое, сладкое, горькое. Как человек распознает разный вкус.- Дидактическая игра «Подбери овощи для борща»</i>	<i>Знать и соблюдать: полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.</i>
12	<i>Как утолить жажду.</i>	<i>Количество приемов жидкости в день – Беседа «Что нужно пить»- Активизация словаря: утолить, жа жда</i>	<i>Знать и соблюдать: количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.</i>
13	<i>Что надо есть, если хочешь стать сильным</i>	<i>Какие продукты полезны при занятиях спортом</i>	<i>Знать и соблюдать: режим питания и рацион питания.</i>

14	<i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.</i>	<i>Много витаминов. - Блиц-опрос «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» — Дидактическая игра «Что лишнее и почему?» — Дидактическая игра «Из каких овощей, ягод можно сделать соки» — Составление салата по схеме «Витаминный салат»</i>	<i>Иметь представления о витаминных продуктах. Знать о пользе овощей, фруктов, ягод.</i>
15	<i>Всякому овощу свое время</i>	<i>— Когда созревают овощи и фрукты- Активизировать словарь словами: витамины, польза, укреплять, салаты, питание</i>	<i>Иметь представления о времени созревания овощей и фруктов Знать о пользе овощей, фруктов, ягод; полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.</i>
16	<i>Праздник урожая. Основные правила питания</i>	<i>Основные правила питания</i>	<i>Знать и соблюдать: основные правила питания</i>

При реализации программы «Разговор о правильном питании», чтобы занятия были интересными, я использую разнообразные формы проведения занятий; при этом обучение строится как игра (сюжетно-ролевая, с правилами, образно-ролевая), позволяющая проявлять ребятам свою активность. Итак, разработку одной из тем, изучаемую в рамках программы «Разговор о правильном питании», «Если хочешь быть здоровым» я и предлагаю Вашему вниманию.

«Поговорим о правильном питании.

Если хочешь быть здоровым».

(для детей 6-8 лет)

Программное содержание:

- сформировать у детей представление о здоровом питании;*
- развивать любознательность, общительность, самостоятельность, умение говорить и умение работать в коллективе;*
- закрепить умение анализировать, сопоставлять, делать выводы;*
- сформировать понимание осознанной необходимости употребления в пищу ягод, фруктов, овощей;*

- пополнить активный словарь словами: польза, витамины, питание, ингредиенты, укреплять;
- воспитать у детей желание следить за своим здоровьем самостоятельно.

Предварительная работа педагога: печать раскрасок с изображением овощей и фруктов. Обеспечения наличия муляжей овощей и фруктов. Подготовка презентации.

Ход занятия.

Воспитатель держит в руках плачущую куклу. Заинтересовавшихся детей педагог спрашивает.

Воспитатель. Как вы думаете, ребята, почему кукла плачет?

Предположения детей.

Воспитатель. Мне тоже кажется, что у нашей куколочки заболел живот. А почему он может болеть?

Ответы детей.

Воспитатель. Я согласна с Машей, кукла неправильно ест.

Слайд 1. От правильного питания в детском возрасте зависит в будущем сохранение здоровья на многие годы.

Чтобы делом заниматься,

Должны мы правильно питаться.

Просим всех внимания —

Поговорим мы о питании!

Воспитатель. Давайте вспомним с вами, чем вы завтракали сегодня утром.

Ответы детей.

Воспитатель. А теперь представьте себя поварами, что бы вы приготовили для нашей куклы?

Ответы детей.

Слайд 2.

Овсянка, рис, пшено и гречка,

Ну и манная, конечно, —

Вот что сил нам придает,

Настроенье создает!

Про макароны не забудьте:

Ракушки, вермишель, лапша!

И хлеб – главнейший продукт!

Он всем продуктам голова!

Слайд 3.

Детишкам для роста нужны витамины.

Вот фрукты и овощи строятся в ряд.

С пеленок должны питаться мы ими,

Каждый из них чем-то очень богат.

Воспитатель. Ребята, почему полезны овощи и фрукты?

Ответы детей.

Слайд 4.

Овощей нам много нужно:

Редька, свёкла, кабачок,

Огурцы и помидоры

И капуста, и лучок!

Слайд 5.

«Но это же фрукты!» — скажете вы,

И будете вы абсолютно правы.

Слайд 6-7.

Апельсины, мандарины,

Персик, слива и хурма,

Много фруктов для здоровья

Нам природа создала!

Игра «Доскажи словечко»

Слайд 8, 9.

Мясо и рыбу ем день за днем,

Стану я скоро ... (богатырем).

Слайд 10.

Чтоб наши зубки, как жемчуг, блестели,

Мы творог пушистый с бабулею ... (ели).

Слайд 11.

Сладости все обожают,

Но скажу я вам, друзья,

Что печенья, шоколадок,

Пастилы и мармеладок,

Много есть никак... (нельзя!)

Слайд 12.

Надо помнить нам всегда:

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Воспитатель. Вот и получилась у нас Пирамида полезных продуктов.

Давайте вместе ее «прочитаем».

Ответы детей.

Воспитатель. Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

Игра – физминутка «Что полезно, а что нет?»

Чтоб здоровым оставаться, Дети встают, держат правильную осанку.

Нужно правильно питаться. Поглаживают живот руками.

Мы едим горох, редиску,

Конечно, вкусную сосиску, Показывают размер сосиски, широко раздвигая руки.

Хлеб черный, Делают руками режущие движения.

В печи запеченный,

Кашу масленую в рот, Показывают бицепсы.

Вот и вкусный бутерброд. Разводят руки в стороны.

*Постепенно подрастаем, Поднимают руки вверх, тянутся за руками.
Здоровья, силы набираем. Хлопают в ладоши.
Воспитатель. Проверим, как вы хорошо знаете овощи и фрукты. Хотите,
отгадать загадки?*

Ответы детей.

*1. А на нашей большой грядке
Есть зеленые загадки —
Сочные и круглые,
Вот такие крупные.
Летом зеленеют,
А к осени краснеют. (Помидор) Слайд 13.*

*2. Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня в них ищи. (Капуста) Слайд 14.*

*3. Круглое, румяное,
Я расту на веточке.
Любят меня взрослые,
Взрослые и детки. (Яблоко) Слайд 15.*

*4. Яркий, сладкий, налитой,
Весь в оранжевой такой!
Не с конфетной фабрики,
А из далёкой Африки. (Апельсин) Слайд 16.*

*5. Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны.
Так приятен он на вкус!
Что это за шар? (Арбуз) Слайд 17.*

*6. Зеленый и густой
Куст на грядке не простой.
Покопай немножко —
Под кустом (Картошка) Слайд 18.*

*Дидактическая игра «Поможем тетушке кастрюле».
Слайд 19. Какие овощи нам понадобятся для приготовления борща? А для
компота?*

*Ребята, у вас тоже есть свои любимые овощи и фрукты. Назовите их и
раскрасьте.*

Ребята получают карточки с изображениям ягод, фруктов, овощей.