

Управление образования администрации муниципального образования городского округа "Усинск"
(Управление образования АМО ГО «Усинск»)
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланӧн
(«Усинск» ККМ ЮА йӧзӧс велӧдан веськӧдланӧн)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 8» г. Усинска
(МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска)
«Челядьӧс сӧвмӧдан 8 №-а видзанӧн» школадз велӧдан Усинск карса
муниципальной сьӧмкуд учреждение
(«ЧС 8 №-а В» ШВ Усинск карса МСУ)



**Тема: «Формирования компетентности правильного
здорового питания у дошкольников»**

Кошевец Н.Я., воспитатель МБДОУ «ДС ОВ №8» г.Усинска
8-912-95-54-608
169711, Республика Коми,
г. Усинск, ул. 60 лет Октября, д.34

2018 г.

Введение

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему питанию и питанию своих детей.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является несбалансированное питание. При этом часто в семье присутствуют не один фактор риска, а сочетание нескольких: хронические инфекционные заболевания, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д.

У детей и их родителей (законных представителей) не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, питанию, образу жизни, что объясняется недостаточной компетентностью знаний о здоровом образе жизни.

Необходимо совместными усилиями родителей (законных представителей), педагогов, медицинского персонала формировать у детей компетентность правильного здорового питания, а, следовательно, и понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Практика показывает, что дети дошкольного возраста не могут оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного рационального питания.

Поэтому деятельность педагогов в формировании компетентности правильного здорового питания у дошкольников должна состоять из комплекса оздоровительных мер: гигиенической, лечебно-профилактической, физкультурной, психолого-педагогической, природно-оздоровительной, художественно-эстетической направленности в сочетании с образованием детей по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

Процесс формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников - это многогранный, непрерывный и долгосрочный проект.

Целью этого проекта является организация, изучение и внедрение в практику лучших методик, которые помогают формировать компетентность правильного здорового питания у дошкольников и стимулировать их к здоровому образу жизни.

Участники проекта: воспитанники, родители (законные представители), коллектив МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска.

Для достижения цели осуществлялись следующие мероприятия:

- в первую очередь мы охарактеризовали основные понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровое питание»;
- затем изучили условия и компоненты формирования компетентности правильного здорового питания;
- проанализировали формы и методы формирования компетентности правильного здорового питания;
- подготовили и утвердили на управляющем совете план совместной деятельности коллектива МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска с родителями (законными представителями) по формированию компетентности правильного здорового питания у дошкольников;
- проверили эффективность форм и методов формирования компетентности правильного здорового питания дошкольников на практике.

Вследствие чего пришли к выводу, что формирование компетентности правильного здорового питания у дошкольников будет успешным:

- Если деятельность педагога и воспитанника по формированию компетентности правильного здорового питания будет носить целенаправленный, систематический и целостный характер;
- Если педагог своей деятельностью будет способствовать формированию компетентности правильного здорового питания через интерес детей к собственному здоровью, глубокому осознанию пагубности влияния вредных привычек на качество собственной жизни;
- Если знания и умения воспитанников будут способствовать их творческой реализации своей жизнедеятельности в соответствии с принципами здорового образа жизни.

1. Концептуальные основы проекта

Компетентность в смысловом значении включает в себя три аспекта: знания, умения, эмоциональное отношение. Кроме того, компетентность – это гармоничное сочетание «хочу» и «могу». [7].

Ведущим типом деятельности ребенка-дошкольника, по мнению многих психологов, является игра [5, 14].

Проблема формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников заключается в создании условий для её развития в процессе игры. Следовательно, круг вопросов, связанных с познаниями ребенка в области правильного и здорового питания, его опыт и эмоциональное отношение мы рассматриваем как определенную компетентность, оказывающую влияние на его пищевые предпочтения.

С учетом этого мы формируем компетентность правильного здорового питания у дошкольников с помощью реализации проекта, который основан на игровой деятельности. Каждая группа индивидуально подходит к выбору тем, игр, времени реализации проекта.

При разработке проекта нами учитывались рекомендации Министерства образования Российской Федерации (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 № 65/23-16).

2. Сущность понятия формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников.

Здоровье - важный фактор работоспособности и гармоничного развития детского организма.

Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений» [2, 18].

С учетом этих же признаков, Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье - это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [4, 42]. В данном контексте здоровье представляется как естественное гармоническое состояние организма при нормальном протекании в нем обменных процессов, исключая любые болезненные явления.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов. В.А.Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Таким образом, в литературе сущность понятия «здоровье» представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения. В обобщенном виде это понятие может характеризоваться как емкая система, заключающая в себе совокупность критериев, соотносимых с требованиями общей культуры человечества.

По нашему мнению, здоровье - это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, экономических, духовных функций человека и общества, а также обеспечение физиологических потребностей организма человека во всех питательных веществах, витаминах и минеральных компонентах, то есть здоровое питание.

3. Условия и компоненты формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников.

Проблема раннего формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников 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 о здоровом питании, о здоровом образе жизни, в том числе осознанную потребность ежедневного применения этих знаний [3, 217].

Вся жизнедеятельность наших воспитанников направлена на формирование компетентности правильного здорового питания и здорового образа жизни. Основой являются познавательные, физкультурные и интегрированные занятия в игровой форме, партнерская совместная деятельность воспитанников, родителей (законных представителей), педагогов в течение дня. Под общим контролем находится учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, группы и детского сада, взаимоотношения родителей и детей, детей и педагогов, педагогов и родителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы. Большое значение имеет рациональное питание. Человек, умеющий с раннего возраста правильно питаться, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Основные составляющие формирования компетентности правильного здорового питания дошкольников включают в себя:

- Рациональный режим;
- Сбалансированное питание;
- Рациональная двигательная активность;
- Закаливание организма;
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния [5, 56].

В детском возрасте особенно велика роль здорового питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы правильного здорового питания:

- Обеспечение баланса;
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах;
- Соблюдение режима питания [6, 62].

Правильное здоровое питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение отклонений в развитии и росте.

В МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска обеспечивают воспитанников всеми пищевыми веществами, особенно витаминами, минеральными солями и микроэлементами, являющимися одними из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний.

В нашем детском саду меню – это баланс между дневным рационом, его калорийностью и качеством пищи. Необходимо отметить, что рацион воспитанников, в первую очередь, идеально сбалансирован по жирам, белкам и углеводам. Это необходимо для того, чтобы детский организм получал все необходимое для роста и развития в том количестве, в каком эти вещества будут приносить только пользу.

Меню детского сада в среднем рассчитано на 1300-1500 ккал в день, этого вполне достаточно для ребенка. В дневной рацион обязательно входит: - каша (чаще всего ее подают на завтрак). Самая распространенная детская каша - геркулес или овсяная. Также детки отлично кушают рисовую сладкую

кашку, в которую может быть добавлен изюм, яблоки, бананы. Конечно, каши используются и как гарниры. Например, гречневая или рисовая. Один раз в неделю заменяем утреннюю кашу на молочный суп или омлет.

- первое блюдо на обед. Это может быть любой суп, щи или борщ, а так же суп с макаронами.

- второе блюдо включает в себя мясо и гарнир. При этом гарнир может быть простым (каша, картофель) и сложным (картофельное пюре с консервированным зеленым горошком). Мясо для детей доставляется только свежее и качественное. Обычно это куриное филе, свинина и говядина. Блюда из мяса разнообразные и не повторяются в течении недели дважды (котлеты, биточки, отбивные, тушеное мясо под соусом, фрикадельки и т.д.).

- напитки: молоко, кефир (нежирный), компот из свежих или сушеных фруктов, соки, кисель, чай, кофейный напиток, какао. Данный вид продуктов тоже не дублируется в течение дня. На завтрак деткам дают чай (обычный, с молоком или лимоном) или кофейный напиток. На полдни (между завтраком и обедом, и обедом и ужином) - соки, молоко или кефир. А на ужин - какао или то, что не было прописано на завтрак. Таким образом, напиток не повторяется в течении дня дважды.

- хлебобулочные изделия (хлеб черный ржаной и белый, булочки и ватрушки, различные сладости). Белый хлеб с кусочком масла и сыра дети получают на завтрак, а черный хлеб на обед. Что же касается сладостей, то они являются основой полдников (вафли, печенье, пряники и зефир). Также на полдник детям дают какой-либо фрукт. На ужин детям предлагают гарнир и мясо, либо суп.

Меню для детского сада составляется всегда в конце недели на следующие 7-10 дней. При этом учитывается много факторов: Сезон года – это важно. Ведь от времени года зависит ассортимент блюд. Поставки различных продуктов. Состояние иммунитета определяется не только количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью. Кроме того, рациональное питание повышает устойчивость детского организма к воздействию вредных экологических факторов.

Питание оказывает определяющее воздействие и на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности. В наше время — время больших перегрузок, ускорение темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций – следует помнить, что правильное питание в детстве во многом поможет преодолеть сложности жизни. (Приложение № 1- фильм «Питание в детском саду»)

4.Формы и методы формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья дошкольников является формирование компетентности правильного здорового питания. Знания формируются в ходе организации совместной образовательной деятельности педагогов и воспитанников, бесед, чтения, рисования, наблюдения, экспериментирования, игр, проектной деятельности детей (Приложение № 2- конспекты).

У педагогов МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска очень популярны так называемые тематические «Дни здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для детей определенного возраста. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровым», «Где обедал воробей» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового питания. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил (Приложение № 3 – скриншот сайта)

Для примера рассмотрим краткое содержание одной из организации совместной образовательной деятельности педагогов и воспитанников детского сада, посвященной формированию знаний о правильном здоровом питании. Тема «Из чего варят каши». Педагог рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, могущего стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети «не любят каши». Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? На занятиях ребята узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Воспитатель вначале рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). Затем дети при помощи специальных рисунков «готовят» для себя каши (в нарисованные тарелки дошкольники приклеивают наклейки с изображениями добавок) и придумывают им названия.

В группе организуется конкурс «Самая вкусная каша». По договоренности с шеф-поваром детского сада или с помощью родителей (законных представителей) готовится несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним, а затем угощают своих товарищей.

Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у ребят кардинально

изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Интересна и реакция родителей, которые отмечают: «Мы сами многое узнали для себя», «Я тоже не любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем ее вместе с сыном».

Одними из важных приемов формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников мы считаем практические занятия.

Такие занятия мы проводим вместе с родителями. Некоторые задания рекомендуем для домашней работы. Приведем для примера несколько тем, которые мы используем в процессе профилактической работы:

- Чистые руки;
- Здоровые зубы;
- Красивые ногти;
- Внешний вид;
- Я и мое питание.

Каждая группа составляет и реализует план мероприятий по формированию компетентности правильного здорового питания у дошкольников на определенное время (на месяц, учебный год), который включает различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению. Планы утверждаются на заседании центра «Здоровье» МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска. Одним из компонентов этих планов является беседа. Так как беседы - очень нужная форма работы с дошкольниками. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: «Полезны ли чипсы?», «Хочу кока-колу!», «Жевательную резинку можно или нельзя?» и другие (Приложение № 4 – план).

5. Анализ эффективности реализации проекта.

С целью изучения компетентности правильного здорового питания у дошкольников воспитатели в начале учебного года проводили индивидуальные беседы с каждым ребёнком. В результате чего были получены следующие данные: 47% детей знали, какие продукты считаются полезными и называли 4-5 из них, 38% детей назвали несколько «вредных» продуктов. В этой беседе были предусмотрены вопросы, направленные на выявление вкусовых предпочтений. 31% детей в качестве предпочитаемых продуктов называют «вредную» для детского рациона пищу (чипсы, кириешки, колбасу и т.п.).

Для выявления реального поведения за столом, нами использовался метод наблюдения по определенной схеме. В результате исследования выявлено, что 55% детей отдают предпочтение полезным блюдам и продуктам.

Для определения эмоционального отношения детей к ситуации принятия пищи в детском саду мы использовали цветовой тест Люшера. Обследование проводилось индивидуально с каждым ребенком. Ему предлагалось выбрать цвет, на который чаще всего похоже его настроение за столом в детском саду. Выбор ребенка фиксировался в протоколе (Приложение № 5).

Анализ результатов проведенного обследования показал, что 41% детей при выборе цветовой карточки оценивают свое эмоциональное самочувствие как негативное (выбирается черный, коричневый и серый цвет). Этот выбор большинство детей сопровождали высказываниями «я кашу не люблю», «я рыбу не люблю» и т. д.

Таким образом, у большинства детей имеются достаточные знания о здоровом питании, но только 55% детей руководствуются этими знаниями в жизни. У значительной части детей (41%) ситуации принятия пищи не вызывают положительных эмоций, а многие полезные виды продуктов не получают детского предпочтения и, по-видимому, часто игнорируются ими в реальной жизни. Высокий уровень компетентности правильного здорового питания отмечается у 50% детей, средний уровень у 30%, низкий уровень 20%.

Полученные результаты свидетельствовали о том, что у половины детей дошкольного возраста отмечается недостаточный уровень компетентности правильного здорового питания. Так как детские привычки нередко имеют свойства закрепляться, есть большая вероятность того, что в последующем характер их питания не будет способствовать сохранению здоровья.

В конце учебного года, после реализации программ по формированию компетентности правильного здорового питания у дошкольников, результаты значительно улучшились.

Заключение

Педагоги МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска совместно с родителями (законными представителями) реализуют проект по формированию

компетентности правильного здорового питания у дошкольников, который направлен на развитие у дошкольников потребности к здоровому образу жизни и основан на физиологических, психолого-педагогических особенностях детей дошкольного возраста.

Цель проекта достигается с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которая рассматривается нами как совокупность форм и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья детей.

В рамках реализации проекта мы используем следующие формы и методы: анкетирование, консультации специалистов, родительские собрания, семейные спортивные соревнования; использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей; утренники, игры, праздники здоровья; стенды; уголки в группах. Однако, без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективной реализации проекта.

Таким образом, проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация проекта зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания.

Список литературы:

1.Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г., 28 апреля, 3 июня, 17 декабря 2009 г.).

2. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. - М.: АСТ, 2003. - 128 с.

3. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 2007, Вып.3. - с. 420-429.

4.Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины / Г.И. Царегородцев // Вестник РАМН. - 2008. - № 10. - С. 41-45.

5.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М.: Академия, 2004. - 320 с.

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

СОУНБ; Шифр 51.28; Инв. номер 2235813-КХ

7.Дружинина Л. Питание ребенка в детском саду и дома // Дошкольное воспитание. – 1998. - N 6. - С. 111-114

8.Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья дошкольников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.

9. Андреева Н.А. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Н.А. Андреева. - Режим доступа к ст.: #"justify">Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 2006, №2, с. 9-14.

10.Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.

