

«Использование коллективных форм
работы учащихся при реализации
программы «Разговор о правильном
питании»
(I часть)

Тема: «Проект –как метод по
формированию основ здорового
питания у старших дошкольников»

Проект: « Еда –без вреда».

Описание системы работы при реализации программы

В настоящее время в обществе остро стоят вопросы экологии и здоровья. Давно доказано, что здоровье человека зависит от правильного питания, а наши привычки питания складываются в течении всей жизни и менять их трудно.

Поэтому с самого раннего детства необходимо учить ребенка правильно питаться, уметь отличать качественные продукты от не качественных, чтобы в дальнейшем избежать многих болезней. Дети должны знать о полезности и питательности разных продуктов, а так же, что нужно делать, если съел некачественную еду.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для осуществления преемственности между детским садом и семьей в вопросах питания педагогами, проводятся мастер-классы и встречи, с участием детей и родителей, а также кулинарные поединки. В начале нашей работы в рамках программы «Разговор о правильном питании» мы столкнулись со следующими трудностями:

1. Пассивность родителей, нежелание сотрудничать с педагогами по данной проблеме;

2. Ограниченные знания родителей и детей в области правильного питания;

3. Не сформированы у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

Возникла проблема: как организовать работу с родителями и детьми так, чтобы заинтересовать их, вовлечь в процесс организации правильного питания как непосредственных участников и союзников.

Выходом из сложившейся проблемной ситуации послужил проект. Назвав проект «Еда-без вреда», под девизом: «Питайся правильно сам и научи других», мы призвали родителей и детей обратить внимание на проблему правильного питания, включиться в работу над решением этой проблемы. Главная цель проекта- научить детей бережному отношению к себе и своему здоровью, через пропаганду правильного питания.

Срок реализации проекта-Сентябрь(2018)-Декабрь(2018).

Этапы реализации проектной деятельности:

1 этап – подготовительный

- Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию.
- Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- Работа с методической литературой.
- Разработка дидактического материала

2 этап -основной.

- Цикл ООД по теме проекта,

- Подборка игр по теме проекта, пополнение развивающей среды в разных центрах активности.
- Изготовление атрибутов для с/р игр и п/и.

3 этап -заключительный

- Оформление выставок детско – родительских работ, презентация проекта.

В каждом этапе проекта родители и дети проявляли свою активность,они подбирали: информацию о пользе продуктов;рецепты, советы, художественное слово, иллюстрированный материал, фотографии; совместно с детьми изготавливали поделки, рисунки и как результаты продуктивной деятельности заканчивается оформлением выставки, презентацией, выступлением или театрализованной деятельностью детей Так, в процессе работы развивались познавательные и творческие способности не только детей, но и их родителей. У детей значительно повысился произвольный интерес. В конце проекта дети имеют представление о том, что такое здоровое питание. Различают полезные и вредные продукты питания. Знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья. Не отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.Родители с удовольствием рассказывали, что дома дети повторяли пословицы и поговорки, объясняя их смысл, и даже просили сами их придумать. Такая связь с семьей нас очень радует, далее знания на занятиях и в совместной деятельности находили свое закрепление, расширялись и обогащались в семье. Кроме того, стали укрепляться семейные связи, появляться общие семейные увлечения, что обязательно благоприятно скажется на нравственном воспитании детей.

Приложение

Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Тема / Формы работы
Сентябрь	<p>Тема: «Овощи и фрукты -полезные продукты»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беседа на тему: « Чем полезны овощи и фрукты» • Чтение сказки «Петушок и бобовое зернышко» • Аппликация «Натюрморт из овощей и фруктов» • Рисование «Витамины -наши друзья» • с/р игра «Магазин овощи и фрукты», «Фруктовое кафе»,лото «Любимая дача» • Совместное с детьми создание альбома «Полезные фрукты и овощи, и вредная еда» • Работа с родителями: Изготовление масок «Овощи и фрукты», • Анкетирование «Что любит есть мой ребенок»
Октябрь	<p>Тема: «Любимые продукты питания -вредные для здоровья»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Экспериментирование : « Вредны ли чипсы и сухарики, « Пить или не пить кока -колу» • Что такое « консерванты»? • Чтение сказки «Каша из топора» • Рисование «Это вредно» • д/и «Полезное-вредное», «Положи продукты в корзину». • Информация для родителей : « Правильное питание -залог здоровья»,мастер-класс от родителей «Готовим вместе с мамой»- книга полезных рецептов
Ноябрь	<p>Тема: «Щи да каша-пища наша»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Каша-русская еда» • Чтение Б.Гримм «Горшочек каши» • Рассуждалка «Что такое здоровое питание» • Рисование «Сварим щи вместе» • д\и «Путешествие по улице правильного питания» • Театрализованная постановка «Спор овощей» • Памятка для родителей «Магия овощей»,создание альбома «С

витаминами дружить –здоровым быть»

- Интервью детей у взрослых «А знаете ли вы ,что такое правильное питание»

Аппликация «Натюрморт из овощей и фруктов»



Рисование « Витамины наши друзья»



Методические разработки

Конспект организованной образовательной деятельности (ООД)

ФИО: Чижова Наталья Ивановна

Образовательное учреждение: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №85» г.Дзержинск

Возрастная группа: подготовительная.

Задачи:

Образовательные

- формировать представления о здоровом образе жизни;
- закрепить знания детей о рациональном питании;
- упражнять в умении соблюдать правила питания;
- закрепить знания детей о витаминах, их значении для здоровья человека;
- - закреплять знания об овощах и фруктах;
- -развивать умение рассуждать, самостоятельно делать выводы;

Развивающие:

- Развивать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека;
- -развивать умение рассуждать, самостоятельно делать выводы
- Развивать слуховое внимание;
- Развивать умения отвечать на вопросы воспитателя

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание относиться с заботой и вниманием к своему здоровью и здоровью окружающих.
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
- воспитывать интерес к занятию, желание общаться.

Методы: игровой метод для активизации детской деятельности; метод развивающего общения как побуждающий речевую активность воспитанников; метод творческих заданий, развивающий творчество детей.

Материал :

Кружки красного и зеленого цвета по количеству детей;

- Презентация «Овощи и фрукты – витаминные продукты», проектор, ноутбук;
- «Цветик – семицветик» со снимаемыми лепестками;
- Картинки с изображением различных продуктов питания;
- Кроссворд: «В каких магазинах можно купить эти продукты».

Ход ООД.

Дети свободно играют в игровых зонах.

Воспитатель находит в группе необычный цветок всего лишь с одним лепестком и спрашивает, где они читали о похожей ситуации.

Ответы детей

Воспитатель: Да, в сказке В. Катаева «Цветик - семицветик» девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости, а значит – впустую. И лишь один лепесток она потратила на исцеление мальчика Вити. Волшебница подарила нам цветок, но только с одним лепестком, мы с вами должны «вырастить» такой цветок здоровья сами и узнаем, как наше здоровье зависит от питания, и что же надо делать, чтобы быть здоровыми. А для этого нам необходимо выполнить задания, которые приготовил каждый лепесток.

1. Словесная игра

Воспитатель:

Лепесток №1

Продолжи фразу: «Я думаю, здоровье – это...»

Ответы детей

(по мере выполнения заданий воспитатель прикрепляет лепестки к цветiku – семицветику)

Воспитатель:

- Что вы любите есть больше всего?

- Для чего мы едим? Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества – витамины.

- Где содержится больше всего витаминов?

Варианты ответов детей.

Лепесток №2

«Отгадай загадки»

Воспитатель: Для чего нужны витамины? Какие витамины вы знаете?

(просмотр презентации)

Физкультминутка

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом

(ходьба)

Перед нами огород

(руки вытянуть вперед)

Дед на помощь нас зовет.

(махи руками)

Вот мы репку посадили

(наклониться)

И водой её полили

(имитация движения)

Вырастала репка, хороша и крепка

(развести руки в стороны)

А теперь её потянем

(имитация движения)

И из репы кашу сварим

(имитация движения)

И будем от репки здоровые и крепкие.

(показать силу)

Самостоятельная работа детей

Лепесток №3

«Как правильно есть фрукты и овощи?»

Дети рассматривают картинки и расставляют последовательность действий героев цифрами, указывая номера под рисунками.

4. Игра «Да - нет»

Лепесток №4

Воспитатель: Чтобы пища хорошо усваивалась, нужно соблюдать правила питания. Я вам буду читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зеленый кружок. Если нет – красный.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Есть нужно в любое время, даже ночью.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Разговаривать за столом нужно вслух и погромче.

- Есть надо быстро. Есть надо медленно. А как?

- Пищу нужно глотать, не жуя.

- Полоскать рот после еды вредно.

Воспитатель: Мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

Ответы детей

5. *Беседа о вредных продуктах*

Воспитатель: Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны?

Чем вреден торт? Лимонад?

Варианты ответов детей

Воспитатель: Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Задание №5

Картинки вредных продуктов нечаянно перепутались. Помогите, пожалуйста, их собрать.

6. *Игра «Собери изображение»*

(работа в командах)

Дети собирают изображения продуктов, разрезанные на несколько частей, называют, что получилось и рассказывают, чем они вредны.

Лепесток №6

Воспитатель: Ребята, этот лепесток предлагает нам отправиться в магазин. Теперь мы знаем, какие продукты полезны для здоровья, а от каких следует отказаться.

В каких же магазинах или отделах больших супермаркетов можно купить различные продукты?

Разгадывание кроссворда: «В каких магазинах можно купить...»

Дети вместе с воспитателем разгадывают кроссворд.

Воспитатель: Что мы сегодня узнали о еде? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать? Какие бывают продукты питания?

Ребята, вы были сегодня очень дружными, внимательными, быстро справились с заданиями и поэтому наш цветик-семицветик готов.

Методические разработки

Конспект организованной образовательной деятельности (ООД)

ФИО: Чижова Наталья Ивановна

Образовательное учреждение: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №85» г. Дзержинск

Возрастная группа: подготовительная.

Задачи:

Образовательные

- закреплять у детей умения различать витаминосодержащие продукты;
- продолжать формировать знания о том, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезно;

Развивающие

- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- развивать умения передавать в рисунке образы предметов;

Воспитательные

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования, коробочки, банка, .

Ход ООД

Воспитатель - Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

В: Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Скажите, что вы любите есть больше всего?

(Ответы детей)

В: Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?

(Ответы детей)

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке?

(Ответы детей)

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами ?

(Ответы детей)

Ребята ,что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека .Например:

витамин А очень важен для зрения и роста.

Витамин В способствует хорошей работе сердца

витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире .

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился ,то с его помощью можно быстрее поправится .

В: Как вы думаете, что будет с человеком ,если питаться одними сладостями?

(Ответы детей)

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет ,как правило ,бывает хорошее, бодрое настроение ,гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад ,мороженое, особенно в больших количествах ,очень вредны для здоровья.

Входит доктор Здоровейка :

Доктор :Здравствуйте ребята. Я пришел к вам ,чтобы помочь Незнайке узнать какие витамины находятся в продуктах

Послушайте стихотворение о пользе витаминов .

Витамин А

*Помни истину простую –
Лучше видит только тот ,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.*

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

Доктор А вы знаете в каких продуктах содержатся эти витамины.

Витамин А содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло

Игра «Разложи овощи и фрукты по коробкам с витаминами»

Доктор: Дети у меня перепутались все овощи и фрукты, помогите мне разложить их по коробкам с витаминами .

Предлагает ребятам игру «Разложи овощи и фрукты по коробкам с витаминами». Каждый ребенок берет по одному продукту и кладет в нужную коробочку.

Доктор – Спасибо вам ребята! Теперь я смогу помочь Незнайке!

В: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д.

Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать , чтобы не болеть, а доктор-Здоровейка отнесет это все Незнайке.

Дети рисую продукты.

В: Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы передадим через доктора –Здоровейка

Доктор : Спасибо ребята, вам желаем, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.