Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад №36»

Доклад по теме

**«Здоровое питание – основа процветания»**

Подготовила: воспитатель

I квалификационной категории

Филимонова В. В.

г.Арзамас 2014 г.

Я, Филимонова Валентина Васильевна, воспитатель МБДОУ д/с36 имею I квалификационную категорию. Стаж работы -41 год.

Тема **«Здоровое питание – основа процветания».**

**Актуальность:** в дошкольном возрасте закладываются основы здоровой организации жизни ребёнка на будущее. Поэтому так важно дать детям представление о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:** расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья; осознать выбор продуктов, наиболее ценных для организма и отказ от ,,вредных,, для детского организма продуктов; привлечь родителей к решению поставленной проблемы; укрепить здоровье детей путём внедрения новых форм работы.

Мы работаем по программе «**Разговор о правильном питании»** Ю.П.Климович. Данная программа направлена на повышение педагогической компетенции воспитателей дошкольных учреждений и учителей начальных классов в области формирования у детей культуры здорового образа жизни. Она знакомит с формами, методами и приёмами учебно-воспитательной работы, направленной на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умений в сохранении здоровья. В образовательной системе страны создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. Особенно велика роль питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому, от правильного организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Научить, помочь сделать правильный выбор в существующем многообразии, имеющихся продуктов питания и призвана программа «Разговор о правильном питании».

**Тематическое планирование на год в старшей группе.**

Сентябрь – Самые полезные продукты – овощи и фрукты.

Октябрь – Гигиена питания.

Ноябрь – Режим дня.

Декабрь – Завтрак, как сделать кашу вкусной.

Январь – Обед – плох обед, когда хлеба нет.

Февраль – Полдник – молочная река, кисельные берега.

Март – Пора ужинать.

Апрель – Что надо есть, чтобы стать сильнее.

Май – День рождение Зелибобы.

**Формы работы.** Кроме традиционных форм используем нестандартные формы: **занятия – практикумы**. Например: ,,Правильный бутерброд ,, - определяем, какие бутерброды являются полезными и вредными. **Дидактические игры -,,З**аконы правильного питания,, Также игра ,,Часы,, сбор пословиц и поговорок о хлебе, еде, оформление ,,Вкусной книги народной мудрости,, **Конкурс -реклама –**овощи. Дети рекламируют овощи, чем они полезны. **Творческий проект.** Тема ,, Гречка из гречихи, овсянка из овса. А манка, пшёнка, перловка из чего? Творческий проект, в котором мы рассматривали, какие ценные вещества есть в данных крупах. Есть витамины железа, а в овсянке есть витамин роста. В процессе данного проекта мы узнали, что манка – из пшеницы, пшёнка – из проса, а перловка – из– ячменя).

**Диагностика.** Какие из продуктов питания вы любите и какие полезны?

Результаты обследования показали, из 24 детей: На начало года с высоким уровнем – 33%, со средним – 42%, с низким -25%. В середине года – с высоким уровнем -42%, со средним -46%, с низким - 12%. Предлагали детям сначала фрукты, овощи, конфеты, колбасу, мясо, чипсы и т.д.

**Деятельность воспитателя и детей в режимных моментах.**

Рассматривание фруктов и овощей ( дать понятие, что это витамины).

Приготовление салата (познакомить детей с процессом приготовления салата и дать возможность побыть в роли взрослого).

Рисуют фрукты, овощи.

**Деятельность воспитателя и детей.**

Огород на окне является питательными веществами – сажаем лук, укроп, петрушку. Изучаем питательные вещества и используем как приправу к кушаньям. Дружим с витаминами – представления о том, какие витамины в каких продуктах содержатся. Какие наиболее полезны и почему?

**Ожидаемый результат.**

Посредством создания игровых ситуаций и использование яркого наглядного – иллюстрированного материала с изображением овощей и фруктов дети усвоят представления о продуктах, приносящих пользу организму, организацию правильного питания.

**Взаимодействие с родителями.** Программа ,,Устами младенца,, -это познавательно–развлекательная семейная игра. Как правило соревнуются две пары взрослых (супруги) и дети. Дети называют описание фруктов или овощей, а родители отгадывают. Это может и крупы ,вода, соки. Чем полезны. Что нового мы узнали мы на улице Сезам (совместная работа в тетрадях). Дети совместно с родителями и в группе делают задания и определяют, где ценные продукты, а какие вредные, почему?

**Вывод –** без решения объективно существующей проблемы здоровья детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. Здоровое питание дошкольников – залог успешного развития и благополучия в их дальнейшей жизни.