ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

|  |
| --- |
| Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...  Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им.  И они будут беречься.  *Януш Корчак* |

К

ачество здоровья подраста­ющего поколения — важный показатель качества жизни общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Питание детей всегда являлось предметом неус­танного внимания ученых, медиков, педагогов и психологов. Приоритет­ная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков за­креплена рядом правительственных документов. Всемирная организация здравоохранения в «Рекомендаци­ях к плану борьбы за здоровье и благополучие детей и молодежи» определила в качестве всеобъем­лющей национальной стратегии — улучшение питания.

Проанализировав психолого- педагогическую литературу по дан­ной теме, мы пришли к выводу, что наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста, так как этот период сопровождается интенсивным ростом организма, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем. Это самый благоприятный период для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий и стереотипов пищевого поведения.

Основы здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста мы формируем через проект «Здоровое питание- здоровые мы».

**Цель проекта**

Формировать у детей старшего дошкольного возраста ценностное отношение к собственному здоровью через освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

В основу проекта легла программа «Разговор о правильном питании» (авторы: академик РАО М. М. Безру­ких, кандидат биологических наук Т А. Филлипова, кандидат педагогических наук А. Г. Макеева), одобренная Ми­нистерством образования Российской Федерации, которая включает следующие разделы: «Раз­нообразие питания»; «Гигиена питания и приготовления пищи»; «Этикет»; «Рацион питания».

**Задачи проекта**

Повысить компетентность детей старшего дошкольного возраста в вопросах здорового питания, как од­ного из компонентов сохранения и укрепления здоровья.

Формировать у дошкольников представления о правилах этикета, связанных с питанием.

Привлечь внимание родителей к проблеме организации рационального питания дошкольников.

**Формы и методы работы**

Прежде всего, мы создали в группе предметно-развивающую среду — про­странство, в котором ребенок растет и развивается; Большое внимание удели­ли уголку дежурства по столовой, где расположили схему дежурства, "правила сервировки стола, правила поведения за столом; все необходимые атрибуты для сервировки стола — салфетницы, хлебницы, вазочки для украшения сто­лов, скатерти; родителями были сшиты красивые фартучки с колпачками для дежурных. К предметно- развивающей среде отнесли и сюжетно- ролевые игры такие, как «Кафе», «Магазин», «Кухня», «Больница», в которых можно рассмотреть тему здорового питания.

Приоритет отдавали таким формам работы, которые интересны, эффек­тивны в плане познавательного и личностного развития, действенны и значимы для ребенка. Это игры, интегрированные занятия, экскурсии, викторины, развлечения, вечера до­суга и др.

Мероприятия по формированию здорового питания проводили в раз­личных формах. Это занятия-путешес­твия, беседы, экскурсии, КВН. Мы предлагали детям много интересных и познавательных заданий: проблемные ситуации, загадки, опыты и т.д.

Эффективность работы повышалась; при использовании мультимедийных презентаций «Где прячутся витами­ны», «Молоко и молочные продукты», «Откуда хлеб появился». Большое внимание уделялось игровым приемам. Так, при изучении темы «Молоко и молочные продукты» к детям приходил кот Матроскин из Простоквашино, «Что нужно есть, чтобы быть здо­ровым» — Незнайка, «Где прячутся витамины» — кукла Витаминка. Эти персонажи обращались к детям за помощью и сами учили чему-то полез­ному. Предлагали детям отправиться в увлекательное путешествие или позаниматься в чудесной мастерской, где они становились исследователями, поварами, технологами.

При изучении новых тем и при закреплении изученных мы активно использовали различные виды игр: сюжетно-ролевые, где дети отображали свой жизненный опыт и представления о правильном питании; дидактические игры, такие, как «Какие продукты можно назвать полезными?», « Витамины на огороде», «Варим суп, компот» «Угадай по вкусу, запаху», «Что положим в винегрет?», и т.д., которые знакомили детей с процессом приготовления блюд, помогали оценить полезность продукта.

Понравилась детям экс­курсия на кухню, где они не только познакомились с традиционной кухней, но и узнали, что все блюда приго­товлены из полезных продуктов. Повар детского сада показала детям, как правильно сер­вировать стол, и предложили самим поучаствовать в сервировке., так же показала мастер-класс по приготов­лению вкусного и полезного десерта из фруктов.

При посещении магазина дети рассмотрели ассортимент товаров, отметили, как располагаются продукты на полках— хлебобулочные, молочные, мясные и тд., от каких продуктов лучше воздержаться при покупке, проследили за процессом купли-продажи, а затем, с разрешения родителей, сделали самостоятельные покупки тех продуктов, которые приносят пользу для организма человека.

Большой интерес наших воспитан­ников вызвала опытно-исследовательская деятельность, которая помогает пробудить умственные способности детей, ввести их в мир познания окру­жающего мира, дает детям представле­ние о различных сторонах изучаемого объекта. Дети были очень увлечены превращением молока в простоквашу, а затем и в творог, наблюдали, как тесто «ходит», вместе с педагогом готовили фруктовый сок.

Используем в работе с детьми и проектную деятельность. Так знакомясь с полезными свойствами овощей появилась «Сказка о волшебном супе». Дети придумали ее, нарисовали, а затем выступали перед родителями и детьми других групп.

Активно дети и родители участ­вовали в конкурсах «Укрась кашу», «Придумай рекламу для любимого овоща».

Для более прочного и успешного освоения знаний мы постоянно обра­щались к художественной литературе. В группе создана картотека пословиц и поговорок о пользе здорового питания. Очень интересными и познавательными для детей оказались сказки Л. Лопатиной, М. Скребцовой «Сказочный справочник здоровья», где фрукты, ягоды, овощи и злаки в занимательных и добрых сюжетах расскажут вам о своих целебных и питательных свойствах. , пробуждают интерес к здоровой пище, учат, как правильно составлять меню, как заботиться о своем здоровье. Первый том "Сказочного справочника здоровья" посвящен фруктам и ягодам, второй - овощам, третий - злакам и целебным травам. Кроме увлекательных сказок, бесед и игр, после каждой сказки у авторов есть легкие меню для приготовления, кото­рые мы затем предлагали родителям.

Работа по реализации проекта «Здоровое питание — здоровые мы» состояла из семи блоков: «Если хочешь быть здоров», «Самые полезные про­дукты», «Как правильно есть», «Режим питания», «Где прячутся витамины», «Овощи и фрукты — витаминные продукты», «Как утолить жажду».

**Первый блок — «Если хочешь быть здоров».** На начальном этапе дети получили знания и представления о важности правильного питания. Мы подвели дошкольников к пониманию того, что здоровье человека во многом зависит от здорового питания.

**Второй блок — «Самые полезные**

**продукты».** Основная задача этого блока — дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты. На данном этапе работы мы обратились к народной мудрости «Раньше ели просто, да жили лет по сто». Каждый человек рано или поздно задает себе вопрос: как же нужно питаться, чтобы быть здоровым, энер­гичным и вести активный образ жизни? Выяснили, что идеальная пища — это пища родного дома, родного очага, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери л внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности, данного народа, данной национальности. Это и есть идеальное питание здорового человека. Выделили основные группы продуктов, необходимых для полноцен­ного развития ребенка, — молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы л т.д. Выяснили, что *питание должно быть разнообразным.*

**Третий блок — «Как правильно есть».** Цель — сформировать у до- школьников представления об основных принципах гигиены питания. В ходе проводимых мероприятий у детей сформировались представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания. Они узнали, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит фи­зическая и умственная работоспособ­ность. Детям была предложена модель правил гигиены питания (перед едой мыть руки с мылом, не переедать, во время еды не разговаривать, не торо­питься, фрукты и овощи надо хорошо мыть). Для более успешного овладения навыками гигиены питания в группе появился стенд «Правила гигиены», где детям, которые выполняли все правила, в течение дня наклеивался смайлик с улыбкой.

**Четвертый блок — «Режим дня».** Соблюдение режима питания — одно из необходимых условий рациональ­ного питания. Важно не только *что и сколько* мы едим, но также *когда и как часто.* Цель данного этапа работы — дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соб­людения режима питания. Дети узнали, что полезно есть на завтрак, обед, полдник, ужин, какие бывают каши и из чего их готовят, как сделать кашу вкусной, сами украсили кашу ягодами и фруктами, попробовали составить свой вариант меню на обед. В ходе беседы вспомнили, какие бывают молочные продукты, и узнали, что это полезная еда для полдника. Узнали, что для того чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу.

**Пятый блок — «Где прячутся вита­мины»** знакомит детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Слово *витамины,* из­вестно нам с детства, и мы настолько привыкли к нему, что перестали прида­вать ему значение. И напрасно! Ведь без витаминов невозможно обеспечить полноценное и здоровое питание. Мы познакомили детей с основными

группами витаминов, рассказали, в каких продуктах они содержатся и какое влияние оказывают на наш ор­ганизм. С помощью родителей были изготовлены книжки-малышки где живут витамины».

**Шестой блок — «Овощи и фрук­ты — витаминные продукты».** Ягоды, овощи и фрукты — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накаплива­ется, а поступает только с пищей. Вот почему овощи, ягоды и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. На данном этапе дети познакомились с разнообразием фруктов, овощей, их значением для организма, узнали многое о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили прак­тические навыки по приготовлению салатов, по приготовлению соков из фруктов. Познакомились с русскими народными праздниками Капустница и Яблочный спас.

**Седьмой блок — «Как утолить жажду».** Вода — важнейшая составля­ющая часть человеческого организма. Она составляет до 70% массы тела человека и обеспечивает протекание важнейших процессов жизнедеятель­ности организма. Цель данного этапа работы — сформировать представле­ние о значении жидкости для организ­ма человека, ценности разнообразных напитков. Дети узнали, чем можно утолять жажду, а также о тех напитках, от которых лучше воздержаться. По­дробнее остановились на чае, узнали, какие бывают виды чая, познакомились с историей появления чая в России, традициями чаепития в разных странах, а также с тем, какую пользу приносит этот напиток. Полученные знания отразили в творческих работах. Научились сами заваривать различ­ные виды чая и устроили совместное чаепитие с родителями.

Как известно, основное воспи­тание детей идет в семье. Поэтому одним из важных условий нашего проекта являлось вовлечение родите­лей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, результаты начального ан­кетирования показали, что во многих семьях нарушен режим питания, пита­ние однообразно, неумеренно. Чтобы повысить уровень знаний родителей в области здорового питания, сфор­мировать положительное отношение к здоровому образу жизни, мы исполь­зовали различные формы и методы работы с семьей.

Для родителей была оформлена информационная карта проекта, из которой они узнавали об изучаемой теме, целях и задачах проводимой работы. Оформлялись папки-пере­движки, проводились консультации «Режим питания», «Польза овощей и фруктов», «Чем грозит переедание» и т.д. Заинтересовала родителей конференция, на которой врач-пе­диатр рассказал о необходимости формирования навыков здорового питания в семье и убедил родите­лей, что здоровье ребенка напрямую зависит от того, что он ест.

Родители являлись активными участниками конкурсов, выставок «Чудо-овощ», «Любимое блюдо нашей семьи», открытых занятий, совместных экскурсий, праздников и развлечений. Участвовали в подборке материалов для картотек (загадки, пословицы и поговорки, сказки о здоровом пита­нии), в оформлении развивающей среды группы .

Таким образом, постепенное ус­ложнение работы по формированию основ правильного питания у до­школьников в ходе реализации про­екта «Здоровое питание — здоровые мы» позволяет осуществлять тесную связь этического, трудового и нравс­твенного воспитания, способствует становлению ценностных жизненных ориентаций в дошкольном возрасте.

По мере реализации проекта отмечались видимые изменения в отношении детей к приему пищи в детском саду и к полезным продуктам в целом. Дети стали более осознанно делать свой выбор в отношении тех или иных продуктов.

Родители стали активными участ­никами и помощниками в реализации

проекта, стали больше внимания уделять организации питания дома, перестали есть всухомятку, чаще стали готовить супы, каши, овощные и молочные блюда.

Таким образом, наша целена­правленная работа способствовала формированию правильного питания у детей старшего дошкольного воз­раста как составной части здорового образа жизни.