

МДОУ «Детский сад №14 «Дубравушка» комбинированного вида,
г. Оленегорск, Мурманская область

**Формирование первичных представлений о
ценностях здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста
Тема: «Здоровое питание»**

Автор:

Шведова Оксана Владимировна

Содержание:

1. Введение	стр. 3
2. Основная часть	стр. 6
- Перспективно – тематическое планирование	стр. 6
- Работа с родителями	стр. 8
- Организация предметно – развивающей среды в группе	стр. 8
3. Заключение	стр. 10
4. Приложение № 1	стр. 11

Введение.

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья, во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. *Соблюдение принципов рационального питания* (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в

сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Отношение ребёнка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об его элементах (соблюдение режима дня, гигиенических процедур; двигательная активность; правильное здоровое питание). И умением реализовать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, гулять на свежем воздухе, правильно и полноценно питаться).

Проект на тему «Здоровое питание» способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Актуальность:

Необходимость серьёзно заниматься формированием культуры здоровья в ДООУ обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребёнком в специально проектируемой деятельности;
- дошкольный период в развитии детей наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах способах сохранения и развитие здоровья.

Цель проекта:

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, и, в первую очередь, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Основные задачи проекта:

- Познакомить с понятием витамины;
- Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, в полезных продуктах;
- Дать представление о вредных и полезных продуктах, их влиянии на здоровье человека
- Воспитывать культуру питания, чувство меры.

Участники проекта:

- дети подготовительной группы;
- родители.

Сроки реализации проекта:

Данный проект разработан на учебный год.

Основная часть.

Для успешной реализации проекта «Здоровое питание» и определения уровня сформированности у детей представлений о рациональном питании как основном элементе здорового образа жизни была проведена беседа с детьми на тему: «Полезные и вредные продукты».

А также анкетирование, которое включало следующие вопросы:

- представление о правильном питании;
- знания о содержании витаминов в продуктах;
- умение выбирать полезные продукты;
- понимание значения продуктов в здоровье ребёнка;
- отношение к гигиене и режиму питания (см. Приложение № 1)

На основе проведённых бесед и анкетирования был составлен перспективно - тематический план мероприятий, определены формы и методы работы. Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования и эксперименты, викторины, игровые познавательные программы, вечера развлечений и т.п.

Перспективно – тематическое планирование.

Тема 1: «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

Цель: дать общее представление о здоровье, сформировать представление о важности правильного питания.

Тема 2: «ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ»

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

Тема 3: « КАЖДОМУ ОВОЩУ СВОЁ МЕСТО»

Цель: познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

Тема 4: « НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ»

Цель: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Тема 5: «ПРАЗДНИК УРОЖАЯ»

Цель: закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.

Тема 6: «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»

Цель: продолжать знакомить детей с оздоровительными мероприятиями в ДОУ.

Тема 7: « КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ» (гигиена питания)

Цель: сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены питания.

Тема 8: «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Цель: дать детям представление, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить выбирать полезные продукты.

Тема 9: «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА»

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.

Тема 10: «ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ?»

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантов завтрака.

Тема 11: « ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ»

Цель: формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Тема 12: «ПОЛДНИК. ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ»

Цель: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

Тема 13: «ПОРА УЖИНАТЬ»

Цель: формировать представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Тема 14: «ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ВЕСНОЙ?»

Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Работа с родителями.

Но ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, поэтому к участию в нашем проекте мы активно привлекали родителей.

Формы работы с родителями в рамках проектной деятельности:

- групповые и индивидуальные консультации с родителями;
- анкетирование;
- участие родителей в оснащении предметно - развивающей среды в группе (фотогазеты, развивающие игры, познавательный материал о правильном питании);
- участие в викторинах, конкурсах, и развлечениях.

Родители и дети постоянно информировались о проводимых в детском саду оздоровительных мероприятиях, введении в рацион питания для оздоровления детей кислородного коктейля, фито-чая, сиропа шиповника, чесночной пасты, витаминов «Джунгли», кальцинова, пророщенной пшеницы, дрожжевого напитка.

Организация предметно – развивающей среды в группе.

Одним из важных информационных пунктов, который призван помочь детям выбрать правильное питание для себя, чтобы укрепить своё здоровье, был уголок питания. Организация уголка питания в ДОУ так же является формированием культуры поведения детей за столом, формирование культурно – гигиенических навыков, формируется умение обслуживать себя.

При создании уголка питания мы учитывали следующие моменты:

- его расположение (он должен быть в доступном для детей месте);
- грамотное оформление стендов;
- подбор необходимой информации;
- удобство и креативность подачи материалов;
- разнообразие детских игр по питанию.

В ходе работы над проектом «Здоровое питание» были изготовлены игры:

- Дид.игры «Манная каша»; «Как готовить бутерброд»; «Варим щи»; «Что можно сделать из молока»; «Вырос в поле колосок...»; «Откуда хлеб на стол пришёл?» и др.

- Настольно – печатные игры: «Полезно – вредно»; «Сладкое – солёное»; «Кислое – горькое» и др.

Для закрепления результатов работы и использования собранного материала в дальнейшей работе была организована библиотека «Разговор о правильном питании».

В неё вошли:

- Фотоальбомы: «Варим вместе с мамой», «Наш завтрак», «Огород на подоконнике»

- Рукописные книги: «Как сделать сок», «Рецепты дошколятам», «Как из колоска получается мука».

- Листовки: «Для чего нужны овощи и фрукты?», «Для чего нужна соль?», «Где живут витамины?», «Как правильно есть?», «Сможем ли мы прожить без сахара?»

- Консультации для родителей: «Как научить ребёнка правильно вести себя за столом», «Плох обед, если хлеба нет» и др.

- Конспекты занятий, вечеров развлечений и театрализованных игр.

- Также в библиотеке проходила выставка поделок из папье-маше, солёного теста; выставка рисунков детей о правильном питании.

Заключение

Проведённая работа по формированию здорового образа жизни детей была направлена на воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание полезных привычек и формирование негативного отношения к вредным привычкам.

На основе проведённых мероприятий у дошкольников развивались ответственность, самостоятельность, наблюдательность, внимание, память, воображение, формировались навыки игровой, учебной и экспериментально – поисковой деятельности.

Цель проведения контрольной диагностики: выявить эффективность проведённой работы.

Итоговая диагностика показала, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого.

Диагностический материал:

Представление о правильном питании – Анкетирование родителей (пособие «Разговор о правильном питании», стр. 7)

Знания о содержании витаминов в продуктах – дидактическая игра «Где живут витамины?» (игра состоит из игрового поля, разделенного на квадраты, каждый из которого соответствует тому или иному витамину и микроэлементу, и набор карточек с продуктами. Ребенок раскладывает карточки с соответствующим продуктом по секторам соответствующего витамина или микроэлемента)

Умение выбора полезных продуктов – тест «Самые полезные продукты» (пособие «Разговор о правильном питании», стр. 11)

Понимание значения продуктов в здоровье ребёнка – игра «Меню спортсмена», проблемная ситуация «Экскурсия в поликлинику» (пособие «Разговор о правильном питании», стр. 52, 64)

Отношение к гигиене и режиму питания – тест (пособие «Разговор о правильном питании», стр. 18), дидактическая игра «Готовим завтрак (обед, полдник, ужин)» - из предложенного набора картинок с продуктами детям нужно правильно отобрать те, из которых можно составить свой завтрак, обед, полдник, ужин.

Сформированность основ рационального питания - игра «Мой день» (пособие «Разговор о правильном питании», стр. 51)