

ГБОУ Школа №2127
«Основы здорового питания
дошкольников»



Воспитатель: Саурская Е.Д.

Москва, 2022

Актуальность: Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека.

До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Поэтому ведение здорового образа жизни в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Процесс сохранения здоровья и укрепления иммунитета ребенка в дошкольном возрасте является решающим этапом формирования здоровой личности.



Цель: Создание условий для формирования знаний у детей дошкольного возраста о культуре правильного и здорового питания

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием «*правильное питание*» «*витамины*»
2. Прививать потребность к здоровой еде
3. Дать понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго
4. Сформировать знания о том, какие продукты являются «*правильными*» и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории «*вредных*»
5. Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности
6. Развивать у детей познавательную активность и творческие способности

Ожидаемый результат:

- Осознание детьми понятия «*правильная еда*», «*здоровый образ жизни*»;
- Приобретение детьми определенного объема знания по теме «*здоровое питание*»;
- Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с дошкольной организацией





Планирование и соблюдение режима дня в детском саду. Режим дня – это грамотное распределение времени, отпущенного под занятия. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Составлять режим нужно с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма, чередуя работу с отдыхом. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища, игра и прогулка) и вовлекать детей в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки. Продуманный распорядок дня способствует восстановлению сил, укрепляет иммунитет, повышает тонус, воспитывает здоровые привычки, ответственность и дисциплину.



Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития. **Разнообразие питания в детском садике** (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения. Пища для детей - это не только источник энергии, она необходима для их роста и развития. Поэтому в продуктах, потребляемых ребенком, в достаточном количестве должны содержаться различные витамины, в особенности – **А, В, С и D.** организма.



ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и помидору,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Полни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

ВИТАМИН С

Земляничку ты сорбешь –
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

ВИТАМИН D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркуэл!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

Образовательная деятельность в рамках программы
«Основы здорового питания» осуществляется:

- 1) в ходе режимных моментов;**
- 2) в ходе самостоятельной деятельности детей;**
- 3) проведение с детьми бесед по здоровому питанию;**
- 4) проведение подвижных игр; дидактических, сюжетно-ролевых игр;**
- 5) чтение художественной литературы детям по теме;**
- 6) рассматривание картин, рисование рисунков, аппликаций, лепке**



Проведение цикла занятий по теме:

Познавательное развитие:

Цель: Закреплять умение рассматривать, описывать и сравнивать **продукты питания**. Сформировать знания **о витаминах**, их пользе для человека. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям **питания**. Объяснить детям, что полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы. Обед может состоять из четырех блюд: закуска, первого, второго и десерта.

Дидактические игры: Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день. Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости, мягкости. Формирование у детей представления о важности правильного питания. «Угадай на вкус»; «Вершки – корешки»; «Сварим суп из овощей»; «Угадай на ощупь»; «Где живет витамин?»

Беседы: «Что такое правильное питание?», «Что такое полезные продукты?», «Почему некоторые продукты называются вредными?», «Что такое витамины?», «Почему питание должно быть разнообразным?», «Что значит быть здоровым?» «Из чего варят кашу?», «Плох обед, если хлеба нет», «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»



Речевое развитие: Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости), месте их произрастания через знакомство с художественными произведениями. Развитие интонационной выразительности речи

Чтение художественных произведений:

-Ю. Тувим «Овощи»; Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»

Русские народные сказки: «Мужик и медведь», «Вершки и корешки», «Гуси-лебеди»

-Д. Родари «Приключения Чиполино»

- Д. Хармс «Очень вкусный пирог»

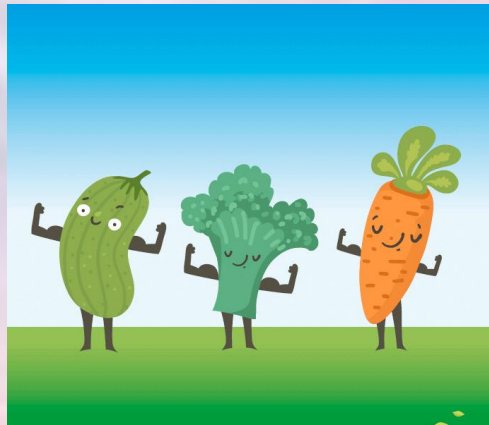
- Н. Носов «Огурцы»

Стихи и загадки об овощах, фруктах, ягодах

Разучивание пословиц, скороговорок, считалок

Беседы:

«Что такое правильное питание?», «Что такое полезные продукты?», «Почему некоторые продукты называются вредными?», «Что такое витамины?», «Почему питание должно быть разнообразным?», «Что значит быть здоровым?»



Физическое развитие: Формирование у детей физических качеств и повышение интереса к занятиям физической культурой, потребности в здоровом образе жизни.

Подвижные игры :

«Собери урожай» (эстафета), «Баба сеяла горох», «Найди свой домик»

Физкультминутки:

«Овощи», «А в лесу растёт черника», «Подрастает зёрнышко»

Пальчиковые игры:

«Апельсин», «Варим компот», «Капуста»



Игра «Съедобное, не съедобное»



Зарядка «Подрастает зёрнышко»



2 завтрак «Фрукты»



**«Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть!
Чтобы прыгать кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть!
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!»**



Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание - это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний.

Одним словом, правильное питание - **это здоровое питание**



«Плох обед, если хлеба нет»

Пословицы:

- *Кто хорошо жует, тот дольше живет!*
- *Гречневая каша – мать наша, а хлебец – кормилец*
- *Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна!*
- *«Плох обед, если хлеба нет»*



Дежурство «Накрываем на стол»

Навыки личной гигиены. Следует как можно раньше научить ребенка соблюдать правила гигиены, чтобы уберечь его от многих проблем со здоровьем. Важно не только объяснить ребенку необходимость поддерживать чистоту, но и своим собственным примером побуждать его к этому (уход за зубами дважды в день, мытье рук, полоскание рта после еды, купание, смена белья)



Учимся правильно мыть руки

Беседа «Правила гигиены для детей»



В гостях у «Мыльного пузыря»



Игра «Продукты питания»



Игра «Полезно, вредно»

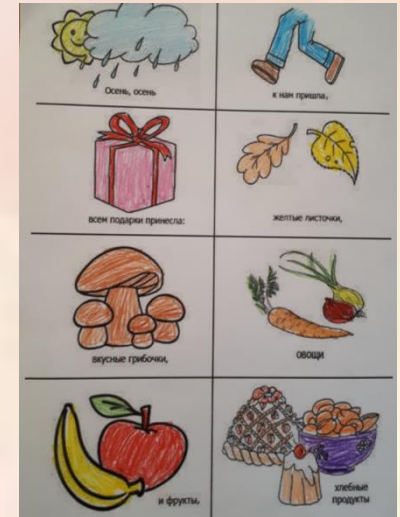


Игра «Чтобы зубы не болели»



Игра «Накормим куклу обедом»

Занятия по мнемотаблицам



"Водичка-водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток
И кусался зубок".

«Вот он, хлебушек душистый,
Вот он, тёплый, золотистый,
В каждый дом, на каждый стол»
К нам «пожаловал, пришёл».

Осень, осень к нам пришла!
Нам подарки принесла:
Жёлтые листочки,
Вкусные грибочки,
Овощи и фрукты,
Хлебные продукты!

Чтение художественной литературы



Работа с книгой «Здорово быть здоровым!»



Художественно эстетическое развитие



Лепка «Полезные овощи»



Лепка «Мои любимые фрукты»



Аппликация «Консервируем овощи»



Рисование «Консервируем овощи»



Плакат «Овощи и фрукты- витаминные продукты»



Рисование «Грибы»

Витамины - вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости



Занятие «Что такое витамины?»



Д/и. «Накормим зверят»



Игра «Четвертый лишний»



Игра «Разложи овощи и фрукты»

Вывод:

Основной задачей семьи и воспитателей является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно:

- способствовать формированию разумного отношения к своему организму;**
- ведению здорового образа жизни с самого раннего детства;**
- получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.**



Спасибо за внимание!

