

Тема:

Роль здорового питания в формировании привычки к здоровому образу жизни



Воспитатель: Башева Н.Е.
МБДОУ детский сад № 461
Нижний Новгород
2015 г.

Целевая аудитория	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Воспитанники ✓ Родители ✓ Педагоги
Цель	формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека.
Задачи	Изучить значение овощей и фруктов для здоровья человека; воспитание стремления к здоровому образу жизни, в том числе через правильное питание.
Методические приемы	музыкальное сопровождение, сюрпризные моменты, художественное слово, подвижные и дидактические игры, игровые упражнения.
Предварительная работа с детьми	разучивание движений музыкальной разминки, четверостиший о витаминах, знакомство с игрой "Солнышко и дождик", рассматривание иллюстраций об овощах и фруктах, чтение стихотворения Ю.Тувима "Овощи".
Понятийный словарь	Здоровое питание, Овощи, Фрукты, Витамины

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ



**“Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят
к нему через рот с пищей”**

Гиппократ

«Пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей», — сказал в V веке до нашей эры мудрый Гиппократ. А древние китайцы называли сложную, многоуровневую систему пищеварения «вторым небом» человека («первое небо» у них — это гены, то есть наследственная информация). Но и в наши дни правильное питание по праву считается важнейшей составляющей здорового образа жизни.



Анализ знаний детей средней группы № 4 о роли здорового питания в формировании привычки к ЗОЖ на начало года

У детей имелись представления об овощах и фруктах. Во время занятий дети могли вспомнить загадки и сказки об овощах и фруктах. Артём Б., Глеб М., Яна К., Алёна В. имели знания не только об овощах и фруктах, но и об их пользе для здоровья человека. Знают основные вкусы, ... кислый (лимон), сладкий (персик), горький лук. Знают, что цитрусовые (лимон, апельсин, мандарин богаты витамином С). Знают о пользе овощей и фруктов не только как о витаминотерапии от болезней, но и как основного источника лечения при простуде (лук, чеснок, лимон...).

К сожалению некоторые дети (Вера, Игорь, Максим К., Айхан, Соня Л.) не имели представления об основных различиях в понятии «овощ» и «фрукт», путались в названиях (кабачок, баклажан)...



К ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ ВЕЧЕРУ В НОЯБРЕ БЫЛА ПРОДЕЛАНА

СЛЕДУЮЩАЯ РАБОТА:

- Изучена литература по ЗОЖ и правильному питанию детей, были изучены оздоровительные игры для проведения лечебно-профилактических занятий в весёлой занимательной форме.
- Была проделана работа по созданию материально-технической базы для проведения познавательного вечера с привлечением родителей.
- Проведены занятия с детьми о пользе овощей и фруктов, чтение стихотворения Ю.Тувима «Овощи», были проведены дидактические и подвижные игры на знания детей овощей и фруктов («Кто где растёт»), изучены сказки и загадки об овощах и фруктах.
- Проведены консультации с родителями о пользе здорового питания в формировании привычки к здоровому образу жизни.

АНАЛИЗ ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ ПО ОКОНЧАНИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ВЕЧЕРА РОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРИВЫЧКИ К ЗОЖ

- Большинство детей были выполнены поставленные задачи на повторение многообразия изученных овощей и фруктов, на изучение их значения для здоровья человека. У многих детей появилось стремление и дальше совершенствовать свои знания по укреплению здоровья через правильное питание и формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Пятеро детей уровень знаний которых был несколько ниже чем у остальных это Вера, Игорь, Максим К., Айхан, Соня Л. усвоили основные различия в понятии «овощ» и «фрукт», поняли важность правильного питания в формировании привычки к ЗОЖ. С этими детьми необходимо провести дополнительную работу о знаниях основных правил ЗОЖ, закрепить понятия «овощ» и «фрукт», об основной пользе овощей и фруктов для здоровья человека.



ЗАДАЧИ НА БУДУЩЕЕ

Образовательные: 1. Закрепить обобщающие понятия «овощи» и «фрукты», способы выращивания каждой, названия различных овощей и фруктов, учить дифференцировать. Изучить понятие «плод». Закреплять умение выделять основные свойства. 2. Закрепить знание о пользе овощей и фруктов для человека. 3. Знакомить с профессиями (садовод, овощевод). 4. Познакомить детей с заготовкой овощей и фруктов – консервирование, соление, приготовление варенья, компотов, соков. 5. Развивать слуховую память.

Воспитательные: 6. Воспитывать бережное отношение к природе, которая щедро одаривает нас своими богатствами, уважение к труду людей, работающих на земле.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Асанова З.Т. Технологические карты организованной образовательной деятельности. Средняя группа. Волгоград: Учитель: И.П. Гринин Л.Е., 2014. – 246 с.
- Дрязгунова В.А. Дидактические игры для ознакомления с растениями: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1981. – 80 с., ил.
- Алебьева Е.А. Развитие логического мышления и речи детей 5 – 8 лет. Стихи, занятия, игры, упражнения, диагностика. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 112 с.
- Бондаренко Т.М. Экологические занятия с детьми 5 – 6 лет: Практическое пособие для воспитателей и методистов ДООУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2004. – 159 с.
- Скорлупова О.А. Занятия с детьми дошкольного возраста по теме «Осень». Часть II. – М.: ООО «Изд. Скрипторий 2003», - 2005 – 160 с.: ил.
- Кузнецова Е.В., Тихонова И.А. Развитие и коррекция речи детей 5-6 лет: Сценарии занятий. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 96 с.
- Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б., Безопасность: Учебное пособие по ОБЖ детей дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2009. – 144 с.
- Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.
- Детское питание от 0 до 7 лет. – М.: Эксмо, 2011. – 256 с.: ил.

