

ПОРТФОЛИО

КОЗЛОВОЙ НАДЕЖДЫ ЮРЬЕВНЫ

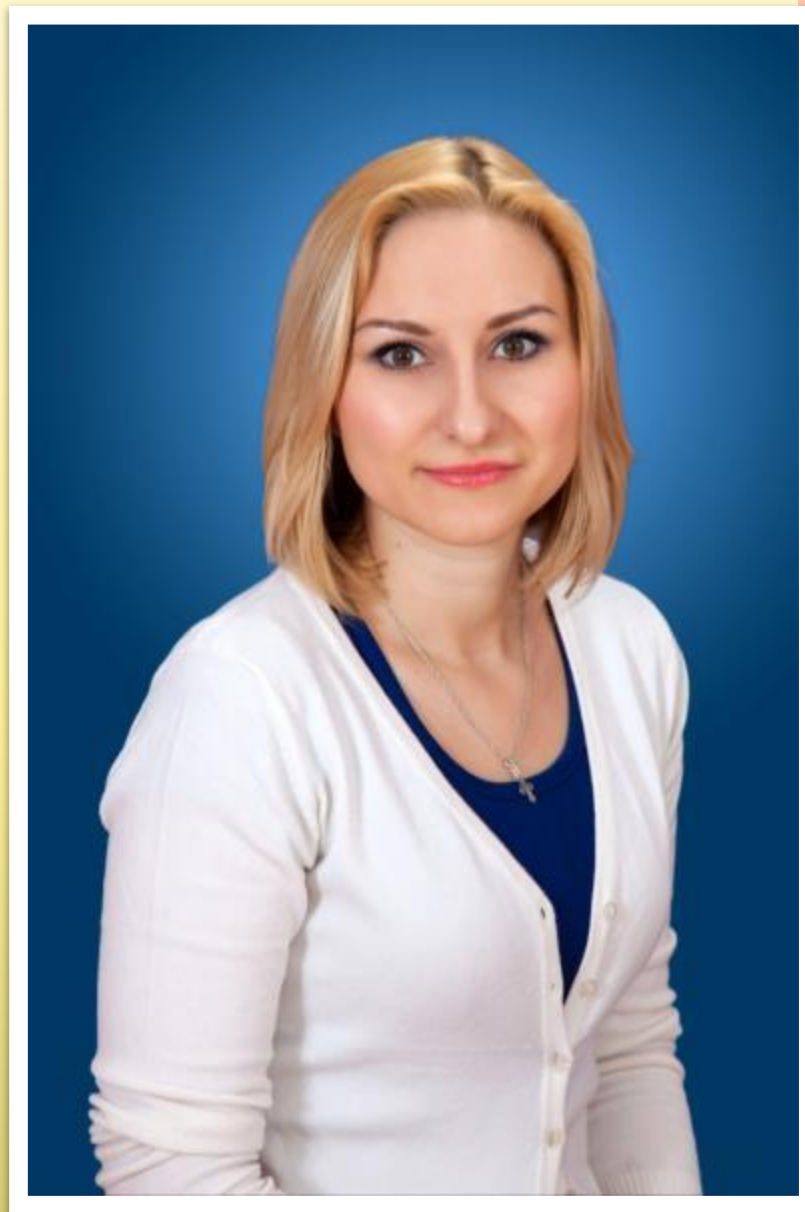
ВОСПИТАТЕЛЯ МБДОУ

ДЕТСКОГО САДА №5

КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г.ОРЛА

Козлова
Надежда Юрьевна

- воспитатель МБДОУ №5 г. Орла. Закончила Мезенский педагогический колледж по специальности «Дошкольное образование» С 2013 г. работаю в ДОУ №5. Педагогический стаж 2 года.
- Работаю над проблемой формирования знаний основ здорового питания у детей дошкольного возраста.



В последнее время в обществе остро встаёт проблема снижения уровня показателей здоровья детей.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Сегодня рацион питания многих детей не соответствует рекомендациям специалистов: более 80% родителей указывают на то, что испытывают трудности при организации питания в семье, а их дети предпочитают полезным продуктам и блюдам сладости и фаст - фуды.

- Научить человека быть здоровым с детства – актуальная задача образовательных организаций. Ее решение - организация правильного питания.



- Практически все фрукты, ягоды и овощи приносят пользу здоровью и улучшают наше самочувствие. Кроме того, они легкодоступны и содержат минимум калорий. Удивительно, что при таком обилии полезных качеств наши дети получают не так много фруктов и овощей.



АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.
НА БАЗЕ МБДОУ №5 г.Орла.

Основной целью работы в рамках реализации данной программы является:

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Исходя из поставленной цели, были сформулированы следующие задачи:

- -расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- -формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- -воспитывать у детей культуру здорового питания;
- -просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.



Непосредственно образовательная деятельность в рамках программы «Разговор о правильном питании» включила в себя следующие формы работы

- 1. Беседы
- 2. Составление рассказов по картинкам
- 3. Дидактические игры
- 4. Театрализованные игры.
- 5. Игры - инсценировки
- 7. Проекты
- 6 Наблюдение и экспериментирование и т. д.



СМОТР - КОНКУРС «ОГОРОД НА ОКОШКЕ» МАРТ 2015Г.



УЧАСТИЕ В МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ В ДОУ.

- Мастер класс для педагогов «В поисках весны» апрель 2014г.



ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ.



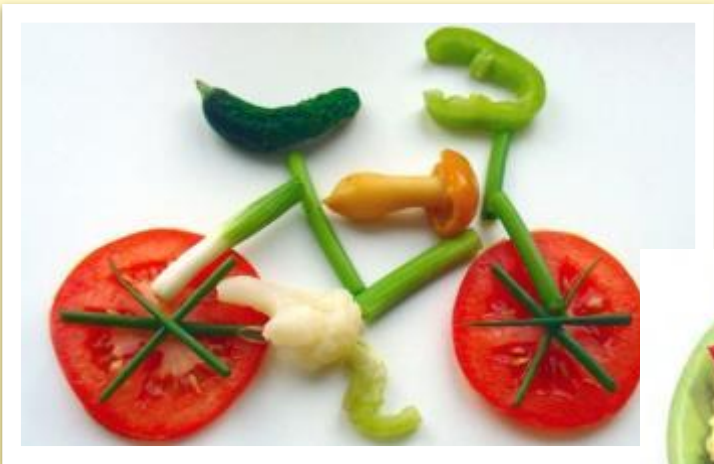
КОНКУРС «СКАЗКА НА УЧАСТКЕ»



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ. КОНКУРС ПОДЕЛОК ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ «ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ» ОКТЯБРЬ 2015Г.



ОФОРМЛЕНИЕ БЛЮД.



МАТЕРИАЛЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ.

Овощи

Занимаемся по теме

Знает ли Ваш ребенок?

- ♦ Названия овощей?
- ♦ Какую пользу приносят овощи?
- ♦ Какой они формы, цвета, текстуры, какие они на вкус?
- ♦ Где растут?
- ♦ И как и как готовят из овощей?
- ♦ Зачем и как заготавливают их на зиму?

Вместе с Вами учим детей:

- Называть овощи в единственном и множественном числе:
- Называть овощи в единственном и множественном числе: огурец – огурцы, тыква – тыквы...
- Образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами: помидор – помидорчик, лук – лукошко...
- Использовать в речи прилагательные: Качественные: мягкий, гладкая, круглая, горький, полезный

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание – это комплексная деятельность человека и объективно является комплексной системой. На основе приемы пищи, обеспечивающие организм человека энергией, кислородом, влагой и витаминами.

Еще Пифагор сказал: «то человек – растение, поэтому, в то же время человек – это часть земли и воды».

Важно помнить, что чем более разнообразна пища, тем более разнообразно питание. Если человек питается только хлебом, кашами и овощами, то организм не получит все необходимые вещества. Поэтому очень важно правильное питание и разнообразие продуктов, что будет не только – здоровье, а также, конечно же, красота и долголетие. В рационе питания должны присутствовать все группы продуктов: овощи, фрукты, злаки, молочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи, жиры, углеводы и белки.

Питание имеет очень большое значение для жизни детей, особенно в период формирования организма, обмена веществ и развития. Поэтому родители должны уделять особое внимание питанию своих детей.

Питание – это комплексная деятельность человека и объективно является комплексной системой. На основе приемы пищи, обеспечивающие организм человека энергией, кислородом, влагой и витаминами.

1. Питание должно быть разнообразным.
2. Питание должно быть сбалансированным.
3. Питание должно быть регулярным.
4. Питание должно быть здоровым.

Эти игры помогут закрепить полученные знания:

«Идиное слово»
МЯ, машина, морковь, кукиа; картошка, авека, огурец...

«Назови ласково»
Редис – редисочка, укроп – укролтик...

«Назови сок, пюре, кашу»
Сок из помидора – томатный, томатное, томатный; из огурца – огуречный, огуречное, огуречная.

«Один – много»
Кочан – много кочанов, лук – лука, помидор – помидоров...

«Счет овощей»
Один кабачок, два кабачка, три кабачка – пять кабачков.

«Расскажи все»
О луке: луковица круглая, оранжевая, гладкая, в ней много слоев, лук сонный, горький. Когда его чистишь, то плачешь. Лук растет на огороде, в грядке. Осенью его выкапывают. Лук добавляют в суп, салат, котлеты. Он очень полезный. На зиму его сушат, маринуют. Продается лук в овощном магазине.

«Заполни и повтори»

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

- 400** различных заболеваний, связанных с нерегулярной и несбалансированной диетой, имеет население России.
- 500** тысяч случаев острой кишечной инфекции и пищевых токсикоинфекций регистрируется в России ежегодно.
- 17%** случаев конъюнктивита, кератита, блефарита, конъюнктивита могут привести к развитию острой бактериальной конъюнктивиты при несоблюдении правил гигиены.

НЕ СТОИТ НЕДОУЧИВАТЬ

опасность пищевых бактериальных отравлений!

БОТУЛИЗМ!
Ботулизм – это острое отравление, вызванное токсином ботулизма. Токсин ботулизма – это белок, который разрушает нервные клетки, вызывая паралич. Ботулизм может возникнуть при употреблении консервов, особенно домашних, и при употреблении сырых овощей и фруктов.

1. Не употреблять консервы, особенно домашние, если они не прошли термическую обработку.
2. Не употреблять сырые овощи и фрукты, если они не были тщательно вымыты.
3. Не употреблять сырое мясо и рыбу.
4. Не употреблять сырые яйца.
5. Не употреблять сырое молоко.

ПОМНИТЕ!
Если вы не уверены в качестве пищи, лучше отказаться от ее употребления. Не употребляйте пищу, которая вызывает дискомфорт в желудке и кишечнике.

РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Здоровое питание – здоровый образ жизни

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Не стоит особо переживать за ребенка. В детском возрасте организм человека очень пластичен и способен к восстановлению. Поэтому не стоит переживать за ребенка, если он не ест достаточно овощей и фруктов.

1. Не стоит переживать за ребенка, если он не ест достаточно овощей и фруктов.
2. Не стоит переживать за ребенка, если он не ест достаточно мяса и рыбы.
3. Не стоит переживать за ребенка, если он не ест достаточно яиц.
4. Не стоит переживать за ребенка, если он не ест достаточно молока.
5. Не стоит переживать за ребенка, если он не ест достаточно хлеба и злаков.

ПОМНИТЕ!
Если вы не уверены в качестве пищи, лучше отказаться от ее употребления. Не употребляйте пищу, которая вызывает дискомфорт в желудке и кишечнике.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

«ЗНАКОМСТВО С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ И РАЗВИТИЕ РЕЧИ»

ОВОЩИ в картинках

✓ баклажан	✓ редька
✓ горох	✓ репа
✓ кабачок	✓ сельдерей
✓ капуста	✓ свекла
✓ картофель	✓ томат
✓ лук	✓ тыква
✓ морковь	✓ укроп
✓ огурец	✓ фасоль
✓ перец	✓ чеснок
✓ петрушка	✓ щавель
✓ редис	

Наглядное пособие для педагогов, логопедов, воспитателей и родителей



Т.А. ШОРЫГИНА

Фрукты Какие они



Т.А. ШОРЫГИНА

Ягоды Какие они



◆ ЗНАКОМСТВО С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ
◆ РАЗВИТИЕ РЕЧИ



А. ЛОПАТИНА
М. СКРЕБЦОВА

ОВОЩИ ЦЕЛИТЕЛИ



«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Элизабет Дэвид



из овощей

Плоды земли

Комплект из 4 плакатов с методическим пособием



Книга.ру
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ФРУКТЫ

Демонстрационный материал
Разработан ИИРА
Казанского ЦИТО
ПАЛЛ
Подарок



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ



Т.А. ШОРЫГИНА

ОВОЩИ Какие они?



◆ ЗНАКОМСТВО С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ
◆ РАЗВИТИЕ РЕЧИ



Грамоты, достижения:



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

