

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад №29 «Рябинка»

Использование здоровьесберегающей технологии

«Разговор о правильном питании» в образовательном процессе ДОУ

Подготовительная группа № 5

**Подготовили: воспитатели
Парамонова О.
И.,**

Базурина В.Н.



Актуальность темы:

Состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье

«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 ранних лет уметь!»

ПРОТИВОРЕЧИЕ

«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

Рациональное питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

Проблема и цель проекта

Проблема: недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

Цель проекта: пропаганда здорового питания среди детей и родителей.
Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи проекта:

- ❖ Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- ❖ Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- ❖ Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- ❖ Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

в рамках взаимодействия с семьей:

- ❖ Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- ❖ Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

технология «Разговор о правильном **Средства:** здоровьесберегающая питания»
/авторы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп,
2012

Темы программы «Разговор о правильном питании»:

1. «Если хочешь быть здоров»
2. «Самые полезные продукты»
3. «Как правильно есть»
4. «Удивительные превращения пирожка»
5. «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной»
6. «Плох обед, если хлеба нет»
7. «Полдник. Время есть булочки»
8. «Пора ужинать»
9. Где найти витамины весной.
10. Как утолить жажду.
11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
12. На вкус и цвет товарищей нет.
13. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
14. Каждому овощу – свое время.
15. Праздник урожая.



«Самые полезные продукты»

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимо человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.



Сюжетно-ролевые игры:

«Продуктовый магазин»,
«Праздничный семейный обед»,
«Пекарь/кондитер», «Кафе-столовая
Здравушка»

- **Игры-эстафеты:** «Выбери полезные продукты», «Витмины А и В»
- **Дидактические игры:** «Аскорбинка и ее друзья», Здоровое питание – здоровая кожа»
- **Создание альбома творческих рисунков:** «Ты то, что ты ешь!»
- **Конкурс кроссвордов** «Правильное питание»
- **Детско-родительский проект** «Книжки-самоделки «Полезные продукты»
- **Создание детского меню** блюд из полезных продуктов
- Просмотр **видеопрезентаций**

«Самые полезные продукты»



ЗАПОМНИ! Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительные и сливочные масла.

«Как правильно есть (гигиена питания)»

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

- **Ситуативный разговор** «Что такое столовый этикет?»
- **Словесные игры:** «Чем нельзя делиться», «Правильно-неправильно»
- **Настольно-печатные игры:** «Этикет: школа изящных манер»
- **Дидактическая игра** «Что сначала, что потом»
- **Чтение художественных произведений**
- **Создание детских плакатов** «Правила культуры приема пищи»
- **Выполнение задания** «Какие правила я выполняю»
- **Просмотр видеопрезентаций**
- **Дежурство по столовой**
- **Сервировка стола**



«Как правильно есть (гигиена питания)»



ЗАПОМНИ! Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.

«Удивительные превращения пирожка»

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

- **Заучивание пословиц и поговорок**
- **Игра-соревнование**
«Кто правильно покажет время завтрака, обеда, полдника, ужина»
- **Энциклопедия**
«Строение человека»

ЗАПОМНИ! Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемножку пять раз в день.

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

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

- **Краткосрочный детский проект «Наши каши»**
- **Игры-викторины:** «Знатоки каш», «Знатоки сказок»
- **Отгадывание загадок**
- **Чтение художественных произведений:** Н.Носов «Мишкина каша», русская народная сказка «Каша из топора», бр.Гримм «Горшочек каши»
- **Дидактические упражнения** «Из каких растений и круп сварена каша», «Что я съем на завтрак», «Как улучшить вкус каши»



«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

Детская реклама/автор Федин Алеша вместе с мамой

Много каш на свете есть,
Всех их нам не перечесть
Гречневая, пшенная, манная, овсяная,
а еще перловая тоже каша есть.
Каши все полезные в них есть
белок, жиры, клетчатка, витамины.
Потому что все вкусны.
Советуем ребята,
вам кашу утром есть.
И вы тогда уж точно не будете болеть.

ЗАПОМНИ! Полезно есть на завтрак кашу.

«Плох обед, если хлеба нет»

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

- **Игровые образовательные ситуации** перед обедом «Составляем обеденное меню», «Зимой – горячий суп, летом – холодная окрошка», «Салат - на первом месте!»
- **Заучивание пословиц и поговорок о хлебе**

- **Отгадывание загадок**
- **Создание модели «Хлебный венок»**
- **Сюжетно-ролевые игры** «Семейный обед», «Детский сад»
- **Дидактическая игра «ГОТОВИМ разные супы»**

ЗАПОМНИ! Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: закуски или салата, первого и второго блюда и десерта. Поэтому, после обеда лучше всего **выбрать спокойные занятия.**

«Полдник. Время есть булочки»

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

- **Беседа** «Пейте дети молоко – будете здоровы!»
- **Познавательная беседа** «Кисломолочные продукты»
- **Игра-викторина** «Знатоки молочных продуктов»
- **Развивающая игра** «Составь меню для полдника»
- **Составление кроссвордов** про молочные продукты
- **Музыкальная деятельность:** песня «На лугу пасутся ко...»
- **Продуктивная деятельность:** лепка из соленого теста «Хлебобулочные изделия», лепка из пластилина «Пирожки с начинками»
- **Стихи-добавлялки**



«Полдник. Время есть булочки»

ЗАПОМНИ! Название всех приемов пищи:
утро- завтрак, днем – обед и полдник,
вечером – ужин. Еда для полдника – молоко и
молочные продукты, выпечка.

«Пора ужинать»

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

- **Беседа** «Какой ужин будет нужен?»
- **Игра-объяснялка** «Объясни пословицу»
- **Дидактическая игра** «Что можно есть на ужин»
- **Составление и зарисовка меню для ужина**
- **Игра-викторина** «Знатоки запеканок»
- **Сюжетно-ролевая игра** «Семейный ужин»

Детская реклама/автор Федин Алеша
вместе с мамой
Всем известно уж давно
Пользы в рыбе ого-го.
Есть в ней фосфор, натрий, йод,
Витамины и белок.
Чтобы крепким был скелет
Не страдал иммунитет
Ешьте больше рыбных блюд
и тогда всё будет gut

ЗАПОМНИ! Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, рыбу, простоквашу.

Организация РППС



Взаимодействие с семьей

- ❖ Папки-передвижки для родителей:
 - «Что нужно, для того, чтобы быть здоровым»,
 - «Разговор о правильном питании»

- ❖ Детско-родительский проект «Книжка-самоделка «Овощи и фрукты полезные продукты»

- ❖ Детско-родительский проект «Книжка-самоделка «Наши каши»

- ❖ Конкурсы совместного творчества детей и взрослых:
 - конкурс рисунков на тему «Полезные и вредные продукты»,
 - конкурс рекламы полезных блюд,
 - конкурс кроссвордов «Полезные продукты»

- ❖ Индивидуальные беседы на тему «Здоровье наших детей - в наших руках»

Литература:

- ❖ Разговор о правильном питании. Методическое пособие /М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А.Г. Макеева. –М.:ОЛМА Медиа Групп, 2012
- ❖ Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь /М.М. Безруких, Т. А. Филиппова. –М.:ОЛМА Медиа Групп, 2012
- ❖ Познавательная видеопрезентация «О витаминах» / сайт «Шишкина школа»
- ❖ Познавательная видеопрезентация «Как быть здоровым»
- ❖ Познавательная видеопрезентация «По всем правилам вместе с Хрюшей»
- ❖ Познавательная видеопрезентация «О правильном питании»



**Спасибо за
внимание!**

