

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Формирование представлений о полезной и здоровой пище через различные формы работы с дошкольниками».

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания (особенно в детском возрасте).

В последнее время в обществе остро встаёт проблема снижения уровня показателей здоровья детей. К этому во многом приводит неправильное питание, которому способствуют:

- низкая информированность родителей в этом вопросе
- неконтролируемый поток рекламы «нездоровых продуктов»
- обилие в магазинах «нездоровых продуктов»
- предпочтение полезным продуктам фаст-фуда и продуктов быстрого приготовления

На фоне небывалого роста «болезней цивилизации», для того, чтобы быть здоровым необходимо научиться правильно питаться.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас важно!

Проблема раннего формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков о здоровом питании, о здоровом образе жизни, в том числе осознанную потребность ежедневного применения этих знаний.

В основе правильного питания лежат 5 принципов. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы.

Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

1. Регулярность – это режим питания.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

2. Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор ребенка, чтобы ему нравились разные

продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная еда - не всегда полезная еда.

3. Адекватность – это восполнение энергетических затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

4. Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомые для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно быть только в присутствии взрослого.

5. Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Каким же образом привлечь внимание ребенка к вопросу его правильного питания? Как развить интерес и научить детей заботиться о своем здоровье?

Знания формируются в ходе организации совместной образовательной деятельности педагогов и воспитанников, бесед, чтения, рисования, наблюдения, экспериментирования, игр, проектной деятельности детей.

Большое внимание следует уделить игровым приемам с появлением сказочных героев – Айболита, Незнайки, Витаминки и др. Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают. Интересно проходят занятия в форме увлекательного путешествия: «Путешествие по стране здорового питания», «В стране фруктов» или чудесной мастерской «Приготовление полезного завтрака», «За красивым столом и аппетит просыпается». Не лишними будут занятия на исправления ошибок сказочных героев. Такая деятельность, в которой ребенок является экспертом, активизирует мышление и развивает познавательный интерес. На занятиях должны быть затронуты все стороны и принципы правильного питания.

Темы занятий и бесед

- Если хочешь быть здоровым.
- Из чего варят каши и как сделать каши вкусными.
- Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
- Плох обед, если хлеба нет.
- Самые полезные продукты.
- На вкус и цвет товарищей нет.
- Как правильно накрыть на стол.
- Как правильно вести себя за столом. И т.п.

Игра – это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Правила игр должны быть связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания.

Дети очень любят играть **в настольно - печатные игры:**

Д/И «Что лишнее?»

Задача. Определить какой продукт лишний и закрыть его.

Игра - ходилка «Полезно - вредно»

Задача. Помочь герою узнать о вредных и полезных продуктах.

Дидактическая игра «Самые полезные продукты»

Тип игры: лото

Задача. Закрепить знания о полезных и менее полезных продуктах.

Дидактическая игра «Составь меню»

Тип игры: собрать из частей целое

Задача. Отбирать полезные продукты, готовые блюда и напитки.

Дидактическая игра «Что сначала – что потом?»

Тип игры: последовательное выкладывание предметных картинок

Задача. Закрепить представления детей о сложности появления того или иного продукта питания.

Сенсорные дидактические игры:

Д/И «Угадай по запаху». Задача . По запаху или, как вариант, по вкусу отгадать продукт питания.

Д/И «Чудесный мешочек» Задача. Определить на ощупь, какой из продуктов лежит в нем.

Словесные дидактические игры:

Игра «Вредно - полезно» (кубик). Задача . Назвать полезный или вредный продукт в зависимости от того какая плоскость кубика ему выпадет и объяснить, в чем их польза, а в чем вред.

Игра «Я знаю». Задача. Продолжить цепочку слов по теме.

Игры с мячом:

"Раз, два, три, не зевай, блюдо называй"

Воспитатель перебрасывает мяч с произнесением названия любого продукта. Задача. Вернуть мяч и сказать какое блюдо можно из названного продукта приготовить.

В сюжетно-ролевых играх воспитатели или сами дошкольники предлагают различные ситуации, связанные с отработкой навыков и правил поведения за столом, в составлении своего дневного рациона: «Встречаем гостей», «Составим меню для сказочного героя», «Вежливый магазин», «Поварята». Как правило в сюжетно-ролевых играх дети отражают свой жизненный опыт и представление о правильном питании, о семейных традициях в области питания.

В играх соревновательного характера предполагается взаимодействие всех участников: «Кто быстрее соберёт овощи для супа», «Собираем урожай», «Подбери картошку», «Куручки и петухи», «Разложи продукты на разноцветные столы».

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору; учит детей быть вежливыми, гостеприимными; воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки. В работе можно использовать следующие произведения, отражающие тему питания: Б.Гримм «Горшок каши», В.Сутеев «Яблоко», С. Погореловский «Слава хлебу!», Г. Лагздынь «Куклу кормили?», «Просто объединье!», О. Дриз «Ну и каша!», Э. Мошковская «Маша и каша», С. Капутикян «Кто скорее допьет?», А. Прокофьев «Вечером», И. Токмакова «Ай-да суп!», Тим Собакин «О пользе овсяной каши», Р. Сеф «О той, у которой много глаз», «Сахар», Ю. Мориц «Зеленеет лук в воде...», «Пирожок», С. Погореловский «Хлебушко», Н. Кончаловская «Показал садовод, нам такой огород», В. Лунин «Кто с чем дружит», З. Александрова «Вкусная каша», потешки «Ножками потопали», «Ладушки, ладушки», «Я пеку, пеку, пеку...», «Жили были сто ребят», «На столе салфетки», «У нас много ребят», «Пять проворных пальчиков» и др. А также загадки и пословицы о здоровье, овощах и фруктах, продуктах питания.

Можно проводить различные конкурсы, например, «конкурс рисунков» на тему «Плох обед, если хлеба нет», конкурс «Самая вкусная и полезная каша», «Конкурс знатоков фруктов и овощей», где детям предлагается описать не только внешний вид, но и вкусовые качества продукта; «Овощной ресторан», конкурс – викторина «Знатоки молока», «Что за чудо пирожки?» др.

Можно проводить праздник какого либо особо важного для здоровья продукта. Например, всем известна польза для детей таких продуктов, как молоко и различные каши. В дошкольном учреждении дети едят их каждый день. Однако не каждый ребенок дома приучен к такому рациону и не заинтересован съесть непривычное блюдо. Многие дети даже не задумываются, из чего получаются эти полезные блюда. Поэтому полезно проводить праздники, посвященные таким полезным продуктам, как каши, молоко, их истории, происхождению, путешествию к столу от зёрнышка до процесса приготовления. После таких мероприятий ни один ребенок не откажется съесть предложенное ему блюдо до конца и сделает это с удовольствием и аппетитом.

Для повышения интереса детей хорошо провести экскурсию на пищеблок. Задачи. Познакомить с профессией повара, расширить знания о здоровой пище, заинтересовать приемом пищи в режимные моменты, воспитывать познавательный интерес к данной сфере: как готовится еда, какие продукты полезно использовать, какие культурно- гигиенические нормы соблюдают повара при приготовлении пищи. Воспитывать уважение к труду повара.

Деятельность детей в таких режимных моментах, как выполнение КГН при подготовке к приему пищи, дежурство и прием пищи закрепляют у детей полученные знания и умение применять их на практике.

Очень важно активизировать исследовательскую деятельность, проведение опытов. Этот вид деятельности развивает у детей инициативу, творчество, побуждает использовать полученные впечатления для решения новых ситуаций. Дети проводят опыты и эксперименты и исследуют состав веществ, продуктов питания, знакомятся с влиянием кислоты на эмаль зубов, учатся определять, есть ли у воды вкус.

Опыт: «Волшебная капуста»

Цель: обнаружить кислоту и щелочь в продуктах на кухне.

Опыт: «Есть ли красители»

Цель: помочь закрепить знания о содержании красящихся веществ в лимонаде, конфетах-драже.

Опыт «Живые дрожжи».

Цель: познакомить детей с полезными микробами, содержащимися в дрожжах.

Опыт: «Разыскивается крахмал»

Цель: определить содержание крахмала в продуктах питания

Работа в уголке природы. «Витаминный огород»

В результате самостоятельного выращивания полезных культур, содержащих множество витаминов и микроэлементов : лука, петрушки, кресс-салата , у детей углубляются знания о здоровой пищи, появляется интерес употреблять эти продукты в пищу.

В художественной деятельности детям будут интересны создание коллажей, выставки совместной продуктивной деятельности детей и их родителей «Мы за здоровое питание». В продуктивной деятельности дети отображают полученные знания по теме. Готовые изделия, созданные дошкольниками, можно использовать в сюжетно – ролевых играх.

Формированию культуры питания располагает и знакомство ребенка с народными традициями и обычаями народной кухни. Приобщение ребенка к культуре своего народа обеспечивает прочное усвоение традиций в области питания.

Таким образом, активная позиция педагога в организации работы с детьми по формированию здорового отношения к полезной пище способна не только оптимизировать образовательный процесс, но и развивать познавательный и творческий потенциал детей, что будет способствовать формированию осознанного отношения к питанию, как одной из составляющих здорового образа жизни.