Департамент образования администрации

города Дзержинска Нижегородской области

Муниципальное бюджетное дошкольноеобразовательное учреждение

«Детский сад №109»

*Конкурс методических разработок*

«Использование коллективных форм работы учащихся при реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании»,1 часть

**«Система работы с детьми подготовительной к школе группы**

**при реализации программы**

**«Разговор о здоровье и правильном питании»**

Выполнила воспитатель

высшей квалификационной категории

Черныш Вера Николаевна

Адрес: 606019, Нижегородская область

г. Дзержинск ул. Пирогова21а

Тел:(8313)22-16-44

Эл.почта: ds109@uddudzr.ru

Дзержинск

**Содержание**

1.Введение ……………………………………………………………….3

2. Теоретическое обоснование применения опыта работы ………….12

3. Описание системы работы ……………………………………………14

4. Анализ результатов опыта работы ………………………………….31

5. Список использованной литературы ………………………………...33

6. Приложение ……………………………………………………………35

**Введение**

**Актуальность темы**

Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Актуальность сохранения и укрепления здоровья дошкольников – проблема государственного уровня, которая определена в нормативно- правовых документах, регламентирующих деятельность ОУ.

Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья ….., воспитанников». Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». В Уставе ДОУ, как и в образовательной программе нашего детского сада задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте.

Здоровье – показатель резервов жизнедеятельности, жизнеспособности человека как сложного целостного существа. Такие резервы формируются в результате воспитания. Поэтому основной причиной всеобщего нездоровья при всей значимости других факторов (социальных, материальных, экологических, генетических и т.д.) являются изъяны в системе воспитания детей в семье и ДОУ.

Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей с помощью организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии, цель которых воспитание валеологической культуры и валеологической компетентности дошкольников, позволяющих самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической и педагогической наук накопило некоторый опыт здравотворчества, формирования здорового образа жизни человека, проблема включения уже накопленного педагогического опыта в воспитательно – образовательную среду детского сада до сих пор существует. Это связано с тем, что при профессиональной подготовке педагогов поверхностно изучается вопрос формирования валеологической культуры дошкольников. Кроме того, педагоги ограничиваются в работе традиционными методами и формами работы с детьми, не решаясь внедрять в практику современные оздоровительные технологии.

**Проблема**

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми и не для кого ни секрет, что основной компонент данных качеств – здоровье. Так и есть: сегодня эта тема интересует практически всех. Особое внимание уделяется правильному питанию, уже давно подмечено, что с изменением режима и качества питания меняются даже физиологические параметры человека. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства, в то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Но как быть, если ребенок принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая предпочтение различным вредным лакомствам? К сожалению, опрос семей воспитанников показал, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Да еще стараясь угодить своему чаду, покупают современные «чудо- продукты», иногда просто не задумываясь о вреде, который наносят данные продукты растущему организму. Некоторые молодые родители просто ленятся что-то приготовить – гораздо проще – купил, что приглянулось ребенку, открыл – и готово. А ведь именно в семье закладываются основы здоровья.

Проанализировав медицинские карты воспитанников моей группы, я увидела, что в моей группе, состоящей из 27 дошкольников только 4 ребенка с 1 группой здоровья. К тому же 8 детей тубинфецированы, что составляет 35%, 18% имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, 43% имеют нарушения со стороны центральной нервной системы, 4% - частоболеющие дети.

Я убедилась, что у детей необходимо формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Считаю, что для того, чтобы дети росли крепкими и здоровыми, нужно не только хорошо, но и главное правильно питаться.

Гипотезой явилось предположение о том, у детей,возможно, качественно повысить представление о культуре здоровья, необходимости рационального питания при соблюдении ряда организационно- педагогических условий:

- реализация выстроенной системы педагогической работы по приобщению детей и их родителей к здоровому образу жизни, основанной на принципах личностно - деятельностного подхода, разнообразия игровых методов и приемов;

- включения материала в различные организационные формы: ОД, организация дней открытых дверей, праздников и развлечений;

- активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей: проведение бесед воспитателя с родителями по питанию, просвещение средствами памяток, буклетов;

-участие в конкурсах.

В связи с вышеизложенным, стало актуальным создание системы работы по формированию основ культуры здоровья дошкольника на основе программы «Разговор о здоровье и правильном питании» в контексте воспитательно- образовательной работы в группе, исходя из имеющихся ДОУ условий.

Необходимо было выяснить какие современные педагогические технологии, методы и формы работы должны быть применены мной для работы с дошкольниками, с целью повышения мотивации, связанной с соблюдением правил здорового образа жизни, формирования представлений о связи рационального питания и здоровья.

Поставила перед собой **цель**:

Формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни на основе программы «Разговор о здоровье и правильном питании».

**Задачи:**

**-**развивать представление детей о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять свое здоровье;

- формировать представление о связи рационального питания и здоровья, развивать мотивацию, связанную с соблюдением правил здорового образа жизни;

- формировать представление об основных принципах гигиены питания;

- побуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре и традициям своего народа;

- развивать способности детей через проектно- исследовательскую деятельность;

- развивать коммуникативные навыки у детей;

- воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью, желание заботиться о своем здоровье;

- взаимодействовать с родителями в вопросах организации правильного питания детей подготовительной к школе группы.

**Методами** сбора информации являлись:

- изучение научно-педагогической литературы;

- наблюдения;

- беседы;

- педагогическая диагностика;

- анкетирование родителей;

- апробирование и анализ проведенной работы.

**Новизна и оригинальность** представленной системы работы заключается в интеграции валеологических знаний в различные виды детской деятельности, в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми, в создании инновационной здоровьесберегающей среды.

**Объектом** обобщения опыта работы является система работы по формированию основ культуры здоровья дошкольников.

**Предметом** обобщения опыта работы является использование современных оздоровительных технологий, нетрадиционных подходов к организации различных форм работы с детьми.

**Практическая значимость** представленного опыта работы состоит в возможности применения его в повседневной практике любого дошкольного образовательного учреждения. Предлагаемый материал подскажет педагогам, как растить детей здоровыми, крепкими, как научить ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

Система работы не ставит цель достичь высоких результатов за короткий отрезок времени путем форсирования процесса формирования основ культуры здоровья дошкольников. Главное – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

**Теоретическое обоснование применения опыта работы.**

Впервые о необходимости валеологической культуры и ее сущности высказался крупнейший отечественный микробиолог, врач И.И.Мечников. Он считал, что самое главное – это научить человека правильному безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующему здоровью и отказу от всего вредного. Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования Г.К.Зайцевой, В.В.Колбановой, В.П.Петленко, Л.Г.Татарниковой, подтверждающие, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В.Г.Алямовской, Г.А.Баранчукова, М.Л.Лазарева отмечается, что становление валеологической культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействие взрослого и ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов. Представляется значимым, как указывают Л.Н.Лагуткина, М.Л.Лазарев, Т.Л.Розанова, Л.В.Симошина, начинать воспитание валеологической культуры уже с дошкольного детства, в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Исходя из особенностей основной образовательной программы нашего ДОУ освоение детьми образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно – гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Реализация программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой определяет свои требования к планируемым результатам детей в разделе «Становление ценностей здорового образа жизни».

**Планируемые результаты освоения программы:**

-Расширять представления детей о рациональном питании.

-Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

-Формировать представление об активном воздухе.

-расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

- Расширять представление о роли солнечного света, воздуха, и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

При реализации системы работы по формированию основ культуры здоровья дошкольника были использованы авторские разработки:

- Планирование поэтапного, в соответствии с возрастными возможностями и способностями дошкольников, распределения валеологического образования и воспитания дошкольников старшего возраста, основанное на интеграции валеологических знаний в различные виды детской деятельности, в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми.

**Описание системы работы.**

Создание системы работы, шло поэтапно:

На первом **диагностико-прогностическом** этапе был проведен анализ программы «Разговор о здоровье и правильном питании». Также имеющегося программно-методического обеспечения, анализ материально-технической базы, РППС среды группы, изучение передового педагогического опыта по теме, подбор диагностического инструментария для отслеживания результатов работы. Результатом этого этапа стало определение проблематики, актуальности для ДОУ, определение цели и задач работы.

На втором **организационном** этапе было определено содержание работы с дошкольниками и родителями; также начато обогащение развивающей предметно-пространственной среды в группе, пополнение тематического методического, наглядного, дидактического материала, предназначенного для использования в воспитательно-образовательной работе с детьми в группе. Результатами работы этого этапа стало: создание развернутого календарно-тематического плана, создание библиотеки методических и дидактических пособий в помощь воспитателю.

Третий **практический** этап работы – самый трудоемкий по содержанию деятельности: он состоял в решении задач воспитания культуры здоровья дошкольника, системы мероприятий с детьми и родителями, направленными на формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания.

**Ожидаемые результаты.**

- Повышение валеологической компетенции детей;

- Проявление любознательности, интереса к результату, стремление быть успешным, умение адекватно себя оценивать;

- Участие в экспериментальной и практической деятельности;

- Умение самостоятельно ставить задачи и строить логические выводы, умозаключения.

**Формы и направления педагогической работы.**

Система педагогической работы по реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании» предусматривает использование различных форм, методов и средств формирования у детей старшего дошкольного возраста основ культуры питания. Основными направлениями работы по программе были определены:

- реализация содержания программы через систему ОД познавательного характера;

- самостоятельная поисково-исследовательская деятельность и проектная деятельность детей;

- активное взаимодействие с родителями.

В своей деятельности я опираюсь на ведущие принципы развития дошкольников:

**Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип вариативности** – использование различных оздоровительных технологий в зависимости от задач образовательного процесса, предпочтение детей, особенностей развивающей среды группы.

**Принцип развивающего характера образования** – развитие всей целостной совокупности качеств личности ребенка и происходит в зоне ближайшего его развития.

**Принцип индивидуализации** – организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход к дошкольнику и индивидуальная форма его обучения играют в образовательном процессе главную роль.

**Принцип доступности** – оптимальный для усвоения объем информации и рациональность методик, используемых в работе.

**Принцип комплексности и интегративности** – решение задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Основной формой работы по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» являетсяООД с использованием рабочих тетрадей.Составила перспективный план комплексных занятий по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром. Работу в тетрадях включала как часть вОД по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи в соответствии с темой.

Курс программы рассчитан на 17 занятий.

Задания, предлагаемые в рабочей тетради (авторы:Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.) ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. Такие задания вызывают огромный интерес у детей. При их выполнении ребята много рисуют, разукрашивают, разгадывают кроссворды, выполняют увлекательные задания, которые способствуют развитию внимания, логического мышления, памяти, одновременно закрепляя новые знания. Особую радость детям приносит творческая и исследовательская работа, которая поощряется яркими и забавными наклейками, расположенными в рабочей тетради.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета и др.

Работа в тетрадях проводится во 2 части ОД.

1 частью является работа поознакомлению с окружающим миром или развитию речи по теме, перекликающейся с темой из рабочей тетради.

Основная форма работы с детьми по работе в тетрадях - фронтальная – это работа со всеми детьми группы.

Так же - индивидуальная работа, которая большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы, проблемные задания.

Детям очень нравится работать по рабочим тетрадям, отвечающим всем современным гигиеническим и эстетическим требованиям. Например, по теме: «Самые полезные продукты», дети, используя стикеры, «наполняли корзины» полезными продуктами, затем, обсуждая выполненное задание, сравнивали результаты своей работы с результатами других детей. Дополняли продуктовые «корзины» фруктами и овощами, формируя правильное представление о полезных продуктах.

Тема: «Из чего варят каши», не только расширила представления детей о названиях круп и злаков, из которых приготовлены каши, но и стала подготовкой совместного с родителями чаепития «Мы знаем и любим полезные блюда».

Тема «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» раскрыла творческие способностидетей. Была оформлена выставка рисунков детей: «Что значит для меня правильное питание», собраны загадки о ягодах, фруктах, овощах, картинки и фотографии, рецепты варенья и других блюд, которые можно приготовить из самых витаминных продуктов.

Наличие рабочих тетрадей способствует развитию самостоятельности, творческих способностей детей, повышает интерес к познавательной деятельности, участию в различных конкурсах по тематике питания и здорового безопасного образа жизни.

В целом система реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании» выглядит следующим образом:

1.Основные темы программы «Разговор о здоровье и правильном питании»;

2.Партнерство с МБУДО «ЭБЦ»;

3.Поисково-исследовательская и проектная деятельность;

4.Досуговая деятельность: праздники;развлечения;

5.Работа с родителями: беседы; анкетирование.

Работа строится исходя из 3 этапов.

1. **Констатирующий этап:**

- в начале учебного года (сентябрь) я провела педагогическую диагностику по Ю. А. Афонькиной;анализ групп здоровья; анкетирование родителей.

**Задачи 1 этапа**:

**-**выявить уровень валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;

- выявить уровень знаний о строении тела, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, осознанность этих знаний.

Детям предлагались иллюстрации:

- назови части тела;

- покажи, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- как сохранить здоровье?

**Предполагаемые результаты:**

**-**Стадия становления: дети назвают все органы и части тела, знают, чем отличается здоровый человек от больного.

- Стадия формирования: дети называют некоторые части тела и органы, отвечают на вопросы с помощью взрослого.

- Точка роста: дети не называют части тела, не отличают здорового человека от больного.

Результаты показали, что на стадии формирования находятся 26% детей;

61% детей**настадии становления**,

у 13% детей точка роста.

С целью выявления у детей предполагаемых знаний о питании, его значении для жизни и здоровья человека провела тестирование. Детям предлагалось ответить на вопросы:

1. Назвать 4-5 фрукта.
2. Назвать 4-5 овоща.
3. Назвать 3-4 ягоды.
4. Назвать 3-4 вида круп.
5. Какие молочные продукты ты знаешь?
6. Можно ли пить сырую воду?
7. Если тебе предложат пирожное или яблоко, то ты выберешь….., потому что…..
8. Чем опасно переедание?
9. Нужно питаться в одно и то же время, потому что

А) организму нужна пища;

Б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок;

В) так хочет мама.

10. Ты пришел с прогулки и готовишься к обеду, что нужно сделать….? Почему?

**Предполагаемые результаты:**

Стадия становления:знает (умеет);

Стадия формирования: отвечает или выполняет с помощью взрослого;

Точка роста: не знает (не умеет).

Результаты тестов показали:

Стадия становления – 10% детей;

Стадия формирования – 55% детей;

Точка роста – 35% детей.

Следующим шагом было анкетирование родителей по вопросу важности обучения правильному питанию. По результатам анкетирования сделала вывод, что большинство родителей на поставленные в анкете вопросы ответили положительно, хотя многие испытывают трудности в организации питания детей. Таким образом, исходя из результатов констатирующего этапа эксперимента, я отметила дальнейшую работу по формированию основ культуры питания у детей.

1. **Формирующий этап.**

- на протяжении всего учебного года – реализация комплекса воспитательных, образовательных и дополнительных мероприятий.

**Задачи 2 этапа:**

**-** формировать интерес к познанию;

**-** развивать мыслительную активность, любознательность, потребность в приобретении новых знаний;

- формировать представление о связи рационального питания и здоровья;

- формировать представление об основных принципах гигиены питания.

Разработанное планирование комплекса мероприятий с дошкольниками помогло придать работе управляемость и контролируемость, способствовало эффективному решению педагогических задач и соблюдению основных принципов обучения, продуманной интеграции в другие образовательные области.

Внедрение авторских разработок сценариев ОД с применением нетрадиционных методов и приемов позволило повысить интерес детей к получению знаний о важности правильного питания, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. Особо важное значение в работе с дошкольниками имело внедрение нетрадиционных типов ОД: театрализованные представления, КВН, квест-игра и т.д.

Каждая ОД соответствовала следующим требованиям:

1. Использование новейших достижений науки и практики;
2. Реализация в оптимальном соотношении всех дидактических принципов;
3. Обеспечение условий для развития познавательной деятельности;
4. Установление интегративных связей;
5. Мотивация и активация познавательной деятельности ребенка;
6. Эмоциональный компонент;

7.Тщательная диагностика, прогнозирование и планирование каждой ОД.  
**Принципы**, срабатывающие на занятии:

**-** постоянная обратная связь;

-диалогизация образовательного пространства;

-оптимизация развития;

-эмоциональный подъем;

- добровольное участие;

- погружение в проблему;

- свободное пространство.

**Методы,** применяемые на ОД:

**-** методы повышения познавательной активности - элементарный анализ, установление причинно – следственных связей, решение логических задач;

**-** методы повышения эмоциональной активности – элементы творчества и новизны, игровые и воображаемые ситуации, юмор, шутка и др.;

**-** методы обучения и развития творчества - эмоциональная насыщенность окружения, мотивирование детской деятельности, исследование предметов живой и неживой природы, прогнозирование, предположение, гипотеза.

Разнообразны и другие используемые формы и методы: обсуждение, дискуссии, ролевые и ситуационные игры, волонтерская деятельность.

Работая по программе М.М.Безруких «Разговор о здоровье и правильном питании» я использовала принцип интеграции образовательных областей.

Это и **образовательная область «Речевое развитие» -**русские народные сказки «Колобок», «Три медведя», А.Барто «Девочка чумазая», С.Я. Маршак «Мойдодыр», бр. Гримм «Горшок каши» - во всех сказках прослеживаются правила здорового питания, здорового образа жизни.

**Образовательная область «Познавательное развитие»**: создание проектов «От семечка до яблочка», «Сок жизни», «Хлеб наш – батюшка».

Кроме ОД по данному вопросу я веду поисково-исследовательскую и опытническую деятельность. Проектная и исследовательская деятельность, как интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания позволяет выработать и формировать у детей специфические умения и навыки проектирования и исследования. С учетом возрастных особенностей – стремление к самостоятельности и самореализации- данная технология стала определяющей в работе по программе.

Так, знакомя детей с разновидностями каш, я демонстрировала крупу, из которой ее варят, колоски, из которых производят крупу. А также проращивала семена ржи, пшеницы и овса. Проводила наблюдения: чем отличаются ростки, где они лучше растут в тени или на свету, какие семена проросли быстрее, чем отличаются колосья, зерна. Предлагала детям украсить кашу: как это можно сделать, что для этого необходимо. Для этого проводила игру «Чудесный мешочек», пытаясь на ощупь узнать изюм, орехи, курагу, семечки, банан, яблоко и другие фрукты, которые можно добавить в кашу для того, чтобы она была более аппетитной и полезной.

Разработали с детьми проект «Волшебная вода», цель которого: развивать представление о роли воды в сохранении и укреплении здоровья. Познакомила детей со способами очистки воды разными способами, чтобы дети поняли, что воду из–под крана пить нельзя, ее надо очищать, кипятить, пить достаточное количество: дети сделали вывод: воду нельзя пить из-под крана. Ее нужно очищать и кипятить для безопасности здоровья. Для очистки больших объемов воды лучше использовать современные фильтры.

Создала проблемную ситуацию: «Сухомятка- это польза или вред»,цель которой рассказать о значении жидкости в жизни человека, формировать представление о связи рационального питания и здоровья. Взяла два воздушных шарика. Объяснила детям, что стенки человеческого желудка, так же как и стенки шарика, могут растягиваться и сжиматься. Затем в один шарик поместила кусочки хлеба, оставшиеся после обеда, а в другой через воронку налила воды.

Сравнили форму двух шариков.

Один с неровными боками, жесткий, другой - гладкий, круглый.

Разрешая проблемную ситуацию, дети приходят к одному правильному выводу: есть в сухомятку вредно, желудку труднее работать, а человеку тяжело двигаться, сидеть. Неправильное питание приведет к серьезному заболеванию-гастриту.

Дети уточняют свои знания об обязательном четырехразовом питании в течение дня и принятии жидкости между приемами пищи.

У детей воспитываются навыки, связанные с соблюдением гигиены и режима питания.

Провела исследовательскую работу «Великий Хлеб». Цель которой: развивать представление о значении хлеба в жизни человека, о правильном и рациональном питании. Раскрывая тему, я использовала апробированный метод погружения в проблему:

- выявила уровень знаний по теме,

- наметила пути реализации.

Работа строилась по следующей схеме:

-информационная справка по теме

-разрешение проблемной ситуации

-работа с родителями

-творческие работы детей.

Провела предварительную работу: подобрали загадки по теме, сочинили стихи, подобрали материал, нашли рецепты блюд.

Ожидаемые результаты работы:

-интерес детей в исследовательской и практической деятельности

-умение самостоятельно ставить задачи и строить логические выводы

-обогащение знаний

-проявление творческой активности.

Исследовательская деятельность во время работы включала в себя:

1 Вхождение детей в проблемную ситуацию.

2.Активизация желания искать пути разрешения проблемной ситуации.

3.Формирование начальных предпосылок поисковой деятельности.

В ходе выполнения поисковой деятельности дети на наглядном примере убедились, что хлеб имеет большое значение для нормальной жизнедеятельности организма, у детей воспитывались навыки, связанные с правильным питанием, с режимом питания. Дети делают вывод: питание должно быть рациональным. Более того, здоровое питание выполняет защитную функцию, повышая устойчивость к инфекциям, неблагоприятным факторам внешней среды. Любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания способна резко затормозить процесс роста и развития ребенка и привести к серьезным заболеваниям. Чтобы закрепить знания детей, полученные в ходе исследовательской работы, я провела совместно с родителями развлечение «Мама, папа, я- здоровая семья», которое включало в себя следующие конкурсы: самое оригинальное блюдо, где родители угощали всех участников оригинальными и полезными блюдами, совместные с детьми игры, решение кроссвордов. При этом у детей развивались следующие качества: активность, самостоятельность, мышление, воображение, ответственность, интерес к познанию.

В группе создан уголок «Наше здоровье», где подобраны дидактические игры, пособия, развивающие навыки здорового питания.Они несут в себе множество функциональных задач:

- способствуют формированию у детей интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания;

- углубляют знания и представления о продуктах питания, их влиянии на организм;

- развивают познавательную активность;

- способствуют эмоционально-волевому развитию, обогащению и активизации словаря, развитию словесно- логического мышления, воображения, внимания;

- способствуют развитию игровой деятельности, навыков общения и партнерства. Детям очень нравится играть в эти игры. Особенно нравится игра «Пирамида здоровья». Она помогает детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Данная игра состоит из 2 блоков:

1-что нужно есть, чтобы сердце не болело, чтобы мозги развивались и представляет собой таблицы, на которых нарисованы продукты питания, которые нужно кушать, чтобы были крепкими нервы, сердце, мозги: и дети выкладывают на них разрезные картинки.

2-нужно собрать пирамиду из разрезных треугольников, на которых нарисованы продукты, необходимые для правильного питания человека.

Игра «Аскорбинка и ее друзья»- очень красочная и яркая. Цель этой игры - познакомить с основными витаминами и их полезными свойствами. Она изготовлена в виде пазлов: центральный - человечек витамин, на животике которого написано название витамина, и к нему прикрепляются другие пазлы, на которых нарисованы продукты, в которых содержится данный витамин.

Игра «Сладкое, соленое, кислое, горькое» тоже пользуется спросом. Эта игра основана на сборе пазлов. Ее дидактическая задача - закрепить знания детей о вкусе различных продуктов. Выделены 4 вкуса, на каждый вкус -6 пазлов и на них нарисованы продукты данного вкуса, задача - собрать. Играя, дети любят рассуждать, какая пища и какого вкуса им больше всего нравится.

Игра «Здоровый малыш- кожа, питание, сон» знакомит детей с правилами личной гигиены, учит правильному, бережному отношению к своему здоровью. С помощью игры дети понимают, что полезно, а что вредно для здоровья. Включает 6 таблиц с пустыми окошками: 3 таблицы - правильное питание, здоровый сон, здоровая кожа – зеленого цвета; 3 таблицы – неправильное питание, нездоровый сон, нездоровая кожа – красного цвета. На данные таблицы выкладываются разрезные картинки, на которых нарисованы различные ситуации.

Дидактические игры и игровые задания «Будь здоров» - рассказывают детям в игровой форме о важности правильного питания, о том, что здоровое сбалансированное питание – это полезно, вкусно и весело. Особенность этих игр – их вариативность. Данное пособие предоставляет для этого широкие творческие возможности благодаря большому количеству наглядного материала и описанию множества игровых методов и приемов: сюрпризных моментов, стихов, загадок, пословиц, поговорок. Особое внимание в описании игр уделяется оздоровительным упражнениям: комплексам общеразвивающих упражнений, коррекционным гимнастикам, физкультминуткам, специально подобранным в соответствии с обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к возрасту детей.

Сделали дидактические игры своими руками: «Витаминный ералаш». Задачами являются: закрепление знаний об овощах и фруктах, как обязательном компоненте рациона питания человека, развитие мотивации здорового образа жизни. Детям нравится собирать разрезные картинки, собирать из частей целое.

«Что полезно есть малышу» - игра, изготовленная своими руками, знакомит детей с полезными продуктами – овощами и фруктами. При разработке игр я учитывала особенности развития наших детей и рекомендации основной программы в ДОУ «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой,М.А.Васильевой.

Дидактические игры и пособия широко применяются в свободной деятельности детей, что позволило заинтересовать детей, проявлять творческую активность, демонстрируя свои умения и знания. Кроме того, ребята берут игры и домой, где вместе с родителями, братьями и сестрами, дедушками и бабушками, еще раз играют в любимые игры.

Создала небольшую библиотечку книг о здоровье: «Расти здоровым, малыш», «Приключения Стобеда», «Детям о здоровье»,«Веселая книга о том, что вкусно и что полезно». Есть подборка кроссвордов о здоровье и здоровой пище.

Совместно с родителями для работы с детьми изготовили пособия для ОД: строение ротовой полости, носа, языка, путешествие пирожка по организму (как он проходит: рот, пищевод, желудок, толстый и тонкий кишечник).

В своей работе я часто использую игры с мячом: назови известные болезни человека; назови, что нужно делать, чтобы не заболеть; назови хорошие и плохие привычки; что вредно и что полезно; назови, что в теле человека по 2 (руки, ноги, глаза, уши, почки); по 1 – голова, нос, рот, сердце и т. д.); много – волосы, кости, кровеносные сосуды. Эти игры очень активизируют детей, они воспринимают эти вопросы как загадки – шутки, начинают придумывать свои: будет ли жить человек с дырками на голове (нос, рот, глаза, уши), что стучит, а слышишь только ты (сердце).

Работа с родителями – это неотъемлемая часть решения проблемы обучения детей здоровому и безопасному образу жизни и в том числе к культуре питания. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания. Исходя из необходимости тесного взаимодействия с родителями и повышения их уровня культуры питания, было решено построить работу так, чтобы в каждом мероприятии системы освоения культуры здоровья родители принимали активное участие. При этом формы работы предусматривались разнообразные – как традиционные: анкетирование по разным вопросам, досуги, памятки, оформление информационных буклетов, так и нетрадиционные: участие родителей в массовых мероприятиях детского сада, участие в конкурсах детских работ, просмотр открытых ОД.

На основе бесед с детьми, родителями я выяснила, что на начало года только 15% детей пьют молоко.

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | Январь |



Едят все каши без исключения:

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | Январь |



Едят блюда из рыбы:

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | Январь |



Я рассказывала родителям, как кашу сделать вкусной, суп необычно красивым, картошку ароматной, овощи желанными. Потихоньку моя работа стала приносить первые результаты, нашла отклик в сердцах родителей. Также (особенно актуально в осеннее время) делилась с родителями своими рецептами приготовления овощных блюд, закусок, дегустировали вместе с родителями. Старалась привлечь внимание родителей к питанию детей. Училась вместе с родителями и детьми составлять меню. Предпочтение в меню отдавалось овощам, фруктам, молочным продуктам, рыбе. Разыгрывали и показывали для родителей сценки, как витамины попадают в организм человека, сочиняли вместе с родителями загадки о полезных продуктах, придумывали сказки, что может произойти с человеком, если он ест вредные продукты.

Необходимо подчеркнуть, что участие родителей в работе по приобщению детей к правильному, здоровому питанию позволило повысить их собственную культуру питания, за счет получения новой информации, совместном поиске и обработке тематического материала, а также творческой самореализации в процессе участия в различных мероприятиях.

**Контрольный этап:**

- конец учебного года – подведение итогов работы.

Задачи 3 этапа:

- систематизация накопленного материала,

-обобщение и распространения опыта работы по теме.

Эффективность работы по разработанной мной системе по формированию у детей основ культуры здоровья можно отследить по следующим результатам, приведенным в сравнительной таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Входная диагностика | | | Заключительная диагностика | |
| Уровни | Кол-во детей, чел | В процентах, % | Кол-во детей, чел | В процентах, % |
| Точка роста | 8 | 35 | 2 | 9 |
| Стадия формирования | 13 | 55 | 11 | 48 |
| Стадия становления | 2 | 10 | 10 | 43 |
| По результатам анкетирования родителей | | | | |
| Критерии | Кол-во человек | В процентах | Кол-во человек | В процентах |
| Родители имеют верное представление о том, как питаются их дети | 12 | 55 | 20 | 85 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 |
| 1.Стадия становления | 10% | 43 % |
| 2.Стадия формирования | 55% | 48% |
| 3.Точка роста | 35% | 9% |

**Анализ результатов опыта работы**

Таким образом, сравнивая результаты диагностики в начале и в конце исследования, я наглядно продемонстрировала положительную динамику в развитии культуры питания детей и их родителей, а именно их правильного отношения к проблеме организации рационального и сбалансированного питания.

Это позволило сделать вывод о том, что благодаря спланированной системе мероприятий по формированию у детей основ культуры здоровья на основе программы «Разговор о здоровье и правильном питании», основным звеном которой являлась ОД познавательного и практического характера, уровень знаний в этой области у детей старшего дошкольного возраста значительно вырос. На основе экспериментальной и проблемно – поисковой деятельности в итоге были получены высокие показатели, по сравнению с начальными, что подтверждает предполагаемые мной результаты. Дошкольники проявляют любознательность, интерес к результату усилий, удовлетворенность от достигнутого, стремятся быть успешными, умеют адекватно оценить свои умения. Дети с интересом участвуют в экспериментальной и практической деятельности; умеют самостоятельно ставить задачи и строить логические выводы, умозаключения, что еще раз подтверждает успешное развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, воображения.

Я считаю, что данная система мероприятий по формированию у детей основ культуры питания достаточно эффективна и может быть использована педагогами других учреждений. Однако достичь максимально эффективных результатов возможно лишь при условии соблюдения такого фактора, как тесного взаимодействия всех участников учебно – воспитательного процесса -педагогов, детей и родителей.

Также мы являемся ежегодными участниками конкурса программы «Разговор о здоровье и правильном питании».

- 2 место в городском смотре – конкурсе образовательных организаций «Экология. Здоровье. Культура» номинация «Лучшая организация здоровье-сберегающей деятельности»;

- Призеры городского конкурса методических разработок педагогов как воспитательный и образовательный компонент реализации программы «Разговор о правильном питании»;

- Призеры городского конкурса семейной фотографии «Вкусная картина» в рамках программы «Разговор о правильном питании».

- Победители экологического марафона «Энергия добра»;

- Участие в городском семинаре для воспитателей старших и подготовительных к школе групп: «Становление ценностей ЗОЖ в соответствии с ФГОС ДО» по теме: «Проведение комплексных занятий по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром с использованием дидактики программы: «Разговор о здоровье и правильном питании»

- Участие в конкурсе методических разработок«Литературные произведения как воспитательный и образовательный ресурс реализации программы «Разговор о правильном питании»,1 часть*,* «Мы здоровье уважаем – про него мы почитаем!»

**Перспективы на будущее**

1 Выступление и презентация на педагогическом совете в ДОУ.

2.Повышение индекса здоровья

3.Повышение уровня теоритических знаний родителей по вопросу формирования начальных представлений о здоровом образе жизни. 4.Улучшение материально – технической базы.

**Список использованной литературы**

1.Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1990.

2.Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2006.

3.Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. СПб., Детство–пресс, 2010.

4.Баранова М. Л., Копытина М.Г. Практический опыт здровьесберегающей деятельности в ДОУ. Москва, 2008.

5.Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М., Мозаика, 2005.

6.Бочкарев О.И. Система работы по формированию ЗОЖ. Волгоград, 2008

7.Брязгунов И.П. Научите детей не болеть. М., ВЛАДОС, 2004.

8.Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток, 1996.

9.Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001.

10.Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. Москва, 2010

11.Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. Москва, Медицина, 1986

12.Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград, 2010

13.Носова Е.А., Швецова Т.Ю. Семья и детский сад: педагогическое просвещение родителей. СПб., Детство-пресс, 2009

14.Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. КАРО, СПб., 2006

15.Чупаха И.В., Пужаева Е.З. Здоровьесберегающие технологии. М., Ставрополь 2003

16.Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в ДОУ. М., Владос-пресс,2006

17.Шеврыгин Б. В. Если малыш часто болеет. М., Просвещение, 1990

18.Яковлева Т.С., И.П. Лашнева. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду М., Школьная пресса, 2007

19.Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении, Феникс, 2011

20. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г.Разговор о правильном питании.М. НЕСТЛЕ, ОЛМА – ПРЕСС, 2001.

21. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова.-М.: Олма- Пресс, 2007.

22.Программа «Разговор о правильном питании» .10 лет. Итоги и перспективы. А.Г.Макеева, М.: Олма Медиа Групп, 2009.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Перспективный план комплексных занятий по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром с использование рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании» часть I**

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Методическое пособие** | **Тема** | **Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»**  **М. М. Безруких,**  **А. Г. Макеева,**  **Т. А. Филиппова** |
| 1 | Сентябрь | О. В. Дыбина  «Ознакомление с  предметным и  социальным окружением» | «Дружная семья» стр.29 | «Здравствуй, дорогой друг» стр.2 |
| 2 | Сентябрь | О.А.Соломенникова  «Ознакомление с природой в детском саду» | «Дары осени» стр.33 | «Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты» стр.58 |
| 3 | Октябрь | О. В. Дыбина  «Ознакомление с  предметным и  социальным окружением» | «Как хорошо у нас в саду» стр.33 | «На вкус и цвет товарищей нет» стр.46 |
| 4 | Октябрь | В. В. Гербова «Развитие  речи в детском саду» | Чтение сказки А. Ремизова «Хлебный голос» стр.32 | «Плох обед, если хлеба нет» стр.34 |
| 5 | Октябрь | В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» | Русские народные сказки «Колобок», «Петушок и бобовое зернышко» стр. 30 | «Удивительные превращения пирожка» стр.14 |
| 6 | Ноябрь | В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» | Чтение сказки К. Паустовского «Теплый хлеб» стр.41 | «Время есть булочки» стр.40 |
| 7 | Ноябрь | О. В. Дыбина  «Ознакомление с  предметным и  социальным окружением» | «Школа» стр.36 | «Кто жить умеет по часам» стр.22 |
| 8 | Декабрь | В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» | Работа с иллюстрированными изданиями сказок «Каша из топора» стр. 45 | «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» стр.30 |
| 9 | Январь | В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» | «Новогодние встречи» стр.54 | «Веселые старты» стр.44 |
| 10 | Февраль | В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» | Работа по сюжетной картине стр.59 | «Вместе весело гулять» стр.26 |
| 11 | Февраль | О. В. Дыбина  «Ознакомление с  предметным и  социальным окружением» | «Защитники Родины» стр.46 | «Если хочешь быть здоров» стр.4 |
| 12 | Февраль | В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» | Чтение былины «Илья Муромец и Соловей - разбойник» стр.60 | «Что помогает быть сильным и ловким» стр.54 |
| 13 | Март | О.А. Соломенникова  «Ознакомление с  природой в детском саду» | «Всемирный день водных ресурсов» стр. 61 | «Как утолить жажду» стр.50 |
| 14 | Март | О. В. Дыбина  «Ознакомление с  предметным и  социальным окружением» | «Знатоки» стр. 47 | «Мой дневник» стр.68 |
| 15 | Апрель | О. А. Соломенникова  «Ознакомление с  природой в детском саду» | «Международный день Земли» стр.65 | «Праздник здоровья» стр.64 |
| 16 | Апрель | В. В. Гербова «Развитие речи в детском саду» | «Сочиняем сказку про Золушку» стр.72 | «Пора ужинать» стр.42 |
| 17 | Май | О. В. Дыбина  «Ознакомление с  предметным и  социальным окружением» | «К дедушке на ферму» стр.56 | «Самые полезные продукты» стр.8 |

**Анкета для родителей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы | Возможные ответы | Баллы |
| 1. | Хороший ли аппетит у вашего ребенка | а) да  б) нет  в) не знаю | 5  3  1 |
| 2. | Ест ли ваш ребенок разнообразную пищу | а) да  б) нет  в) не знаю | 5  3  1 |
| 3. | Часто ли за столом вы прибегаете к таким приемам как:  - уговоры;  - приказы;  -наказания | а) да  б) нет  в) не знаю  а) да  б) нет  в) не знаю  а) да  б) нет  в) не знаю | 5  3  1  5  3  1  5  3  1 |
| 4. | Соблюдает ли ваш ребенок следующие правила:  - моет руки без напоминаний;  -убирает за собой посуду, пользуется салфеткой, ставит стул на место;  - благодарит ли за обед;  - умеет пользоваться ножом и вилкой и т.д. | а) да  б) нет  в) не знаю  а) да  б) нет  в) не знаю  а) да  б) нет  в) не знаю  а) да  б) нет  в) не знаю | 5  3  1  5  3  1  5  3  1  5  3  1 |
| 5. | Любит ли ваш ребенок овощи, фрукты, соки | а) да  б) нет  в) не знаю | 5  3  1 |
| 6. | Завтракает ли ваш ребенок. | а) да  б) нет  в) не знаю | 5  3  1 |

**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей**

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.

2.Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.

3.Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4.Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – ваши попутчики.

5.Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше – 8.Девочек следует обнимать чаще, чем мальчиков, так как они более эмоциональны.

6.Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

7.Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8.Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

9.Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.

10.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11.Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями

**Беседа с родителями «Рациональное питание»**

«Надо жить не для того, чтобы есть, а надо есть для того, чтобы жить»

(перефразированное в современном мире высказывание Сократа)

Питание на здоровье людей, а в особенности подрастающего поколения, оказывает огромное значение. Самую лучшую и калорийную пищу должны получать дети и подростки, так как их организм растет и развивается. Необходимо с раннего возраста научить детей правильно питаться. Существуют правила рационального питания, с которыми надо знакомить детей дошкольного возраста, чтобы в дальнейшем эти правила стали для них нормой.

**ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:**

Садиться за стол и вставать из-за стола надо с ощущением легкого голода. Никогда нельзя наедаться впрок, так как это ведет к растягиванию желудка и наносит всему организму огромный вред. Придавая большое значение правильному употреблению пищи, академик И.П.Павлов говорил: «Если чрезмерное увлечение едойесть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: «Не увлекайся, но оказывай должное внимание».

Пищу необходимо принимать 3-4 раза в день. Современные диетологи советуют принимать пищу 4-6 раз в день, но небольшими порциями.

Пищу следует принимать в определенные часы и в спокойном состоянии. В возбужденном человек может съесть очень много, он как бы заедает свой стресс.

При приеме пищи не рекомендуется смотреть телевизор или читать книгу. Это тоже ведет к перееданию и человек не ощущает в это время вкуса еды.

Во время еды можно вести тихую и спокойную беседу и наслаждаться едой. Можно слушать также тихую и спокойную музыку.

Большую пользу несет раздельное питание, не следует смешивать белки, жиры и углеводы. Раздельное питание улучшает пищеварение, снижает вес, способствует приросту энергии и дает отдых желудочно – кишечному тракту и позволяет почувствовать себя посвежевшим, более энергичным, у вас улучшается самочувствие и на сон потребуется гораздо меньше времени. Вы станете бодрее, так как в вашем желудке несовместимые продукты больше не будут «конфликтовать».

Пищу следует долго и тщательно пережевывать, следуя пословице: «Кто долго жует, тот долго живет». При тщательном пережевывании пищи насытиться можно меньшим ее количеством.

Никогда не переедайте! Помните, что ощущение сытости наступает только через 20 минут после приема пищи.

Молоко и дыню нельзя смешивать с другими продуктами.

Суточная норма потребности человека в воде – 2 – 2,5 литра.

Самые лучшие витамины – это сырые фрукты и овощи, а также свежевыжатые соки из них.

Нельзя употреблять слишком горячую или холодную воду, это вредно для зубов и пищевода.

Необходимо исключать из пищи фастфуды, так как пищевые добавки и газы ведут к отложению жира и другим неблагоприятным последствиям для здоровья.

После 6 часов вечера лучше употреблять кисломолочные продукты, для детей это может быть молоко.

***ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ***

Доктор Герберт Шелтон вывел 9 правил естественной гигиены по совмещению продуктов. Следуя этим правилам, можно укрепить свое здоровье.

1.Не употребляйте насыщенную протеинами пищу вместе с продуктами, содержащими большое количество крахмала.

Этого делать нельзя, так как протеины и крахмал не могут расщепляться одновременно, для их расщепления нужны ферменты, которые не могут вырабатываться одновременно. А это значит, хочешь быть здоровым, нельзя есть одновременно картошку с мясом.

2.Не сочетайте крахмалистую пищу с продуктами, в которых содержатся кислоты.

3.Не ешьте более одного вида насыщенных белками продуктов за один раз.

Разные виды протеинов требуют для своей переработки разные отрезки времени и разной работы желез пищеварительной секреции. На это уходит большое количество энергии.

4.Не сочетайте кислые фрукты с белками.

Пепсин, который переваривает белки, разрушается под действием фруктовых кислот.

5.Не смешивайте белки с жирами.

Жиры препятствуют выделению желудочного сока и мешают перевариванию белка.

6.Не смешивайте в одной трапезе крахмальную пищу и сладкое.

В желудке первым перерабатывается сахар, он сбраживается и разрушает фермент, который перерабатывает крахмал.

7.Не смешивайте белки и сахар.

Сахар препятствует выделению желудочного сока, который переваривает белки.

8.Дыню ешьте отдельно.

Дыня переваривается мгновенно и проходит по всем участкам желудочно – кишечного тракта.

9.Избегайте молока и молочных продуктов, но если отказ от них невозможен, не совмещайте их ни с чем.

В молоке много жиров и протеинов, поэтому его нельзя совмещать с другими продуктами. Вопрос о молоке строго индивидуален. Считают, что только у младенцев есть фермент, который его переваривает. Но есть и взрослые, которые его пьют, и у них не бывает проблем.

Совместимость продуктов представлена в таблице.

**Классификация продуктов для раздельного питания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Крахмалы** | **Зелень и овощи с низким содержанием сахара** | **Кислые фрукты** | **Кисло-сладкие фрукты** | **Сладкие фрукты** |
| Орехи, сушеные бобы, семена, сухой горох, арахис, чечевица, яйца,  сыр,  мясо | Картофель, фасоль, тыква, спелые зерна, крупы, артишоки, топинамбур, каштаны, кокосы, макароны, хлеб | Салат, помидоры, огурцы, красный или зеленый перец, шпинат, разные виды капусты, кабачки, брокколи, свекла, цветная капуста | Апельсины, мандарины, грйпфруты, лимоны, земляника, ананас,  киви, гранаты | Манго, яблоки, абрикосы, груши, персики, вишни, большинство сортов винограда, сливы | Бананы, финики, фиги, сухофрукты, виноград |

**Совместимость продуктов питания:**

1.Идеал: один вид пищи за один раз.

2.Прекрасно: все виды фруктов.

3. Хорошо: белки и зелень с овощами, крахмалы и зелень с овощами.

4.Плохо: белки и крахмалы; белки и кислые фрукты; крахмалы и сладкие фрукты; зелень, овощи и кисло-сладкие фрукты.

Беседа с родителями из опыта работы на тему:«Работа с семьей по пропаганде здорового образа жизни»

С тех пор как существует семья, главной заботой человека является воспитание детей. Семья изменяется вместе с развитием общества, она болеет теми же болезнями и достигает тех же успехов, что и общество.

Заботясь о благе каждой семьи, делая все для ее укрепления, общество требует от родителей высокой ответственности за воспитание подрастающего поколения. Но далеко не каждая мать и не каждый отец понимают важность этой задачи. История семьи доказала: чем совершеннее общество, тем более высокой культуры воспитания оно требует. Еще совсем недавно считали: чем выше уровень образования, общая культура родителей, тем больше у них возможности правильно воспитывать своих детей. Сегодня большинство родителей – люди со средним и высшим образованием, однако у некоторых происходит смещение многих нравственных понятий, что неизбежно отражается на воспитании детей. Поэтому так необходимо совершенствовать педагогическую культуру каждого родителя.

Последние несколько лет наиболее активный период развития и воспитания детей протекал в сложных условиях экономической и политической нестабильности. Налицо резкая дифференциация доходов, криминализация общества, рост преступности, коммерциализация сфер здравоохранения, культуры, образования. Ослаблена роль семьи, как гаранта экономической безопасности и развития детей. Изматывающая вынужденная сверхзанятость родителей, направленная на поиск заработка, постоянные психологические перегрузки существенно осложняют взаимоотношения родителей и детей, снижают влияние семьи на процессы воспитания подрастающего поколения.

Всем известно, что здоровье – главная ценность человеческой жизни. Необходимость формирования ценностей здорового образа жизни продиктована современной экологической ситуацией, ухудшением состояния здоровья детей.

Организуя работу с семьей по пропаганде здорового образа жизни я использовала следующие направления:

- составление характеристик семей воспитанников (состав родителей, сфера их занятости, социальный и образовательный уровень);

- использование оптимальных форм и методов в дифференцированной групповой и индивидуальной работе с семьей;

- организация психолого-педагогического просвещения родителей;

- оказание помощи родителям в формировании здорового образа жизни;

- разработка тематического оформления (уголка для родителей).

В старшей – подготовительной группе, состоящей из 23 воспитанников, 14 полных и 9 неполных семей. Из них 24% человек имеют высшее образование, 59% - среднее специальное образование, 17% - среднее образование. Беседуя с родителями, я выяснила, что родители стараются привить детям элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранностью их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Для того чтобы ребенок гармонично развивался, он, конечно, должен быть здоров. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большей зависимости от того, из чего состоит питание ребенка с первых дней его жизни, а также от режима питания. Осознавая важность данного вопроса , в группе реализуется, дополнительно к общеобразовательной программе, программа М.М.Безруких «Разговор о правильном питании», где дети с помощью доступных, разнообразных форм обучаются правилам и принципам правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Проблема правильного питания и здорового образа жизни особенно актуальна в наше время, и чтобы вырастить здоровое поколение , надо решать эту проблему « всем миром» - семья, детский сад, общественность. Поэтому с учетом запросов семей по вопросам здорового образа жизни, вариативности образовательных программ, использовала в своей работе основное направление – это содружество с родителями и творчество по вопросам организации правильного питания и воспитания здорового образа жизни у детей.

В детском саду разработана система по оздоровлению и укреплению здоровья детей. В ДОУ выполняются принципы здорового рационального питания:

- регулярность;

- полноценность;

- соблюдение режима питания;

- контроль за нормами и качеством продуктов питания;

- гигиена питания;

- индивидуальный подход к детям во время приема пищи.

Широко используется лук и чесок.

Все дети любят вкусные блюда. И внашем детском саду каждое блюдо стараемся сделать вкусным и любимым. В дневной рацион наших воспитанников входят все необходимые питательные вещества, которые так важны для их роста и развития. Меню включает в себя продукты, которые особенно полезны детям. Овощи, молоко, соки, свежие мясо и рыба положительно влияют на здоровье ребенка. Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы (к примеру йодированная соль), аскорбиновая кислота. Дети в нашей группе осваивают нормы этикета. В сервировку столов для детей включаем вилки, салфетки, приучаем к аккуратности и опрятности во время приема пищи. В группе имеется уголок « Правильного питания», в котором дети при помощи дидактических игр знакомятся, какие продукты наиболее полезны, а какие вредны. Например: «Пирамида здоровья» - дети узнают что фрукты и овощи – главные поставщики витаминов, минеральных солей, микроэлементов, необходимых для костей, зубов, крови.Конфеты, мороженное, шоколад, особенно в больших количествах вредны для здоровья. В д/и «Аскорбинка и ее друзья»- узнают о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

Многие наши родители обеспокоены тем, что если в детском саду питание организованно и больших проблем на данный момент нет, то, как только их ребенок пойдет в школу, этот вопрос будет их особенно волновать: «как будет ребенок питаться, какие продукты предпочтет самостоятельно, без опеки родителей»? Многие убедились на собственном опыте, когда были школьниками или знают по своим старшим детям, как питается школьник. Если ребенок утром примет чай, в обед – бутерброд, а вечером на ужин он, утомленный, плотно поест, его физическое состояние ухудшается. У него снижается успеваемость, он часто болеет. Поэтому после ознакомления с данной программой и анализа анкет я увидела, какие темы наиболее волнуют родителей. Моя цель была как можно активнее привлечь родителей по осуществлению данной программы. Поэтому одной из важных форм реализации данной программы я видела во взаимосвязи с семьей, привлечении родителей к закреплению навыков здорового образа жизни. Ведь в основном только эти две социальные структуры: семья и детский сад определяют и влияют на уровень здоровья детей.

Форм работы с родителями достаточно и многие мы используем в своей работе:

- изучение семей воспитанников, сбор информации о семейных традициях;

- родительские собрания («Режим дня и питание детей», «Гигиена питания») – одна из основных форм работы. Здесь происходит взаимный обмен мнениями, идеями, совместный поиск, решение проблем.

-Беседы («Правильное питание», «Полезные продукты», «Питание и нагрузки ребенка», «Ребенок и диета»). Здесь родители узнают о необходимости и важности правильного питания, какие продукты наиболее полезны и необходимы ребенку каждый день.

- дни открытых дверей;

- показ занятий для родителей;

- изготовление поделок из бросового материала;

- выставки работ в группе;

- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по вопросу здорового образа жизни (Вадик с папой любит отдыхать на рыбалке, Олег – спортивные игры на природе).

В своей работе стараюсь не поучать родителей, а советуюсь, размышляю вместе с ними, составляю план совместных действий. А самое главное, общаясь с родителями, убеждаю их, что не могу обойтись без их совета и помощи.

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ«ПОГОВОРИМ О ЗДОРОВЬЕ»**

План проведения собрания:

1. Результаты проведенного анкетирования «Здоровый образ жизни».
2. «Здоровье и здоровый образ жизни» - выступление воспитателя.
3. «Роль прививок в укреплении здоровья воспитанников» - выступление старшей медицинской сестры.
4. Музыкальное выступление детей подготовительной группы о важности укрепления здоровья.
5. «Условия дошкольного учреждения по укреплению здоровья воспитанников» - выступление руководителя ДОУ с экскурсией по ДОУ.
6. Разработка решения собрания.

**Анкета «Здоровый образ жизни»**

1.Ваше определение понятия «здоровый образ жизни»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Кто из вашей семьи ведет здоровый образ жизни?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Делаете ли Вы по утрам утреннюю зарядку? Если ее чем-то замещаете, то укажите.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Есть ли у вас в доме спортивный уголок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Какой спортивный инвентарь есть в вашем доме?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Есть ли у вас любимый вид спорта? Какой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Планируете ли вы отдавать своего ребенка в спортивный кружок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Что бы для вас послужило стимулом для занятий спортом, если в данный момент не занимаетесь им?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.Результаты проведенного анкетирования «Здоровый образ жизни»

Перед собранием было опрошено 20 человек.

Ваше понятие определения «Здоровый образ жизни».

Не пить, не курить, заниматься спортом. 5 человек ответили- правильно питаться, 1- соблюдать режим дня.

Кто из вашей семьи ведет такой образ жизни?

6 человек семейно, 2 бабушки, 1 дедушка,1 двоюродный брат.

Делаете ли Вы по утрам утреннюю зарядку? Если ее чем-то замещаете, то укажите.

Нет- 10 человек, иногда -4, 1 человек замещает зарядку занятиями в тренажерном зале, 1 посещает бассейн.

Есть ли у вас в доме спортивный уголок?

Да-2 человека, остальные – нет.

Какой спортивный инвентарь есть в вашем доме?

Нет никакого - 2 человека, у остальных- гантели, мячи, скакалки, обручи, коники, лыжи.

Есть ли у вас любимый вид спорта? Какой?

Хоккей, футбол, фигурное катание, спортивные танцы и др.

Планируете ли вы отдавать своего ребенка в спортивный кружок?

2- уже посещает, 2 – если у ребенка будет желание, 3- да. Что бы для вас послужило стимулом для занятий спортом, если в данный момент не занимаетесь им?

Стимулы разные, но только два человека ответили - собственное желание, т.е. у родителей находятся разные причины, мешающие вести здоровый образ жизни.