Использование здоровьесберегающей технологии в образовательном учреждении.

 Автор: Мальцева Зоя Дмитриевна.

 Красноярский край , МБДОУ № 11 , воспитатель

*Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,*

*тем здоровее и тем всегда и везде доступнее*

*Л.Н.Толстой*

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания — актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений. Часто взрослые теоретически понимают важность расширения представлений ребенка о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), но на практике действуют иным образом, сталкиваясь с множеством различных проблем. Такое противоречивое поведение взрослых не способствует укреплению здоровья детей. Повышение компетенций родителей в данном вопросе — необходимое звено в общем взаимодействии взрослых, воспитывающих дошкольника. Формирование навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог — ребенок — родитель». Сформировать у детей на этапе завершения дошкольного образования ценностного отношения к здоровому образу жизни и правильному питанию, является целевым ориентиром дошкольных учреждений.

 Идея этой технологии возникла при проведении недели здоровья. Ребята с большим удовольствием выполняли все задания, но при этом садясь за стол отодвигали тарелки с едой.

Что происходит? Что делать?

И вот обсудив эту ситуацию мы решили познакомить наших детей с продуктами и заодно, научить их готовить, ведь именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность пищи. В наше время , время рекламы чипсов, кириешек, чупа- чупсов , газ.воды и т.д ,у детей формируются  искаженные взгляды на питание. Родители тоже  зачастую не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать соленое, жареное , жирное , сладкое в неограниченном количестве. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлета, картошка - в худшем сосиски, макароны, пельмени. Из - за этого дети не привыкшие к здоровой пище отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Для решения цели были сформулированы следующие задачи:

 -изучить проблемы организации правильного питания;

 - сформулировать с детьми правила здорового питания;

 -формировать у детей культуру приема пищи и питания;

  -пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

 - повысить компетенции родителей в организации питания дошкольников путем участия в совместных мероприятиях.

 Начинали мы с малого: знакомились с разными продуктами ( какие продукты для чего полезны), пробовали их, нюхали, играли в разные игры ( «Угадай по запаху», «Угадай по вкусу», «Из чего сварим кашу, компот, суп», «Как называется каша», «Из какой ягоды компот») которые способствовали знакомству детей с особенностями приготовления блюд. Сюжетно-ролевые игры: «Приходите в гости к нам», «Наш семейный ужин», «Магазин вкусных и полезных продуктов»; обучение подвижным, речевым играм; познавательные игры-занятия, досуги, развлечения «В гости к Айболиту»; экспериментальная деятельность; чтение художественной литературы, разучивание игр, стихов; продуктивная деятельность.
 И как то возникла идея заварить чай с лимоном. Обсудив рецепт дети заверили нас, что справятся сами, но получив продукты - растерялись. Оказалось, никто не знает как правильно сделать чай. Делали, пробовали результат и обязательно угощали родителей. Ведь благодаря нашим мамам и папам и случился наш проект. А какое удовольствие и гордость мы испытали , слушая рассказы родителей о том как их ребенок угощал родителей, бабушку, соседку чаем с лимоном, сам.

На следующий день обязательно все тщательно зарисовывали в книге рецептов. Потом многие рецепты ( в основном простые и легкие в приготовлении) дети приносили из дома. Некоторые мамочки сами приходили и показывали как сделать очередное блюдо. А с каким удовольствием ребятишки кушали приготовленные ими блюда, с каким восторгом рассказывали родителям как они это делали , с каким энтузиазмом уговаривали попробовать , то что получилось.

 За год накопилось много рецептов. А как это все нравится ребятам, родители тоже довольны и никогда не отказывали в помощи.

 Для родителей оформили уголок на тему «Здоровое питание детей». Педагогами была организована выставка творческих работ детей совместно с родителями «Украшаю любимое блюдо», «Витамины на столе». А сколько различных игр было нами изготовлено и они востребованы детьми. Сделаны лэпбуки: «Детям о правильном питании», «Для чего мы едим», в них вошли стихи и загадки о продуктах, блюдах, книжки – малышки.

 Итоговым мероприятием заключительного этапа прошло развлечение «Правильное питание - залог здоровья » и оформление журнала «Здоровячок!»

И конечно проводилась работа с родителями:

 • изготовление стендов с наглядной информацией

• заочные и очные консультации

• выпуск буклетов, листовок по правильному питанию

• семейные конкурсы

• анкетирование

• папки-передвижки

В результате проведенной работы была проявлена творческая активность, у детей повысился уровень знаний по данной теме. Закреплены знания по теме: «Безопасность». Сформированы основы поведения за столом и культура правильного питания.

 Работая над данной темой мы добились устойчивого интереса к продуктивной деятельности, дети многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе молочных продуктов.

Родители тоже привлекались к участию в разных мероприятиях: выставки и фотовыставки, изготовление плакатов и альбомов, участие в развлечениях, занятиях и опытах. Такое взаимодействие позволяет воспитать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью.

Правильное питание не может быть «иногда», оно должно быть регулярным, разнообразным, адекватным и приносить пользу и удовольствие.

В группе формируются правила правильного питания:

 - помыть руки с мылом, перед едой,

 - есть не торопясь и маленькими порциями,

 - во время еды не разговаривать, есть маленькими порциями,

 - с едой не играть,

 - сидеть прямо,

 - правильно пользоваться столовыми приборами,

 - пользоваться салфетками,

 - благодарить за еду.

В результате проведенной работы у детей и родителей поменялось отношение ко многим блюдам и продуктам. Дети научились выбирать полезные продукты, ответственно относится к своему здоровью. Многие семьи пересмотрели семейное меню.

Родители поняли, что правильно организованное питание обеспечивает детей нужными витаминами , повышает сопротивляемость организма к вредным факторам и инфекциям.

Перспективное планирование по приготовлению детьми полезных и быстрых в приготовлении блюд .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | Формы проведения |  Цели и задачи  |  Работа с родителями |
| сентябрь | Приготовление чай с лимоном | Учить самостоятельно готовить простые блюда  | Помощь в приобретении продуктов |
| октябрь | Овощная нарезка, салат «Винигрет»Экспериментирование : есть ли вода во фруктах и овощах. Приготовление соков.  |  |  |
| ноябрь | Приготовление соленого теста и изделий из него.Фруктовые канапе. |  |  |
| декабрь | Приготовление и замораживание пельменей.Праздничный торт из печенья |  |  |
| январь | Фруктовый салат, фруктовая нарезка |  |  |
| февраль | Фаршированные яйца |  |  |
| март | Молочные коктейли |  |  |
| апрель | Бутерброды с разной начинкой |  |  |
| май | Блюда по желанию |  |  |