

Использование игровых пособий для формирования культуры питания у дошкольников.

На современном этапе развития общества, в условиях ФГОС дошкольного образования п.1.6 особое внимание уделяется задачам по охране и укреплению физического и психического здоровья детей.

Но что такое здоровое питание, почему это важно? Как донести это до родителей и сформировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания?

Большинство родителей относятся к организации питания своих детей намного ответственнее, чем к своему рациону. И совершенно напрасно, ведь формирование культуры здорового питания детей складывается не только путем составления идеального меню для ребенка. Ребенок получает большой объем информации через зрительное восприятие и наглядный пример.

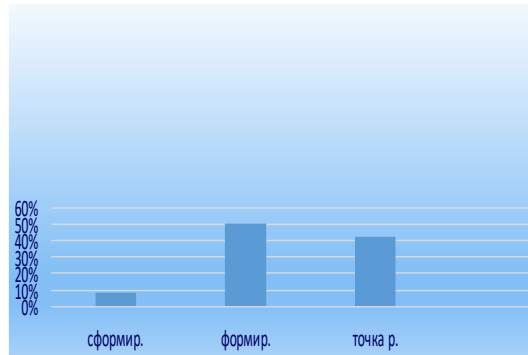
Но недопонимание важности культуры питания для развития детского организма и ценности формирования здорового ребенка, со стороны взрослых. А также подмена родителями чтения книг, игр с детьми, на просмотры телевизионных передач и компьютерные игры. Отсутствие методического сопровождения, дидактического материала открывают противоречия.

Аллергические заболевания, избалованность, избирательность в еде у детей показали проблему.

У заботливых родителей часто возникают вопросы касающиеся питания детей дошкольного возраста: что есть и в каком количестве? Сколько раз принимать пищу в течение дня? и т.д.

Да, дети знают овощи, фрукты, ягоды, полезные продукты, но отсутствуют знания о витаминах и минеральных веществах, которые содержатся в них. Не полные представления: о ежедневном рационе питания, его составе; о крупах; об инструментальных и терминальных ценностях ЗОЖ.

Проведенные диагностики детей и анкетирование родителей. Результаты диагностики формирования основ культуры, эстетики и гигиены питания проблему подтверждают.

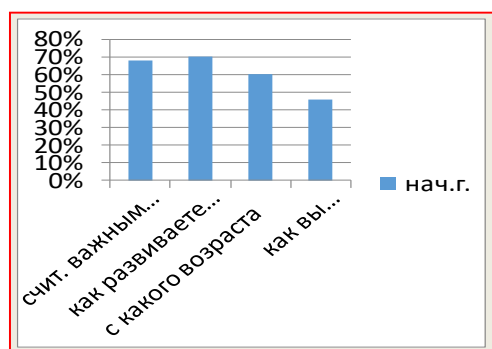


Критерии и показатели:

40% детей находятся в точке роста
 50% детей находятся в стадии формирования
 10% детей имеют первоначальные навыки

Вопросы анкеты

1. Считаете ли Вы важным формирование культуры питания у детей дошкольного возраста? Почему?
2. Как Вы развиваете представления о культуре питания у своего ребёнка?
3. Как Вы считаете с какого возраста ребёнка нужно знакомить с правилами здорового образа жизни?
4. Как Вы воспитываете у Вашего ребёнка привычку к культурно-гигиеническим навыкам?



Изучение передового педагогического опыта выявило ряд задач для создания условий по культуре питания.

А именно:

- ✓ Создать дидактическое сопровождение занятий с дошкольниками по формированию культуры питания.
- ✓ Сформировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания.
- ✓ Сформировать привычку заботиться о своем здоровье.
- ✓ Обогащение знаний детей о полезных и «пустых» продуктах
- ✓ Расширение знаний о витаминах и минеральных веществах, которые содержатся в продуктах.

Главный этап — это обогащение развивающей предметно –пространственной образовательной среды.

Говорим здоровью: «Да».

Пополнили магнитными играми, наглядными пособиями, изготовили макет легких.

Цель: познакомить детей со строением скелета человека, работой мышц, легких. Воспитывать желание детей заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, беречь свое здоровье.



Для родителей подготовлены консультации: «Здоровым быть хотим или советы доктора Неболейкина», «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью», «Здоровое питание для дошкольников», картотека игр по формированию здорового образа жизни.

Следующие пособия были подготовлены к теме «Наш друг зубная щетка»

Здесь уже активно подключились родители они вязали модели зубов к дидактической игре «Что любят твои зубки», изготовили макет «Мойдодыра», а совместно с детьми мы смастерили макеты полости рта для формирования навыков чистки зубов.



Родительский уголок пополнился консультациями: «Красивые и здоровые зубы», «Как научить ребенка заботиться о зубах», «Микробы-что или кто это?» и т. д

К следующей теме «Друзья и враги твоего здоровья» приготовлены игры с фонариками «Что сегодня на обед?», «Что съела гусеница?». д/и «Этапы развития», Игра «Витаминка»

Цель: дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.



А копилка родителей пополнилась консультациями и папками передвижками. «Что растет на грядке??», «Где живут Витамины».

Для того чтобы расширить представления детей о таком блюде, как каша: уметь сортировать крупу. Находить такую же на ощупь. Узнавать крупу по описанию создан макет «В кладовой у мышки». В него входят мешочки с разными видами круп, бочонки с крупами, овощи. Д/И

Узнай крупу по описанию, что в мешочке, найди такую же крупу, это нужно соединить крупу, которая находится в мешочке с крупой в бочонке, игра- чего не стало?



По проделанной работе совместно с родителями был составлен поезд «Здоровья».



В него вошли рецепты блюд о здоровом питании, любимых блюда из крупы. Папка передвижка «Питание и здоровье». Ну и конечно альбомы на эту тему.

Активное участие в конкурсах, выставках, стенгазетах принимали родители. Победители определялись путем голосования. Так же было очень приятно от них слышать положительные отзывы о проделанной работе.

При поддержке родителей была создана книга рецептов о вкусной и здоровой пище. В нее входят рецепты салатов, каш, любимых блюд детей.

Промежуточная диагностика показала о стабильности повышения знаний детей о культуре питания.

Работа по данной теме чрезвычайно важна. Сформированные навыки требуют постоянного подкрепления. Важно привлечь родителей, обогатить их знания, оказать поддержку не только в воспитании ребенка, но и стремиться к тому, чтобы основы знаний о правильном питании, полученные в дошкольном учреждении, совершенствовались в семье, стали естественными и постоянными.