

Районный конкурс методических разработок
«Формирование культуры здорового питания дошкольников»

МБДОУ – детский сад компенсирующего вида № 356

*Детско-взрослый проект по ознакомлению с многообразием и творческой реализацией
культурных норм здорового питания*

Тема: «Традиции здорового питания в культуре разных народов – куклы приглашают в гости дошкольников»

Вотинова Любовь Александровна, зам. зав. по ВМР
Мухаметшина Лилия Фархетдиновна, учитель-логопед
Романова Людмила Владимировна, учитель-логопед
Санькова Елена Викторовна, воспитатель

Пояснительная записка

Проект «Традиции здорового питания в культуре разных народов – куклы приглашают в гости дошкольников» разработан для детей старшего дошкольного возраста, направлен на обновление методов и средств педагогической деятельности по формированию культуры здорового питания дошкольников и повышение ее эффективности.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Дошкольный возраст, то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для роста и развития.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) перечислены задачи социально-коммуникативного развития детей, к числу которых относятся задачи по формированию культурно-гигиенических навыков, формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических качеств, развитие инициативности, самостоятельности. Одним из целевых ориентиров образования ФГОС ДО ставит использование детьми специфических, культурно фиксированных предметных действий, назначения предметов (ложки, вилки, салфеток и т.п.) и умения пользоваться ими. Владение навыками самообслуживания, стремления проявлять самостоятельность в бытовом поведении.

Отдельной областью в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделена область «Физическое развитие», в которой среди прочих задач овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Исходя из требований нормативных документов, особое внимание в ДОУ должно уделяться правильному питанию, ведь именно оно - одна из главных составляющих физического развития ребенка.

Проблема формирования культуры поведения подрастающего поколения является одной из главных на современном этапе развития человечества. Снижение культурно-нравственного уровня общества в целом ведет к необходимости создания новых подходов и путей формирования культуры поведения личности, особенно в контексте общечеловеческих ценностей и норм поведения. Проблемное поведение детей дошкольного возраста можно объяснить тем, что многие родители имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания дошкольников связаны с нарушением режима питания вне стен ДОУ, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей. Нужно объяснить ребенку, членам его семьи как важно питание для развития организма.

В подготовительной к школе группе воспитатели опросили 10 детей. Назови свое любимое блюдо. Когда за столом дома собирается вся ваша семья? Ты моешь руки перед обедом? Зачем надо мыть руки перед едой? Что говоришь после обеда дома, в детском саду? Почему надо благодарить за еду взрослых?

Результаты опроса позволяют сделать вывод, что одним из важнейших компонентов формирования общей культуры выступает формирование у дошкольников основ культуры питания.

Ранее в работе с детьми с ОВЗ были использованы такие традиционные методы, как беседа, объяснение, наблюдение за примером правильного поведения за столом, перед началом и после приема пищи, похвала. Что бы обеспечить решение проблемы данного направления деятельности, на педсовете педагогического коллектива МБДОУ было принято решение о необходимости разработки новых методов, приемов, средств, о совершенствовании системы воспитания, способствующей формированию здорового образа жизни у дошкольников и навыков рационального здорового питания, формированию общей культуры правильного питания. С целью ознакомления дошкольников с многообразием и творческой реализацией культурных норм здорового питания творческая группа педагогов на педсовете представила для рассмотрения педагогические проекты «Традиции здорового

питания в культуре разных народов – куклы приглашают в гости дошкольников». «Наши дети выбирают ЗОЖ» (Приложение 1).

В разделах по коммуникативному развитию дошкольников ФГОС ДО обозначены задачи по формированию у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в ДОУ и семье.

Задачи в этой области: обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей; привлечь родителей (законных представителей) к формированию у детей ценностей здорового образа жизни; расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья; сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов; закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи, познакомиться с традиционной культурой питания разных народов.

Таким образом, задачи по формированию культуры питания у детей старшего дошкольного возраста находят свое отражение среди задач социально-коммуникативного развития дошкольников. Было принято решение сосредоточить поиск эффективных методов и средств формирования культуры питания в игровой деятельности дошкольников с использованием традиционной куклы.

Формирование знаний о культуре питания у детей старшего дошкольного возраста происходит разными путями и методами. Педагоги нашего МБДОУ поставили задачу: осуществить процесс познания для ребёнка в увлекательное путешествие в гости к куклам разных народов (русские Владимирская, Воронежская, таджикская Базингар и др.).



Вологодская кормилка



Воронежская невеста



Дружка на свадьбе

Традиционные куклы вызывают у детей интерес благодаря необычному наряду, привлекают внимание новизной и оригинальностью, пробуждают желание узнавать новое и использовать свои знания в повседневной жизни. Одним из таких средств является сюжетно-ролевая игра «В гости».

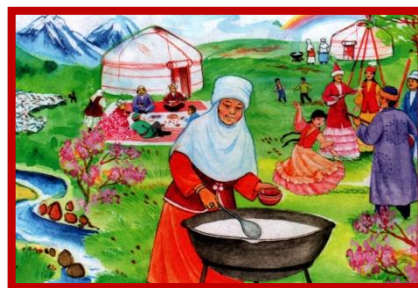


Таджикская пара – лухтак

Карачаевская гостья

Таджикская Базингар (плясунья)

В игре ребенок знакомится с культурными традициями питания разных народов, учится сравнивать, вычленять главное, запоминает общие положительные нормы и правила поведения за обеденным столом. Воспитатель помогает детям выбрать роли хозяйки и гостей, познакомиться с обычаями семейного обеда (обращает внимание на сервировку стола, внешний вид посуды, убранство жилища, правила этикета за столом). Особенности поведения за столом выражаются в том, что у русских принято подавать еду на стол, гости и хозяева сидят за столом. Узбеки, киргизы, таджики сидят на ковриках вокруг достархана (скатерть, на которую подают еду). Дети рассматривают национальные костюмы, узоры, которыми украшены предметы быта: скатерть, посуду, узнают названия традиционных блюд (блины, пироги, баурсаки, чак-чак, плов, кумыс, айран, квас, сбитень и др.).



Чаепитие в русской избе

Национальный праздник киргизов Достархан

В отличие от обычной игры, сюжетная игра с традиционными куклами проводится с определёнными задачами, которые ставит перед её началом педагог и должна иметь определённый результат в виде знаний, умений и навыков, полученных детьми в процессе игры. Сюжетная игра «В гости» способствует расширению знаний о национальной кухне

разных народов, костюмах, особенностях и традициях, более прочному запоминанию новой информации, вносит элемент занимательности.

Изготовление традиционной текстильной куклы требует определенных знаний и умений, поэтому можно вместо куклы использовать иллюстрацию, плоское изображение куклы. Соответственно, заменить картинки с изображением застолья разных народов можно макетом, трансформируемым игровым пространством.

Проект является долгосрочным, дает возможность педагогам и родителям реализовать множество творческих культурных практик: выставка детских работ (рисование, лепка, аппликация), слушание и пение музыкальных произведений, чтение, восприятие художественных произведений, разгадывание кроссвордов по теме проекта, народные подвижные игры, составление и рассматривание тематического альбома «Посуда» и др.

Для решения поставленной *цели* формирования у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни, необходимо решить следующие *задачи*:

- формировать у детей и родителей (законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.

- обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы;

- расширить у детей дошкольного возраста представления о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

- сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов;

- пропагандировать принципы здорового питания (беседы консультации, конкурсы, лекции), закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

- пополнить знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.

- содействовать развитию у детей творческих способностей, их интересов, познавательной деятельности.

Вместе с родителями принять девиз: «Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни».

Система работы по формированию культуры здорового питания включает в себя взаимодействие с детьми, педагогами и семьями воспитанников. Мероприятия проводятся в соответствии с возрастными особенностями детей, с учетом их психических и физиологических особенностей.

1 этап – диагностический

Выявление уровня сформированности знаний о культуре здорового питания (анализ ответов на вопросы).

2 этап – организационный

Методические разработки по реализации программы (перспективное, тематическое планирование; конспекты занятий; картотеки этических бесед, дидактических игр и упражнений и др.).

Развивающая предметно-пространственная среда (материалы и игровое оборудование для сюжетно-ролевых и дидактических игр; организация уголков дежурства; оборудование для практической и опытно экспериментальной деятельности).

Методические разработки и материалы по взаимодействию с родителями (тематический план заседаний родительских собраний, встреч; картотека консультаций; сценарии совместных праздников и развлечений; информационные стенды и др.)

3 этап - практический

В рамках НОД для повышения интереса детей используются ИКТ, работа в тетрадях, свои знания дошкольники отображают в художественно-творческой деятельности.

Разработать кулинарные и сенсорные игры: «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу».

Включение в работу с детьми составление творческих сказок и рассказов: «Полезные сказки» и «Вкусные истории», «Путешествие по карте», « Как мы были в гостях». Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры «Куклы приглашают в гости дошкольников».

Работа по воспитанию культуры питания: «Час здоровья», цикл бесед «Азбука здорового питания», фестиваль электронных презентаций «Правильное питание - здоровое питание», конкурс рисунков «Умные продукты», «Правила правильного питания»

-конкурс детско-родительских проектов «Обед глазами детей»

-месячник здоровья: конкурс стенгазет «Питание для здоровья!»; конкурс рисунков, аппликаций «Страна Витамина»; выставка кулинарных изделий «Калейдоскоп национальных блюд», «Рецепты от бабушки»; проведение семинара «Роль питания в формировании здорового образа жизни»

-выставка книг Работа по воспитанию культуры питания среди родителей.

Проведение родительских собраний и совместных мероприятий по пропаганде здорового питания Работа родительского лектория «Культура и здоровое питание», размещение информации об организации питания на сайте Оформление информационного уголка «Здоровье дошкольника» Организация консультаций для родителей: - культура поведения детей во время приема пищи.

Формы организации работы с детьми: практическая деятельность, игровые приёмы, экспериментальная деятельность, чтение художественной литературы, беседы о культуре здорового питания, информационные стенды в группах, информационные газеты «Витамины - наши друзья!» и др.

Взаимодействие с родителями предполагает такие формы работы, как круглый стол, тематические выставки, консультации специалистов, семейные встречи, телефон доверия, открытые занятия для родителей, родительская гостиная, клуб, конкурс семейных талантов, день открытых дверей.

Мониторинг показателей контрольно-диагностического блока:

- снижение заболеваемости и укрепление здоровья дошкольников;
- повышение у детей интереса и потребности в здоровом образе жизни;
- совершенствование навыков санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи;
- создание благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка;

-рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта. Приёмы оценки результативности проекта: рассказы, решение кроссвордов, знание стихов, народных пословиц, оговорок, игр, похвала, желание стать примером для других, формирование положительного отношения к правилам этикета питания.

Способы, которыми обеспечивается индивидуализация образовательного процесса, поддержка детской инициативы: индивидуальная беседа, включение элементов соревнования на гуманной положительной основе.

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский