

ЗДОРОВЬЕ

Как питаешься, так и улыбаешься

Формирование основ культуры здорового питания у детей старшего дошкольного возраста

Е. Соколова, методист,
ГБОУ – центр развития ребенка – детский сад № 68
«Росток», Красносельский район, Санкт-Петербург

Проблема детского питания во всем мире стоит очень остро. Это связано в том числе с распространением так называемого «быстрого питания», иначе говоря, фастфуда. В Китае, например, для полных детей создаются оздоровительные лагеря, а в США родителей тучных детей ожидают штрафы. Невнимание близких взрослых к проблеме правильного питания, с одной стороны, и агрессивная реклама различных вредных продуктов и напитков - с другой, обостряют эту проблему и в нашей стране.

Мы учим наших детей правильно ходить, говорить, вести себя. Это, безусловно, важно, но не менее важно научить их правильно питаться. Возможностей развить плохие привычки питания у детей в наше время немало, а вот полюбить полезную пищу и научиться питаться правильно они могут только с нашей помощью. С целью приобщения семей наших воспитанников к здоровому образу жизни и формирования у детей старшего дошкольного возраста основ культуры здорового питания в нашем учреждении и была проведена работа в рамках проекта «Как питаешься, так и улыбаешься».

Задачи проекта. Сформировать представление о правильном питании (взаимосвязь здоровья и питания, гигиена, правила здорового питания и этикета); воспитывать ценностное отношение к здоровью; продолжать развивать представление о том, что такое здоровье и как его поддерживать и укреплять; познакомить с некоторыми компонентами пищевых продуктов (белки, жиры, углеводы, витамины), их значением для организма, пользой и вредом отдельных продуктов; закреплять и расширять знания о профессиях, связанных с приготовлением пищи, о свойствах и качествах продуктов, способах их приготовления; развивать любознательность, познавательную активность, стремление к исследованию и экспериментированию, умение вести наблюдения, сравнивать, анализировать, делать выводы, инициативу и самостоятельность, коммуникативные качества, умение строить общение со взрослыми, сверстниками, с младшими детьми, со старшими братьями и сестрами, с родителями; воспитывать уверенность в себе, стремление помочь, поделиться знаниями с другими людьми; совершенствовать связную речь, умение вести диалог, доказывать свое мнение.

Участники проекта. Дети подготовительной к школе группы и их родители, воспитатели, методист, педагог-психолог, врач, повар, помощник воспитателя, музыкальный руководитель.

Структура проекта. Постановка проблемы, поиск решения, составление плана действий, реализация плана, подведение итогов, презентация продукта проекта.

На протяжении всего процесса деятельности по проекту мы предоставляли детям возможность проявить активность, инициативу. Роль взрослых ограничивалась тактичной помощью в виде наводящих вопросов, в ненавязчивом подведении к выводам, а также в практической реализации детских идей.



Постановка проблемы

Это самый сложный и ответственный этап проекта, ведь он должен вызвать интерес, который заставит ребенка активно действовать. Нужно было выбрать героя, который вызовет у детей сочувствие, будет им интересен. Мы остановились на кукле Антошке большого размера, которая знакома детям по мультфильму «Антошка» (фото 1). За несколько дней до начала работы по проекту воспитатель объявил детям, что к ним в гости



Фото 1. Встреча с Антошкой

придет Антошка и они смогут поиграть с ним. Дети радостно ожидали Антошку, планировали, в какие игры смогут с ним поиграть. В назначенный день радостное ожидание сменилось удивлением и огорчением: гость сказал, что не сможет играть, так как у него болит живот. Во время беседы Антошки с детьми воспитатель предоставил им возможность высказать, почему у гостя плохое настроение, что у него болит, отчего это случилось. В результате дети пришли к выводу, что их гость неправильно питался и потому заболел.

Поиск решения

Дети, проникнувшись сочувствием к Антошке, решили ему помочь - объяснить, как нужно правильно питаться. С помощью наводящих вопросов педагог подвел детей к выводу: чтобы объяснить что-либо другому и научить его, нужно самому много знать. Предложил подумать: где можно узнать о том, как нужно правильно питаться? кто дома и в детском саду занимается питанием? кто может об этом много знать? Дети назвали врача, воспитателя, маму, сказали, что об этом можно прочитать в книгах, которые находятся Дома или в библиотеке, а еще можно найти нужную информацию в Интернете.

Составление плана действий

После обсуждения был составлен план действий.

1.Беседа с медсестрой или врачом в медицинском кабинете детского сада.

2.Беседа с поваром на кухне детского сада.

3.Беседа с мамой дома.

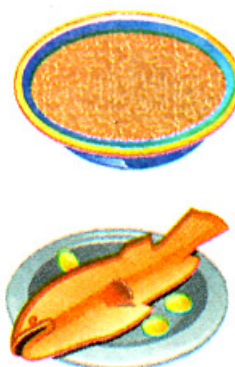
4.Беседа с помощником воспитателя группы в детском саду.

5.Посещение детской библиотеки, беседа с библиотекарем, который поможет выбрать книги. Чтение книг, взятых в библиотеке.

6.Совместная деятельность с воспитателем (экспериментирование, исследования, беседы, дидактические игры и т.д.).

7.Поиск знаний в книгах, энциклопедиях, Интернете дома вместе с мамой (папой, старшими братьями и сестрами).

Детям предложили подумать, как они будут учить Антошку правильно питаться, что можно сделать, чтобы он не забыл правила здорового питания и всегда выполнял их. Так были определены результаты работы по проекту: составить для Антошки «Золотую книгу здоровья» и пригласить его на вечер досуга, чтобы рассказать, как нужно питаться, чтобы быть здоровым.



Реализация плана

Готовясь к беседам с врачом, поваром, к походу в библиотеку, педагог предлагал детям подумать, о чем они хотят узнать, подготовить свои вопросы.

В ходе **беседы с врачом** они узнали о белках, жирах, углеводах, витаминах, об их значении для человека, о главных правилах питания: об умеренности, о разнообразии, воздержании от жирной и острой пищи, а также от сладкого, о необходимости соблюдения режима и гигиены питания.

После беседы с врачом дети отправились на кухню. Повар рассказал им о гигиенических требованиях к приготовлению пищи, о том, что нужно делать, чтобы она была полезной и здоровой, познакомил с различными способами ее приготовления (запекание в духовке, приготовление на пару и т.д.), а также поделился замечательным рецептом: когда готовишь пищу, нужно бросить в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти ингредиенты придадут необыкновенный вкус любой пище. И принесут здоровье.



Фото 2. Выбираем книги в библиотеке

Помощник воспитателя обсудил с детьми необходимость питаться по режиму, правила сервировки стола и поведения во время еды (не вертеться, не разговаривать, тщательно пережевывать пищу, не переедать).

Во время экскурсии в библиотеку (фото 2) дети с помощью библиотекаря смогли выбрать книги по интересующей их теме, с большим интересом слушали чтение этих книг в группе, активно участвовали в обсуждении прочитанного, а также рассматривали детские энциклопедии.

Одним из главных методов, использованных нами в проекте, является метод исследования, который помогает самостоятельно добывать знания и тем самым повышает познавательный интерес детей.

Совместная деятельность воспитателя с детьми включала в себя интересные и увлекательные исследования.

• *Определение жира в пище.* Дети узнали, какие продукты (колбаса, масло, торт, сосиски, сыр) содержат большое количество жира и требуют осторожности в употреблении, а какие (морковь, яблоко, огурец) являются нежирными и не требуют ограничений.

• *Выявление наличия крахмала в продуктах.* С помощью йода дети установили, что такие продукты, как картофель, бананы, хлебобулочные изделия, в своем составе имеют крахмал и злоупотреблять ими не следует.

• *Растворение соли и сахара в воде.* Дети изучили свойства воды растворять вещества, менять свой вкус, еще раз обсудили пользу умеренного и вред неумеренного употребления соли и сахара.

• *Изучение роли кальция для здоровья.* В ходе исследования дети провели эксперимент: растворили скорлупу яйца в уксусном растворе, выявили, что кальций, входящий в ее состав, обеспечивал такие свойства, как твердость, прочность;

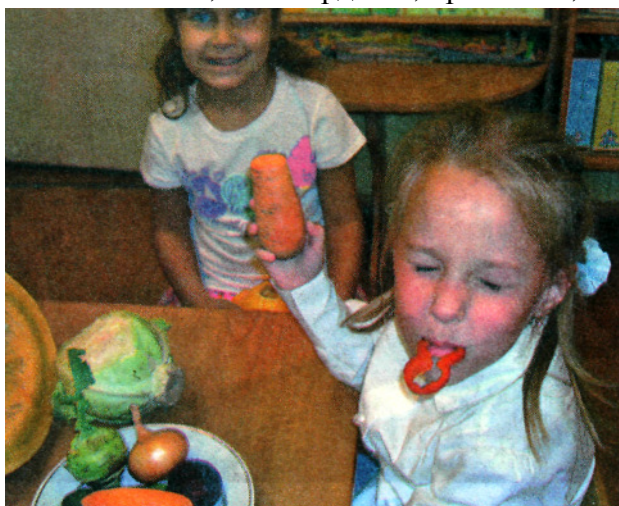


Фото 3. Что за овощ?

без него скорлупа стала мягкой, непрочной. Так и организм человека: кальций нужен для того, чтобы кости были прочными, для нормализации деятельности эндокринной, мышечной и нервной систем, для обеспечения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных внешних факторов. Знания о пользе молока, овощей, каш дети получали в играх-исследованиях, которые позволили интегрировать различные образовательные области.

1. «Овощи - кладовая здоровья» (интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Художественное



творчество»). Детям дали морковь, свеклу, репу, капусту, огурец, помидор, лук и другие овощи. Дети рассмотрели их, исследовали на ощупь с закрытыми глазами, по запаху и вкусу, уточнили и сформулировали их свойства и качества (фото 3)- Педагог загадал загадки об овощах, отгадки дети нарисовали на листах бумаги. Затем обвели те овощи, из которых можно приготовить салат, винегрет, борщ и т.д. Вспомнили и назвали другие овощные блюда. В заключение педагог и дети фантазировали: делали из овощей смешные фигурки, придумывали украшения для блюд и т.д.

2. «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!» (интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Художественное творчество», «Социализация», «Коммуникация»). Дети рассказали о результатах эксперимента с яичной скорлупой, закрепили и уточнили знание о роли кальция. Педагог напомнил: кальций входит в состав костей, мышц, зубов человека, предложил подумать, для чего он нужен, что будет с костями и зубами, если кальций перестанет поступать в организм человека, и каким образом он может туда попасть. С помощью педагога дети сделали вывод о значении кальция в организме и о необходимости употреблять молоко и молочные продукты, так как они содержат кальций.



Фото 4. Корова в технике оригами и любимые молочные продукты.
Тимур Степанов, 6 лет

3. «От фермы до холодильника». Дети уточнили представление о том, как происходит процесс производства молока и молочных продуктов. Педагог предложил сделать поделки, которые расскажут о корове и полезных молочных продуктах. Дети выполняют творческую работу: создают корову в технике оригами, дополняют поделку рисунками любимых молочных продуктов (фото 4). Затем педагог спрашивает: «Что бы вы сказали детям, которые не хотят пить молоко?» Дети не только объяснили, почему нужно пить молоко, но и предложили пойти к малышам и рассказать им о том, насколько полезны молочные продукты. Такая встреча была организована, дети подготовительной к школе группы поделились с малышами своими знаниями и подарили поделки.

4. «Вкусная каша - матушка наша» (интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Чтение художественной литературы», «Труд», «Коммуникация»). Детям показывают горшочки с манной, овсяной, гречневой, пшеничной, рисовой крупой. Отгадав загадки, дети определяют, где какая крупа, и проводят



Фото 5. Беседа «Где живут витамины»

исследование разных круп: сравнивают их по цвету, внешнему виду, размеру крупинок. В ходе беседы узнают о полезных свойствах каждой крупы. Потом вспоминают, в каких литературных произведениях шла речь о каше, обсуждают русские народные пословицы о каше и делают вывод о том, что все каши очень полезны и их необходимо употреблять в пищу.

Горячую дискуссию и всплеск идей вызвало предложение педагога придумать способ сделать кашу еще вкуснее и полезнее. В конце концов вместе с детьми приходят к выводу, что в кашу можно добавить фрукты или сухофрукты, так как в них много витаминов. Сказав волшебные слова: «Раз, два, три - горшочек, вари!», дети обнаружили, что в одном из горшочков каша готова, разложили ее на несколько тарелок, добавили витаминные добавки по своему вкусу. Эксперимент удался - полезная каша оказалась очень вкусной!

Закрепить и уточнить знания помогли дидактические игры: «Растительная и животная пища», «Кто чем питается?», «Растет на ветке - растет на грядке», «Что из молока?», «Повар, повар, расскажи!», «От фермы до холодильника», «От зернышка до каравая», «Съедобные и не съедобные грибы», «Что из чего сделано?», «Вредно-полезно».

Большой интерес у детей вызвали беседы с использованием электронных образовательных ресурсов (автор презентаций к беседам М.Б. Расказова).

1. «Где живут витамины» (интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация») (фото 5).



2.«Правила здорового питания» (интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Безопасность»).

Беседы сопровождались презентациями, которые включали необычный иллюстративный материал, проблемные вопросы, сюрпризные моменты, игры на закрепление знаний, а также веселые динамичные паузы.

В ходе бесед дети узнали о витаминах, об их значении для здоровья, о том, в каких продуктах их можно найти, а также уточнили знания о составляющих пищу компонентах (белки, жиры и углеводы) и обобщили **правила здорового питания**.

- 1.Ешь по часам, в одно и то же время.
- 2.Питайся разнообразно, сочетая растительную и животную пищу.
- 3-Не ешь острого и соленого.
- 4-Не ешь много жирного.
- 5.Ешь фрукты и овощи.
- 6.Не ешь много сладкого.
- 7.Не передай!
8. Обязательно употребляй в пищу

молочные продукты.

Наш проект проходил в тесном взаимодействии с семьями воспитанников.

Предварительно было проведено анкетирование родителей с целью определения их отношения к здоровому образу жизни, организации здорового питания семьи, выявления имеющихся проблем, а также семейных традиций, связанных с питанием.



Начинался проект со встречи «Здоровая семья - здоровый ребенок», в ходе которой надо было познакомить родителей с целью проекта, убедить их в необходимости и значимости этой работы для здоровья детей, вызвать желание сотрудничать с ДООУ. Принимали участие в этой встрече воспитатель группы, старший воспитатель, педагог-психолог.

Родители встретили проект положительно и приняли в нем самое активное участие.

С большим энтузиазмом, например, семьи воспитанников участвовали в конкурсе фоторепортажей «Вкусно, полезно, красиво!». Суть конкурса заключалась в том, что родители совместно с детьми должны были найти в любых источниках или придумать рецепт полезного блюда из овощей, фруктов или молока, приготовить это блюдо, красиво оформить его, попробовать всей семьей. Весь процесс необходимо было сфотографировать, оформить свой репортаж и вместе с рецептом выставить на конкурс. В группе оформили выставку «Вкусно, полезно, красиво!», которая предоставила мамам возможность записать понравившийся рецепт и приготовить блюдо для своей семьи.

В уголке здоровья были размещены рекомендации для родителей по организации правильного питания в семье и советы по преодолению вредных привычек детей, связанных с питанием.

Далее каждая семья получила домашнее задание для совместного с детьми выполнения. В ходе индивидуальных бесед обсуждались темы заданий, способы их выполнения, условия презентации выполненных работ.

Таким образом, каждая семья получила задание найти в разных источниках (книги, энциклопедии, Интернет, музей и т.д.) информацию по выбранной теме, а затем оформить ее в виде коллажа, который станет страницей совместной «Золотой книги здоровья» (фото 6).



Фото 6. Страницы «Золотой книги здоровья», выполненные в виде коллажей семьями Альбины Еникеевой и Оксаны Великжаниновой

оформить коллаж. Так одни дети закрепляли полученные знания, а остальные -узнавали много нового и интересного. Кроме того, такие презентации повышали самооценку детей, уверенность в себе.



Фото 7. Наша книга

Когда все коллажи были готовы, их объединили в книгу (фото 7), страницы которой дети с удовольствием и гордостью перелистывали, рассматривали еще и еще, рассказывали друг другу о правилах здорового питания, пользе и вреде отдельных продуктов и т.д.

Когда книга была готова, дети решили, что теперь можно пригласить Антошку, чтобы научить его правильно питаться. Дети стали инициаторами приглашения на досуг **«Как питаешься, так и улыбаешься»** также детей старшей группы, желая и с ними поделиться полученными знаниями. В ходе досуга дети и Антошка приняли участие в играх



«Животная и растительная пища», «Что из чего сделано?», а также посетили «магазин», где каждый сделал покупки различных продуктов питания, причем выбрали полезные (молоко и молочные продукты, овощи, фрукты, мясо, рыбу), а незадачливый гость - конфеты, пирожные, газировку и чипсы.

Далее была организована *игра-исследование «Строим дом здоровья.»*

С помощью детей мы определили, какие вещества поступят в организм, если мы съедем купленные в «магазине» продукты: овощи, фрукты дадут витамины, молочные продукты - кальций, мясо - белок, сладости -жиры и углеводы т.д. Далее предложили детям заменить эти продукты в соответствии с содержащимися в них веществами на объемные геометрические фигуры (кубы с надписями «белок», пирамиды - «витамины», кирпичики - «кальций», шары -«жиры» и «углеводы»),

В результате в зависимости от количества и разнообразия выбранных продуктов получились две группы геометрических форм: у детей - кубы, кирпичики, пирамиды, немного шаров, а у Антошки - шары и немного пирамид. Далее дети получили задание построить дом из этих форм, так же как из поступающих в организм веществ мы строим свое тело. Дети построили прочный, устойчивый дом, а дом, составленный из шаров и пирамид, развалился. Таким образом, дети еще раз убедились сами и смогли убедить Антошку в том, что полезны продукты, содержащие белки и витамины, необходимые организму, а содержащие жиры и углеводы употреблять нужно, но в небольших количествах.



Досуг «Как питаешься, так и улыбаешься» доставил много радости всем его участникам, ведь в гости явилась сама Осень (фото 8). Она загадала загадки об овощах и фруктах, поиграла в игру «Соберем урожай!», провела эстафету «Донеси картошку в ложке!», пригласила всех в осенний хоровод и угостила вкусными и полезными дарами. Восторг у детей вызвал и другой гость - Коровушка Буренка, которая осталась довольна их знаниями о пользе молока и продуктов, получаемых из него. Вместе с Буренкой дети танцевали под фонограмму песни «Убежало молоко» (муз. А. Варламова, сл. М. Бородинской). На прощание Коровушка угостила всех йогуртом.

По окончании проекта мы разработали и провели мониторинг результативности проекта (педагог-психолог О.В. Шаденкова), включивший анкетирование родителей, индивидуальные беседы с родителями и диагностические с детьми, игровые диагностические ситуации, опрос педагогов и изучение результатов их наблюдений.

Об успешности проекта говорят следующие цифры:

- Более 80% родителей уверены в том,



Фото 8. Наша гостья Осень

что проект повлиял на гастрономические пристрастия детей (они стали есть меньше сладкого и охотнее - овощные блюда, отказываются от газировки, выражают желание участвовать в приготовлении блюд вместе с мамой).

- 60% родителей признались в том, что участие в проекте заставило их пересмотреть свои взгляды на организацию семейного питания.

- 75% семей ввели в свое меню новые блюда из овощей и молочных продуктов.

- 15% родителей приняли решение отказаться от посещения ресторанов быстрого питания.

- У 20% семей появились новые традиции, связанные с питанием (совместный с детьми выбор, приготовление и украшение полезных блюд).



Воспитатели также *отметили изменение* отношения детей к выбору блюд (они *стали охотнее* есть овощные блюда, пить молоко).



Использованная литература

1. *Андреева Е.* Без соли не проживешь. /1.: Детгиз, 1963.
2. *Добротин Д.* Настоящая химия для мальчиков и девочек. М.: Интеллект-центр, 2009-
3. *Новоженко Ю.* Профессия - повар. М.: Экономика, 1989.
4. *Ольгин О.* Приглашение к столу. М.: Дет. лит., 1989.
5. *Читаем, учимся, играем: Сб. сценариев для библиотек и школ. Вып. д.* М.: Либерей-библиопринт, 2008.
6. *Я познаю мир. Кухни народов мира.* М.: АСТ, 2001.

Интернет-ресурсы

1. www.zdr.ru/news/2011/08/04/kak-nauchit-detei-pravil-no-pitatsja/index.html
2. maminklass.ru/zdorovyie-privyichki-pitaniya-u-detey/
3. ds82.ru/doshkolnik/ii86-.html