

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



В нашем детском саду мы применяем здоровьесберегающие технологии, которые используем для формирования у ребенка стойкой мотивации к здоровому образу жизни. Такой технологией является, в том числе здоровое питание, Старшую логопедическую группу, в которой я работаю, посещают дети с диагнозом «общее недоразвитие речи», При изучении лексической темы

«Овощи» мы познакомили дошкольников с названиями овощей, с их характерными особенностями, рассказали, где и как их выращивают.

Знакомясь с продуктами питания, дети узнали, какие блюда можно приготовить из овощей и других продуктов. Играя в дидактические игры «Что нужно для борща?», «Свари компот!» и др., наши воспитанники учились находить нужные продукты для приготовления различных блюд.

Старшие дошкольники любят готовить, так как их увлекает совместная со взрослыми деятельность по приготовлению пищи. Побывав на кухне, дети познакомились с тем, как готовить салат. Конечно, им захотелось самостоятельно сделать что-нибудь. Например, винегрет!

Прежде чем приступить к работе, я провела с детьми беседу о безопасном поведении при работе с ножом. Особое внимание обратила на строгое соблюдение гигиенических правил приготовления пищи: тщательно мыть руки, пользоваться чистой посудой, использовать только свежие продукты.

Распределили мы и обязанности. Во время работы закрепили знание названий овощей, их характерных признаков: формы, цвета, размера. Дети узнали, какими витаминами богаты морковь, свекла, квашеная капуста, зеленый горошек, какими полезными свойствами обладает лук, растительное масло. Особый восторг вызвала игра «Угадай на вкус!».

Когда винегрет был готов, дети с удовольствием ели его сами и с гордостью угощали родителей.

Теперь наши воспитанники знают: овощи весьма полезны для растущего организма и должны быть ежедневно в меню всей семьи.

Родители радовались: дети не только знают о правильном и здоровом питании, но и могут помочь маме приготовить полезное блюдо из овощей и фруктов, сделать бутерброды, так как умеют правильно и аккуратно пользоваться ножом.



На этом работа не закончилась. После праздников дети зачастую приносят фото графики и рассказывают, как дома вместе с родителями готовили праздничный стол. Некоторые нарисовали схемы-рецепты любимых и одновременно полезных блюд. И теперь мы с детьми подумываем об издании своей кулинарной книги о вкусной и здоровой пище в рисунках.

Считаю, что привлечение детей к приготовлению различных блюд сначала со взрослыми, а затем и самостоятельно позволит им почувствовать себя взрослыми, самоутвердиться, осознать свою умелость. Педагоги и родители должны помогать в этом детям.

М. ДЕСЯТЫХ,
воспитатель высшей категории,
МОУ - центр развития ребенка -
детский сад № 390,
Волгоград