Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3 общеразвивающего вида»

**Кейс-практикум для педагогов ДОУ «Разговор о правильном питании»**

Разработали: Сажнева Изабелла Валерьевна;

Ведашева Надежда Дмитриевна.

г. Ухта

2018г.

Забота о здоровье детей была и остаётся святой обязанностью каждого государства. Формирование здорового поколения-одна из главных стратегических задач развития страны. Ведь ритм и образ жизни в недалёком будущем заставит юношей и девушек столкнуться с возрастной конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника – в возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека.

Анализ состояния питания населения в Республике Коми показывает, что структура и качество питания заметно ухудшились, наблюдается увеличение числа эндокринных заболеваний и заболеваний пищеварительной системы детей. Отмечается дефицит по всем видам продуктов, витаминов и микроэлементов. Калорийность суточных рационов достигается за счет замещения белкового компонента питания липидно-углеводным. В условиях современной городской жизни дети и так получают слишком мало витаминов, а тут ещё выдвигаются различные альтернативы в виде вредных для организма жевательных резинок, чипсов, газированных напитков, ароматизированных конфет.

Привычки – сопутствующий признак культуры питания. Со временем они могут поменяться как в лучшую сторону, так и наоборот. Но всё съеденное в детстве главным образом повлияет на формирование организма человека. Важно с малых лет приучать ребёнка к молоку и молочным продуктам, в которых содержится необходимый для растущего скелета кальций, так же следует прививать любовь детей к определённым блюдам, которые должны стать неотъемлемой частью ежедневного рациона. В нашей программе- это молочные каши каждое утро, а на обед – суп и второе блюдо.

Правильное питание – залог здоровья и профилактики болезней. Это истина, известная каждому взрослому. Парадигма здорового образа жизни с детства формируется на основе образа жизни родителей. Ребёнок в точности следует тому, как ведут себя взрослые. Неосведомленные родители кормят детей полуфабрикатами или фаст-футом, не умея или не желая каждый день отводить часть своего времени на приготовление правильной пищи. Данная программа предполагает активное участие и максимальное вовлечение родителей в совместную с детьми работу по определению продуктов правильного питания и расширения понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания. Таким образом, родители сами следуют правилам здорового питания и становятся показательным примером здорового образа жизни для своих детей. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, а родители будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Отсюда вытекает важная проблема: как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь? С раннего детства мы хотим приучить детей к мысли о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания. За основу работы мы взяли высказывание великого Авиценны:

В еде не будь до всякой пищи падок –

Знай точно время, место и порядок.

**Новизна работы**

Широкое использование нетрадиционных форм работы с детьми (тренинги, портфолио, акции, презентации и др.) позволяет легче формировать у дошкольников основу культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Очевидно, что весь объём знаний, рекомендованный основной общеобразовательной программой ДОУ, недостаточно передать вовремя ООД. Поэтому закрепление, расширение и углубление знаний осуществляется в течение всех режимных моментов дня.

Организация в программе опытно-исследовательской деятельности позволяет детям активно включаться в процесс познания, делать небольшие открытия, выводы, умозаключения. Но основным видом деятельности выбрана игра, которая используется в разных аспектах, в том числе для закрепления знаний и умений детей. Все игры, представленные в планировании, помогают не только закрепить, но и расширить знания о правильном питании и структуре ежедневного рациона питания, а также сформировать умение определять полезные продукты и самостоятельно ориентироваться в ассортименте продуктов, не приносящих пользу организму.

Такие формы работы помогают систематизировать представления детей о правильном питании как составной части здорового образ жизни, позволяет им выразить своё отношение к проблеме и в конечном счёте развивает познавательные способности, творческое мышление, коммуникативные навыки ребёнка. Выбранные нами формы работы соответствуют основным принципам дошкольного обучения, отраженными ФГОС ДО – обучение через игру, комплексный характер обучения, отказ от использования школьных технологий обучения дошкольников. Ролево-игровой аспект предполагает расширение поставленных перед детьми проблем путём их вхождения в образы сказочных персонажей. Результатом или итоговыми мероприятиями блоков могут стать показ спектакля, подведение итогов конкурса плакатов, игры-путешествия, викторины и т.д.

В планировании работы сочетаются разные направленности, соответственно в неё входят:

* экспериментально-исследовательская деятельность;
* дидактические игры по теме программы;
* приготовление блюд (салаты, коктейли, напитки);
* театрализованная деятельность;
* создание газет, альбомов, плакатов, презентаций;
* конкурсы, викторины;
* экскурсии;
* работа с энциклопедиями, кулинарными книгами, соответствующими сайтами.

Педагогами группы включено более углублённое изучение правил здоровьесберегающего поведения и элементарной здоровьесберегающей компетенции в контексте формирования устойчивой мотивации к здоровому питанию. Опыт представлений детей о правильном питании недостаточно высок, не носит целостный и системный характер. Как правило, дети не могут оценить пользу и вред продуктов питания для здоровья, поэтому работе широко используются игры-эксперименты, игры-драматизации, игры-путешествия на предметной основе. Они были разработаны нами на основе следующих принципов:

* учёта возраста и опыта детей;
* доступности содержания игр;
* сочетания наглядного материала и действий, словесного комментария взрослого и действий детей;
* ориентировки на обеспечение культурной практики детей в игре;
* сохранения положительного эмоционального настроя детей, активизации любознательности;
* адекватного соблюдения темпа и времени проведения игр в процессе реализации программы;
* постепенного усложнения игр;
* цикличности организации игр.

Наряду с играми–путешествиями и играми–экспериментами используются тематические игры–этюды – драматизации на основе стихотворного текста, который осуществляется детьми с учётом интеграции образовательных областей.

Планомерная работа обеспечивает достижение следующих целевых ориентиров, соответствующих ФГОС ДО:

- развитие детской любознательности, создание у детей целостного представления об окружающем предметном, социальном, культурном и природном мире, о себе;

- формирование начальных знаний из разных областей (естествознание, здоровье, история, искусство и т.д.);

- развитие способности к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и опыт;

- формирование выбирать себе род занятий и участников совместной деятельности;

- усвоение норм и ценностей, принятых в обществе.

Исходя из вышесказанного, целью педагогов стало воспитание ребёнка как субъекта здоровьесберегающей деятельности в контексте формирования устойчивой мотивации к здоровому питанию.

Перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Развивать представления детей о здоровье как одной из главных человеческих ценностей;
2. Расширять знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
3. Развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа коми;
4. Пробудить интерес к народным истокам, связанным с питанием и здоровьем в контексте истории и традиции своей Малой Родины;
5. Формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
6. Воспитывать потребность устойчивой мотивации к здоровому питанию, его основам и ответственности за свое здоровье.

**Возрастные особенности детей 6 -7 лет.**

Дошкольники 6 – 7 лет стремятся:

-к самоутверждению, поэтому педагоги дают возможность развивать самостоятельность у детей в решении своих проблем, в том числе связанных со здоровьем;

-к проявлению инициативы, творчества, поэтому в программе много заданий для развития этих качеств и способностей;

-к преодолению трудностей;

-к оценочным суждениям о законах питания;

- к осознанию мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья через теоретические основы правильного питания.

Организация полноценного валеологического обучения и воспитания основана на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом, опирается на сотрудничество, доверие, взаимопонимание, уважение к интересам сверстников, на положительный эмоциональный фон. Дошкольник воспринимает всё эмоционально, непосредственно. Поэтому используемые методы отличаются доступностью и простотой, образностью восприятия, пробуждает в ребёнке интерес, желание отвечать на вопросы и задавать их. Главное – не спешить с ответами, их можно найти в процессе наблюдений, физиологических опытов, чтения, экспериментирования, бесед и т.д. Чем активнее методы обучения, тем выше уровень познавательной активности детей.

**Для достижения целевых ориентиров используются следующие методы:**

- опробование продуктов;

- активное экспериментирование;

- дидактические игры на предметной и предметно - манипулятивной основе;

- сюжетные игровые ситуации проблемного характера;

- сюжетно – ролевые игры;

- чтение художественной литературы;

- проектирование;

- организация тематических выставок;

- викторины;

- организация игр -путешествий предметного характера;

- использование серий сюжетных картинок по здоровому образу жизни;

- тематические беседы - презентации.

**Предполагаемый результат**

Освоение материала приносит неоценимую пользу:

- дети получают информацию о правильном режиме питания, могут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения ЗОЖ;

- учатся классифицировать продукты питания по группам;

- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что влияет на успешность их социальной адаптации к школе;

- у детей и родителей сформированы привычки осознанного отношения к питанию и выбора полезных продуктов как факторам сохранения здоровья.

**Формы работы с родителями**

*Информационно-просветительские:*

* устный журнал;
* газета группы;
* информационный стенд;
* консультации.

*Информационно-коммуникативные*:

* акции;
* тренинги;
* мастер-класс;
* портфолио.

*Творческо-продуктивные:*

* выставки совместных работ с детьми;
* поход и экскурсии;
* вечера, досуги.

*Обратная связь:*

* анкетирование;
* рейтинг мероприятий на сайте группы;
* информационная корзина.

**Информационное обеспечение.**

Электронные ресурсы:

1 http://medkarta.com (Вся правда о газированных напитках);

2 <http://laginlib.org.va/blog/> (Сладкая газированная вода –сладко и вредно);

3 <http://znaete-li-vi.ru> (Чем вредна газировка);

4 <http://www.deti-66.ru> (Портал «Дети – 66.py»);

5 <http://eran.vcoz/ru/board/kino/multiki/mirvodnoikaple/> (Мир в одной капле).

Познавательная литература:

1 Энциклопедия дошкольника / Н.Н. Малофеева. – М.: Росмэн,2007.

2 Большая книга эрудита / Т.В. Сидорина. – М.: Росмэн, 2006.

3 Сто «детских» вопросов и ответов / Н.Ленц. – М.: «Издательство «Олимп», 2001.

Учебно-методическая литература:

1 «Пять тысяч – где, семь тысяч – как, сто тысяч – почему» / Н.М. Зубкова – СПб.: 2010.

2 «Занимательные опыты и эксперименты для умных пап и любознательных дошколят» / Т.В. Юдина. - №2 - С.5,6.: 2006.

3 «Здоровье» / В.А. Деркунская. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС». 2012.

4 «Проектный метод в организации познавательно - исследовательской деятельности в детском саду» / Н.В.Нищева. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС». 2013