

Евдокимова Елена Владимировна

воспитатель

Гурылева Наталья Ивановна

воспитатель

ЧДОУ Д/С №47 ОАО «РЖД»

г. Александров, Владимирская область

ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ КАК СРЕДСТВОМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье раскрывается детский потенциал, который никогда не использовался в программах обучения здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровое питание, овощи, фрукты, ребенок.

Данный опыт работы был реализован в рамках муниципальной инновационной площадки детского сада «Система работы ДОУ по формированию у детей-дошкольников культуры здорового образа жизни».

Цель: формирование у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни с помощью различных доступных ему видов деятельности.

Задачи:

1. Расширить представления детей о ценностях продуктов питания (овощей и фруктов), о способах хранения и приготовления салатов из овощей и фруктов.

Научить детей готовить простейшие салаты и сервировать стол.

2. Обогащать и развивать активный словарь детей, навыки социально-коммуникативного взаимодействия детей в подгрупповой работе.

3. Активизировать интерес детей по теме «Здоровое питание» посредством игровой, трудовой и практической деятельности.

4. Воспитывать культурно-гигиенических навыков, навыков безопасного поведения во время приготовления пищи и мотивации к здоровому питанию.

5. Побуждение родителей к активному участию в воспитательно-образовательном процессе, продолжению воспитания трудовых навыков и формированию здорового образа жизни в семье.

Новизна нашего опыта заключается в том, что он помогает открыть существование детского потенциала, который никогда не использовался в программах обучения здоровому образу жизни. Суть его состоит в том, что современные дети испытывают: потребность в знаниях о здоровье и здоровом образе жизни; крайнюю озабоченность перспективой своего здоровья, здоровья своей семьи; потребность в действиях по сохранению и укреплению здоровья; готовность к этим действиям.

Актуальность и перспективность нашего опыта обусловлена значением правильного питания в сохранении здоровья дошкольников. Здоровье дошкольника – здоровье будущего поколения. Сухомлинский отмечал, что нездоровый ребёнок впоследствии становится нездоровым родителем.

Проблема здоровья дошкольника стоит под угрозой. И виной тому являются современные продукты питания, которые пагубно влияют на хрупкий организм ребёнка. Современная еда «фастфуд» (англ. Fast food, что в переводе означает, блюдо, приготовленное для быстрой еды.) Эти продукты питания заполнили прилавки многих магазинов. С каждым годом растёт число заболеваний детей. И проблема становится всё острее и острее.

Данный опыт предназначен для детей дошкольного возраста и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека. Работа направлена на систематизирование и расширение знаний детей об овощах и фруктах; ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значение для здоровья человека; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью.

Адресность опыта: данный методический материал объединит педагога, родителей и детей в общей творческой работе по формированию у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни.

2 <https://interactive-plus.ru>

Работа проводилась с детьми 5–6 лет (старшая группа) с 2017 по 2020 г.

Использовались занятия, развлечения, сюжетно-ролевые игры, экспериментирование, опыты, дидактические игры, беседы, наблюдения и труд в огороде и в природном уголке, чтение художественной литературы, экскурсии. Разработан и использовался календарно-тематический план работы с детьми и перспективное планирование на тему «Овощи и фрукты – полезные продукты».

Результаты.

1. Дети получили представления о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, их значении для здоровья организма.
2. Знают названия блюд из овощей и фруктов.
3. Развита культура приема пищи и поведения за столом.
4. Сформированы предпосылки осознанного отношения к правильному питанию.
5. Родители получили знания для приобщения дошкольников к здоровому питанию и здоровому образу жизни.

Для того, чтобы проследить результаты использования данного опыта, мы провели мониторинги компетентности родителей по формированию у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни, заболеваемости детей, уровня мотивации дошкольников к здоровому образу жизни (рис. 1–3).

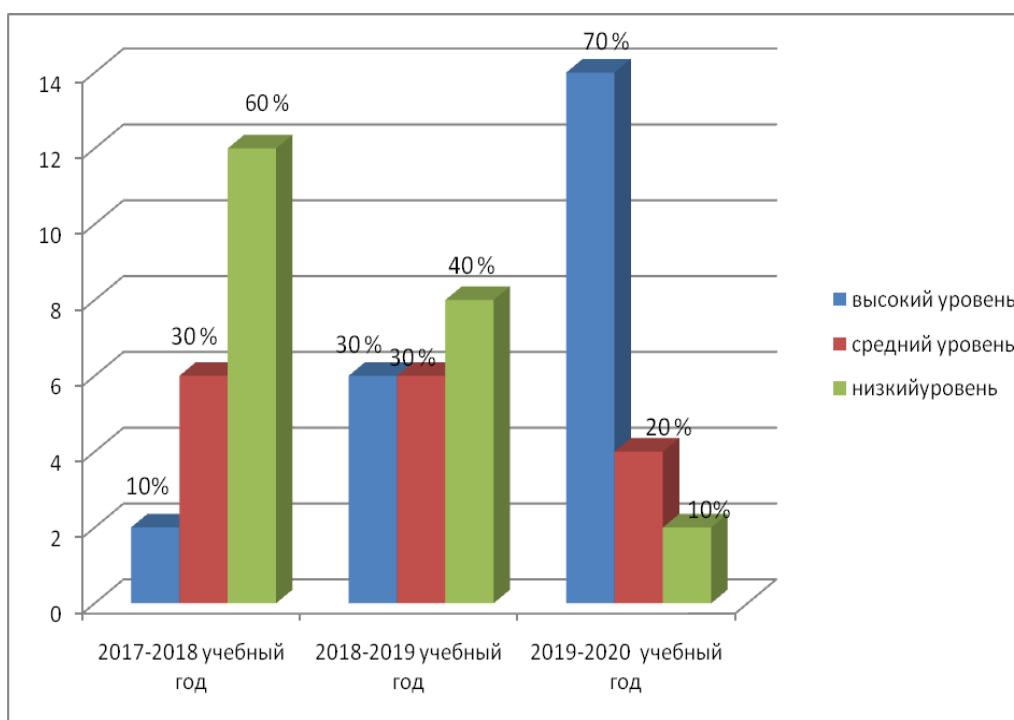


Рис. 1. Компетентность родителей по формированию у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни

Таким образом, мониторинг диагностики компетентности родителей по формированию у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни за 2017–2020 учебные годы показал положительную динамику.

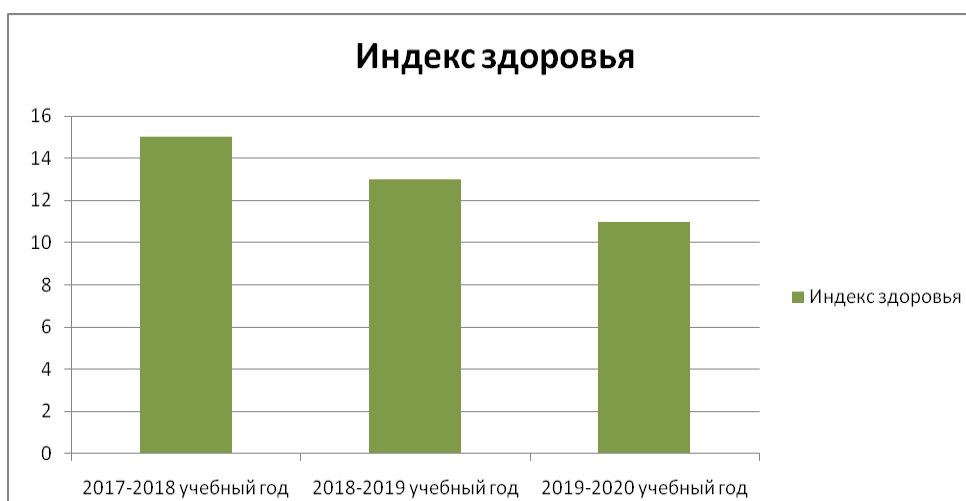


Рис. 2. Мониторинг заболеваемости детей

Таким образом, мониторинг индекса здоровья детей за 2017–2020 учебные годы показал положительную динамику.

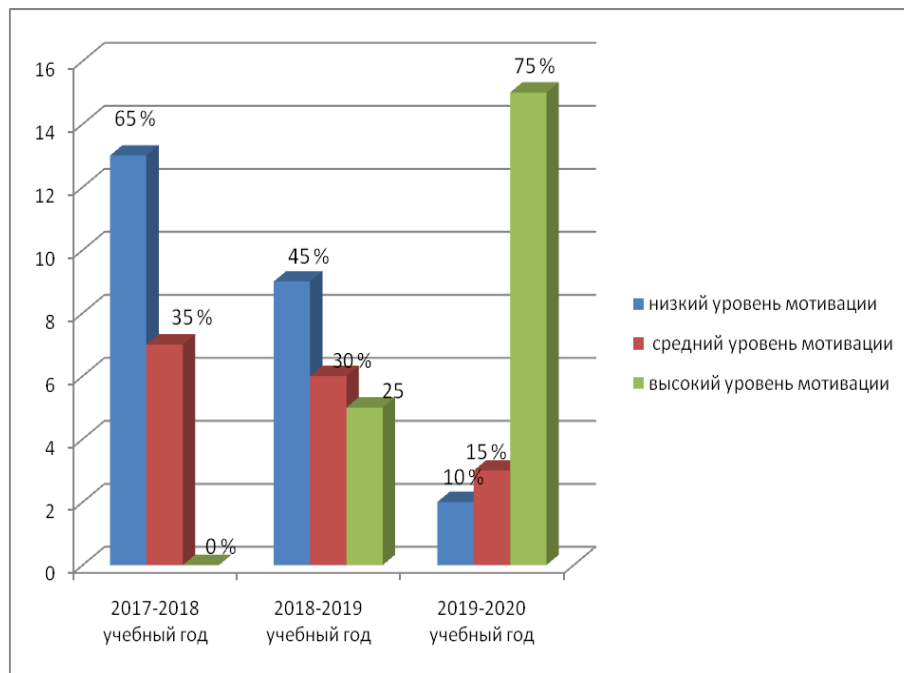


Рис. 3. Мониторинг уровня мотивации дошкольников к здоровому образу жизни

Таким образом, мониторинг оценки уровня мотивации дошкольников к здоровому образу жизни за 2017–2020 учебные годы показал положительную динамику.

Выводы:

Мониторинги компетентности родителей по формированию у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни, заболеваемости детей, уровня мотивации дошкольников к здоровому образу жизни за 2017–2020 гг. показывают положительную динамику. Это подтверждает, что

– у детей сформированы основы осознанной потребности в здоровом образе жизни с помощью различных доступных ему видов деятельности;

– расширены представления детей о ценностях продуктов питания (овощей и фруктов), о способах хранения и приготовления салатов из овощей и фруктов. Дошкольники научились готовить простейшие салаты и сервировать стол;

- обогащен и развит активный словарь детей, навыки социально-коммуникативного взаимодействия в подгрупповой работе;
- активизирован интерес детей по теме «Здоровое питание» посредством игровой, трудовой и практической деятельности;
- сформированы культурно-гигиенические навыки, навыков безопасного поведения во время приготовления пищи и мотивации к здоровому питанию;
- родители активно участвуют в воспитательно-образовательном процессе, продолжают воспитание трудовых навыков и формирование здорового образа жизни в семье.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
2. Захарова И.Н. Статья НИИ питания РАМН «Дефицит витаминов у детей» / И.Н. Захарова, Е.В. Скоробогатова. – М., 2012.
3. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград, 2010.
4. Тимофеева И.Л. Планирование образовательной деятельности дошкольников. – М., 2012.
5. Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. – М.: Сфера, 2006. – 80 с.
6. Комплексные занятия с детьми 4–7 лет. / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко. –2-е изд., доп. – Волгоград: Учитель, 2012. – 202 с.