(cc) BY

Белоусова Елена Юрьевна
воспитатель
Клевцова Марина Николаевна
воспитатель

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СЕМЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация*: статья посвящена теме формирования здоровья семей воспитанников через проектную деятельность. Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости.*

Ключевые слова*: питание, дети, родители, семья, здоровье.*

Правильное питание – это одна из основных составляющих здорового образа жизни. Решая остановить свой выбор на полезной пище, мы помогаем организму повысить иммунитет, выносливость и окрепнуть. Так мы продлеваем свою жизнь.

Тема питания, всегда была актуальной. Известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья.

В последнее время большинство людей перестало правильно питаться и перешло на вредную еду. Тем самым губят себя. Работая с детьми, мы решили выяснить, а как же питаются семьи наших воспитанников? Тем самым, показать другим, какой вред они наносят себе вредной едой, какая вредная еда, и какой едой нужно питаться.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В исследовательском проекте «Вредная и полезная еда», приняла участие семья Денисовых.

Цель исследования: определение пищевых предпочтений в семье, их пользы или вреда для здоровья; сравнение меню повседневного и праздничного стола.

Задачи исследования.

1. Закрепить представления о том, какие продукты вредны, а какие полезны для нашего организма.

2. Показать через исследовательскую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит вредные продукты.

3. Вызвать интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд.

4. Способствовать формированию полезных пищевых привычек.

Объект исследования: пищевые предпочтения семьи Денисовых.

Гипотеза: если семья будет питаться правильной здоровой пищей, то они смогут сохранить и укрепить свое здоровье.

Продуктом проекта является «Кулинарная книга рецептов семьи Денисовых».

В данном проекте, учувствует семья, они исследовали свое питание и выявили предпочтения в питании. Какие продукты используют для приготовления блюд. Изучив литературу, интернет ресурсы о питании, выяснили, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Рассмотрев пирамиду питания, узнали, какие есть полезные продукты.

Так же, выяснили, какие продукты приносят вред нашему организму.

После изучения данной информации, решили выяснить, какие продукты употребляет семья.

Повседневно семья употребляет разнообразные продукты, которые как полезны, так и вредны для здоровья. На выходных семья любит собраться за любимым сериалом и полакомится пиццей, которая не так уж и полезна для здоровья. Дети любят приготовить вкусную сладкую вату, ведь приготовление блюд самостоятельно, становится еще приятнее и вкуснее.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Собираясь на праздники, семья любит накрыть стол, где приготовленные разнообразные угощения. Праздничная еда в семье разнообразна. Есть, как полезные блюда, так и вредные. Так, например, есть в семье традиция на праздничном столе обязательно должен быть салат «Оливье», который содержит колбасные изделия, которые приносят вред организму. Но также, есть овощной салат, который полезен, как для взрослых, так и для детей.

В повседневные дни семья, предпочитает по утрам кушать кашу, которую варит мама. На обед обязательно овощные супы, в которых обязательно только домашние полезные продукты. Приготовить вкусный сытный ужин из домашних продуктов, которые они вырастили сами на собственном доме. В кругу семьи попить ароматный чай, собранный самостоятельно со своего сада. Приготовить сладости из натуральных домашних продуктов, которые не вредят здоровью. Дети любят кушать фрукты, ягоды, которые собирали всей семьей.

Отсюда можно сделать вывод, что определение пищевых предпочтений в семье, приносят больше пользы, а не вреда для их здоровья. Родители стремятся прививать детям правильное питание, приучая их к здоровому образу жизни.

Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Дети часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, чупа-чупсы и другие вредные продукты питания. Беседы с родителями и с детьми не всегда дают желаемый результат.

Для того, чтобы ребенку стало более понятно, что вся эта еда опасна для здоровья, мы решили провести несколько экспериментов, которые позволят детям увидеть, как опасны продукты, которые любят все.

1. *Эксперимент* «*Вред чипсов*».
2. *Эксперимент* «*Радуга от* «*Скитлс*».
3. *Эксперимент* «*Буря в стакане*».

После проведения экспериментов, дети перестали употреблять эти продукты. Увидев их в магазине, удивленно спрашивают, почему они все еще продаются, ведь они очень вредны.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Изучив литературу, проделав эксперименты, сделали выводы, что семья Денисовых, еще больше стали уделять внимания на правильное и здоровое питание, ведь правильное питание залог здоровой жизни!

Родители заменили вредные вкусности для детей.

У семьи, есть свой дом, большинство продуктов, ягод, фруктов, растут в их саду и на грядках. Что еще больше принесет пользы для здоровья. Ведь это натурально выращенная пища.

В завершении проекта, мы совместно с семьей, изготовили книгу кулинарных рецептов. В книге, только полезные блюда, приготовленные из натуральных продуктов. Все эти блюда можно использовать не только в повседневном питании, но и на праздничном столе. Данная книга размещена в родительском уголке. Родители заинтересовались, читают эти рецепты, некоторые уже воспользовались одним из них.

Гипотеза, подтвердилась: проведенное исследование показало, что после того, как мы изучили всю информацию о продуктах, в семье, стали больше уделять внимание питанию. А это значит, что они могут сохранить и укрепить свое здоровье.

В заключение хочется сказать, что от той пищи, которая поступает в наш организм, зависит наше здоровье и будущее. Каждый решает сам, что ему есть и что пить. Мы лишь провели несколько опытов и сделали выводы о том, какие продукты вредны для организма, особенно детского. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм. Подумайте о своем будущем. Мы желаем вам долголетия и здоровья!

Список литературы

1. Ермаков В.П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. / Ермаков В.П., Якунин Г.А. – М.: Просвещение, 2020. – С. 10–17.

2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2020. – С. 135–173.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Радионова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Л.В. Радионова. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2021. – С. 10–34.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)