

Управление образования Верх-Исетского района

Департамента образования

Администрации города Екатеринбурга

МБУ ИМЦ «Развивающее образование»



Формирование культуры здорового питания дошкольников

Сборник методических разработок
участников районного конкурса



Екатеринбург

2021

Управление образования Верх-Исетского района
Департамента образования Администрации города Екатеринбурга
МБУ ИМЦ «Развивающее образование»

**Формирование культуры
здорового питания дошкольников**
Сборник методических разработок участников
районного конкурса

Екатеринбург

2021

УДК 373.24

ББК 74.14

Ф796

Редактирование:

Плотникова Е.В., Рахматуллина Р.Х.

Оргкомитет конкурса методических разработок

«Формирование культуры здорового питания дошкольников»

Рахматуллина Р.Х., Попова Н.Л., Плотникова Е.В.

Составитель: Плотникова Е.В.

Формирование культуры здорового питания дошкольников: сборник методических разработок. - Екатеринбург: МБУ ИМЦ «Развивающее образование», 2021. – 213 с. Электронное издание

Ф796

В настоящем сборнике представлены методические разработки победителей и призеров районного конкурса «Формирование культуры здорового питания дошкольников», который проходил в 2021 году. Разработки выполнили заместители заведующих по воспитательно-методической работе дошкольных образовательных организаций Верх-Исетского района г. Екатеринбурга – индивидуально или совместно с воспитателями.

Материалы представлены в форме проектов, направленных на обновление методов и средств педагогической деятельности по формированию культуры здорового питания дошкольников и способствующих повышению ее эффективности.

В большинстве статей представлены фотографии, дающие представление о предметно-пространственной развивающей среде проекта, детской деятельности и ее творческих продуктах.

Материалы сборника могут быть полезны руководителям и педагогам дошкольных образовательных организаций, а также родителям (законным представителям) дошкольников.

ББК 74.14

© Управление образования Верх-Исетского района Департамента образования Администрации города Екатеринбурга, 2021

© МБУ ИМЦ «Развивающее образование», 2021

От составителя

Предлагаемый сборник составлен из методических разработок, представленных руководящими работниками ДООУ ДООУ Верх-Исетского района индивидуально или в соавторстве с воспитателями на районный смотр-конкурс «Формирование культуры здорового питания дошкольников», который проводился в 2021 году.

Материалы на смотр-конкурс представили 53 дошкольных образовательных учреждений. Исключение составили ДООУ, в которых заместитель руководителя на период проведения конкурса отсутствовал или только вступал в должность.

Авторы проанализировали особенности проблемного поведения детей (как проявляется несформированность сообразных возрасту элементов культуры здорового питания), дали краткое описание ранее использованных традиционных методов, раскрыли суть проектной идеи; цель и планируемые результаты реализации проекта, его место в ООП ДО, основное тематическое содержание, осваиваемое детьми, возможности интеграции образовательных областей, основные виды деятельности дошкольников, участвующих в проекте. В работах представлены планируемые или уже полученные индивидуальные или коллективные продукты этой деятельности, приемы оценки результативности проекта. Внимание уделено также способам, которыми обеспечивается индивидуализация образовательного процесса, поддержка детской инициативы. Описана предметно-пространственная развивающая среда, условия и ресурсы, необходимые для реализации проекта.

Разработки победителей и призеров конкурса включены в данный сборник с целью распространения интересных идей, педагогических находок, способов реализации современных принципов дошкольного образования.

Большое количество иллюстративного материала дает наглядное представление о содержании деятельности, необходимом оборудовании для реализации проектов по формированию культуры питания дошкольников, дает возможность творчески воспроизводить представленный опыт.

Надеемся, что материалы сборника помогут педагогам ДООУ организовать методически целесообразную деятельность по формированию культуры здорового питания дошкольников. Материалы могут представлять интерес также для родителей (законных представителей) воспитанников.

Дидактическая интерактивная игра «Кушать подано!»

Пояснительная записка

Игра создавалась для подготовительной к школе группы (6-7 лет) детей с нарушением зрения. Также в нее могут играть дети, начиная с 5 лет (старшая группа).

Дети подготовительной к школе группы уже имеют достаточный опыт социализации. Они подвержены действию телевизионной и наружной рекламы, принимают на себя социальные нормы семьи и ближайшего окружения, в том числе и пищевые привычки. В беседах с детьми была выявлена проблема, которая состоит в том, что дома дети часто употребляют нездоровую или не предназначенную для детского питания еду. Анкетирование родителей старших и подготовительных групп детского сада показало, что многие дети очень часто (некоторые ежедневно) питаются такими вредными «лакомствами», как творожные глазированные сырки, шоколадные батончики, сухие завтраки, йогурты длительного хранения. Несколько реже дети едят чипсы, фастфуд, кетчуп, пьют кока-колу или кофе.

В образовательной деятельности с детьми подготовительной к школе группы ранее применялись следующие традиционные методы работы:

- беседы о правильном питании;
- просмотр видеороликов, презентаций о культуре и традициях правильного питания;
- сюжетно-ролевые игры.

Данные методы показали недостаточную эффективность при работе с дошкольниками, так как дети в них в основном являются пассивными реципиентами информации, не учитывается собственная активность и инициативность воспитанников.

Было сделано предположение о том, что проблемное пищевое поведение детей может быть более эффективно скорректировано интерактивными игровыми методами и приемами. В течение ряда лет нашим постоянным социальным партнером является ООО «Интерактивные системы». Педагоги МБДОУ входят в Лигу разработчиков «Сова» и разработали ряд игр на программно-аппаратном комплексе «Колибри» в интерактивном редакторе. Авторские игры, разработанные педагогами МБДОУ, постоянно размещаются на сайте партнера в разделе <https://systemekb.ru/games/dou/>. Использование интерактивных дидактических игр в образовательной деятельности показало свою высокую эффективность, поэтому для решения задачи формирования у дошкольников с нарушением зрения

осознанного отношения к правильному питанию был выбран способ разработки, апробации и применения в образовательной деятельности тематической дидактической интерактивной игры «Кушать подано!». После размещения игры в открытом доступе на сайте партнера пользоваться ею могут все желающие.

Цель и планируемые результаты реализации проекта, его место в ООП ДО

Формирование ценностей здорового образа жизни является одним из важнейших приоритетов в нашем МБДОУ, что нашло свое отражение в Программе развития МБДОУ детского сада компенсирующего вида № 466 2018 – 2023». Ожидаемый результат подпроекта Программы развития «Здоровый ребенок» - это ценностно-действенное отношение к сохранению и укреплению здоровья и совершенствованию своего организма у всех участников образовательных отношений.

Вопрос ценностного отношения к собственному здоровью также отражен и в Адаптированной образовательной программе для детей с нарушением зрения МБДОУ детского сада компенсирующего вида № 466 (в части, формируемой участниками образовательных отношений).

Цель проекта - формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

Задачи проекта

Образовательные:

- содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, пониманию необходимости употребления в пищу полезных продуктов;
- продолжать знакомить детей с правилами поведения за столом, столовым этикетом, правилами сервировки стола.

Развивающие:

- развивать познавательные процессы (восприятие, память, внимание, мышление, речь);
- тренировать зрительно-моторную координацию, графические навыки при работе на ПАК «Колибри».

Воспитательные:

- воспитывать интерес к дидактическим, интерактивным играм;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, стремление правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

Планируемый результат:

дошкольник

- знает о полезных и вредных для здоровья продуктах питания, понимает, что здоровье напрямую зависит от качества продуктов и культуры питания;
- понимает и использует в речи названия продуктов, умеет классифицировать их по видам (молочные, мясные и др.);
- определяет время приема пищи и соотносит его со временем на часах;
- имеет представление о рекомендованном для дошкольников режиме питания.

Содержание дидактической интерактивной игры «Кушать подано!»

Проект представляет собой серию из пяти авторских игр для ПАК «Колибри» по теме здорового питания.

Рекомендации. Начинайте игру в замедленном темпе. Постепенно объем и скорость прочтения задания увеличивается, чтобы возрастала оперативность мышления. Прежде чем ребёнок начнет выполнять задания, он должен хорошо ориентироваться на экране, уметь пользоваться стилусом.

1. Полезно или вредно?

Инструкция: «Нажми на заголовок, внимательно прослушай задание. Определи полезные и вредные для здоровья продукты и рассортируй их».

При наведении на заголовок озвучивается данная инструкция. При прикосновении к каждой из картинок с едой ребенок слышит голосовую подсказку – название блюда. Дошкольники должны рассортировать предложенные блюда на вредные (картинка «палец вниз») и полезные (картинка «палец вверх»). В качестве полезных блюд предлагаются каши, фрукты, молочные продукты, салат; в качестве вредных – конфеты, кола, гамбургер, картошка фри.

Беседа по итогу игры: «Объясни, почему ты распределил продукты таким образом. Почему фрукты (каша, овощи и пр.) полезны? В чем вред для здоровья фаст-фуда, конфет (и т.д.)?»

2. Режим питания.

Инструкция: «Нажимай на часы, и ты узнаешь, который час на них, нажимай на картинки и вспоминай, как называется прием пищи в определенное время. Соедини часы и картинку, которая подходит этому времени суток».

При прикосновении к картинке с часами ребенок слышит голосовую подсказку, указывающую час и время суток, например, «восемь часов утра», «семь часов вечера». Необходимо соединить картинки, изображающие завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин с соответствующим изображением часов.

Беседа по итогу игры: «Объясни, почему ты соединил картинки именно таким образом? Какие примеры сочетания блюд подходят для завтрака (обеда, ужина и пр.), а какие не подходят и почему? Почему пищу необходимо принимать в определенное время? Сколько приемов пищи в день рекомендуется для ребенка-дошкольника?»

3. Сервировка стола.

Инструкция (1): «Рассмотри картинку, постарайся запомнить, где расположены на столе предметы посуды».

Инструкция (2): «Расположи предметы на столе точно так же, как было на предыдущем слайде».

На первом слайде дается образец правильной сервировки стола. Воспитатель обсуждает с детьми, почему предметы на столе располагаются именно таким образом, ребята в процессе дискуссии запоминают очередность сервировки и взаиморасположение предметов. После этого дошкольники выполняют задание самостоятельно: на экранном «стole со скатертью» расставляют посуду, раскладывают столовые приборы и салфетку. Звуковое подкрепление служит маркером правильно выполненного задания.

Беседа по итогу игры: «Как вы думаете, за каким столом приятнее принимать пищу – за красиво сервированным, или этот вопрос не имеет значения? Почему вы так считаете?»

4. Сортировка продуктов по виду.

Инструкция: «Рассмотри картинки, определи, к какому виду относятся продукты питания. Соедини дорожкой молочные продукты и сладости с символами, изображающими эти виды продуктов».

На экране дети видят изображения молочных продуктов (сыр, сметана, сливочное масло) и сладостей (мармелад, шоколадные конфеты, зефир). Необходимо провести линии, соединяющие продукты с обобщающим понятием (символы вверху экрана).

Беседа по итогу игры: «В чем состоит роль в питании ребенка молочных продуктов? Какими веществами они обеспечивают наш организм? Нужны ли сладости в рационе детского питания? Если да, то в каком количестве их можно употреблять? Какими веществами они обеспечивают наш организм? Чем можно заменить те сладости, которые вредны для питания дошкольника?»

5. Сортировка продуктов по виду.

Инструкция: «Рассмотри картинки, определи, к какому виду относятся продукты питания. Соедини дорожкой мясные продукты и хлебобулочные изделия с символами, изображающими эти виды продуктов».

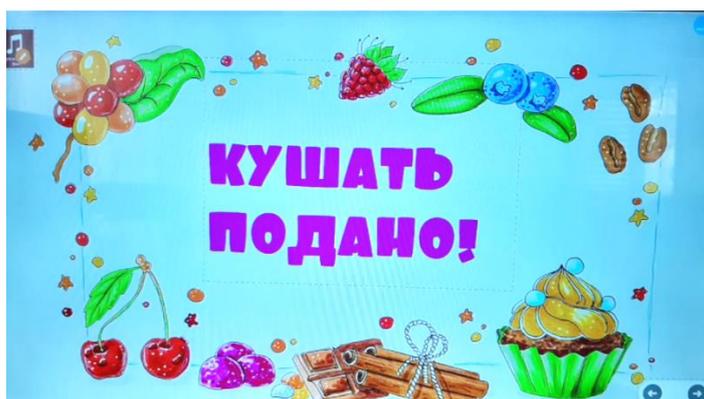
Задание выполняется по аналогии с предыдущим. Необходимо провести линии, соединяющие продукты (сосиски, курица, колбаса – мясные и хлеб, булочки, пирожок – хлебобулочные) с обобщающим понятием (символы вверху экрана).

Беседа по итогу игры: ««В чем состоит роль мясных продуктов в питании ребенка? Какими веществами они обеспечивают наш организм? Нужны ли хлебобулочные продукты в рационе детского питания? Если да, то в каком количестве их можно употреблять и какие именно? В чем состоит риск чрезмерного употребления мучных продуктов? Почему питание должно быть сбалансированным, включающим все категории продуктов?»».

Критерии результативности проекта

По итогам проведенных игр дети успешно справляются со всеми заданиями, правильно отвечают на вопросы беседы, высказывают собственное отношение к вопросам здорового питания, что свидетельствует о результативности разработанного проекта.

Приложения к дидактической интерактивной игре «Кушать подано!»



Полезно или вредно?





Режим питания







Сервировка стола



Сортировка продуктов по виду



Направление «Детско-взрослые проекты»

В данном разделе представлены детско-взрослые проекты по ознакомлению с многообразием и творческой реализацией культурных норм здорового питания (широкий спектр познавательных, художественно-эстетических, экологических и пр. проектов, позволяющих дошкольникам познакомиться с историей, традициями разных народов и семей).

ДОУ № 466: Богданова А.В., педагог-психолог, Липунова А.В., воспитатель (1 место)

Детско-взрослый проект «Здоровое питание – это здорово!»

Пояснительная записка

Дети подготовительной к школе группы уже имеют опыт социализации. Под влиянием повседневного уклада, телевизионной и наружной рекламы они принимают на себя социальные нормы семьи и ближайшего окружения, в том числе и пищевые привычки. В беседах с детьми была выявлена проблема: дети часто употребляют нездоровую или не предназначенную для детского питания еду дома. Анкетирование родителей старших и подготовительных групп детского сада показало, что многие дети очень часто (некоторые ежедневно) питаются такими вредными «лакомствами», как творожные глазированные сырки, шоколадные батончики, сухие завтраки, йогурты длительного хранения. Несколько реже дети едят чипсы, фастфуд, кетчуп, пьют кока-колу или кофе. Был сделан вывод о том, что проблемное пищевое поведение детей в этом вопросе может быть скорректировано совместными усилиями взрослых (родителей, педагогов) и самих детей в процессе участия в детско-взрослом проекте «Здоровое питание – это здорово!».

В образовательной деятельности с детьми подготовительной к школе группы ранее применялись следующие традиционные методы работы:

- беседы о правильном питании;
- просмотр видеороликов, презентаций о культуре и традициях правильного питания;
- сюжетно-ролевые игры.

Также на родительских собраниях проводились беседы по вопросам правильной организации питания дошкольников.

Данные методы показали недостаточную эффективность при работе с дошкольниками, так как дети в основном являются пассивными реципиентами информации, не учитывается собственная активность и инициативность воспитанников, недостаточно

учитываются индивидуальные особенности разных семей. Кроме того, эти методы были направлены отдельно на разные категории участников образовательных отношений – воспитанников и родителей (законных представителей), в то время как семья является единым организмом и эффективные методы взаимодействия должны вовлекать всех членов семьи одновременно.

Проектная идея возникла благодаря многолетнему положительному опыту работы с дошкольниками на ПОУ «Логика» (педагог – учитель-дефектолог, воспитатель Кирьянова О.А.), где дети в доступной для них форме проводят простые научные эксперименты, объясняющие, как устроен мир вокруг нас. Было принято решение ассимилировать опыт коллег, работающих с детьми с нарушением зрения, и распространить его для остальных категорий детей.

Формирование ценностей здорового образа жизни является одним из важнейших приоритетов в нашем МБДОУ, что нашло свое отражение в Программе развития МБДОУ детского сада компенсирующего вида № 466 2018 – 2023». Ожидаемый результат подпроекта Программы развития «Здоровый ребенок» - это ценностно-действенное отношение к сохранению и укреплению здоровья и совершенствованию своего организма у всех участников образовательных отношений.

Вопрос ценностного отношения к собственному здоровью также отражен и в Адаптированной образовательной программе для детей с нарушением зрения МБДОУ детского сада компенсирующего вида № 466 (в части, формируемой участниками образовательных отношений).

Цель проекта - формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

Задачи проекта

Образовательные:

- содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, о существовании вредных и полезных продуктов и блюд;
- закрепить полученные теоретические знания в процессе экспериментирования;
- знакомить детей с традициями разных семей, готовых показать практические подходы к решению вопроса правильного питания.

Развивающие:

- развивать познавательные процессы (восприятие, память, внимание, мышление, речь);

- формировать представления о причинах и следствиях употребления в пищу полезных и вредных продуктов;

- продолжать формировать у дошкольников познавательную мотивацию.

Воспитательные:

- воспитывать любознательность, интерес к экспериментированию для познания мира предметов и явлений;

- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, стремление правильно питаться, вести здоровый образ жизни;

- совершенствовать навыки саморегуляции (учить детей уметь отказываться от вкусных, но вредных для здоровья продуктов, учить сопротивляться действию рекламы).

Помимо перечисленного выше, проект способствует индивидуализации образования, создает условия для поддержки родителей (законных представителей) в вопросах воспитания детей, охраны и укрепления их здоровья, вовлечения семей непосредственно в образовательную деятельность, учитывает традиции и особенности семей.

Планируемый результат.

Воспитанник:

- знает о полезных и вредных для здоровья продуктах питания, понимает, что здоровье зависит от качества продуктов и культуры питания;

- умеет проводить простые эксперименты под руководством и наблюдением взрослых;

- имеет собственное отношение к здоровому питанию, основанное на знаниях, полученных в результате экспериментирования;

- умеет сопротивляться вредному воздействию рекламы;

- имеет навыки совместной с взрослым работы над проектом;

- имеет навыки публичного представления своего проекта;

- имеет опыт позитивной социализации на основе сотрудничества со взрослыми членами семьи.

Содержание

В процессе работы над проектом семьям воспитанников было предложено два направления совместной деятельности:

- подготовка детско-родительских проектов по теме «Вредные продукты в питании наших детей»;

- запись видеоролика по теме «Традиции здорового питания нашей семьи».

Всего в проекте приняло участие восемь семей подготовительной к школе группы, три семьи представили видеоролики, пять – проекты. В процессе работы над роликами и проектами семьям оказывалась методическая помощь. Для изучения были предложены продукты, которые согласно проведенному опросу часто покупаются родителями для детей, хотя вред от их использования превышает пользу (творожные сырки, шоколадные батончики, фастфуд, чипсы, кока-кола). Результаты опроса представлены в Приложении 2.

В проектах были отражены следующие вопросы:

- 1.История появления продукта (в мире и в России).
- 2.Состав продукта, технология его изготовления.
- 3.В чем проявляется вредное воздействие продукта на организм.
- 4.Чем можно заменить данный продукт.
- 5.Эксперименты, доказывающие вред продукта для организма.

Все эксперименты, разработанные в рамках детско-родительских проектов, первоначально проводились дома с детьми под руководством и наблюдением родителей, а спустя некоторое время воспроизводились в группе в процессе представления проекта. Были проведены следующие эксперименты:

- 1.Растворение творожных сырков от разных производителей в воде, чтобы выявить наличие и количество жира, сравнение: в каком из продуктов больше/меньше жира.
- 2.Выявление наличия крахмала в творожных сырках при помощи йода.
- 3.Выявление наличия масла в чипсах с помощью горения (эксперимент проводился только в домашних условиях, ребенок был наблюдателем).
- 4.Определение количества масла в чипсах с помощью салфетки.
- 5.Определение разрушительного воздействия кока-колы на эмаль зубов на примере куриного яйца (двухнедельный эксперимент).
- 6.Исследование шоколада на содержание натуральных компонентов (отсутствие замены какао-масла какао-порошком) с помощью растапливания на ладони.
- 7.Исследование растопленного шоколада на присутствие посторонних примесей с помощью йода.
- 8.Исследование шоколада на содержание натуральных компонентов путем погружения в молоко (шоколад с большим количеством посторонних примесей и трансжиров не тонет).

Деятельность воспитателя в рамках реализации проекта

«Здоровое питание – это здорово!»

1. Проведение совместно с заместителем заведующего по ВМР анкетирования родителей, анализ результатов.
2. Постановка задачи при подготовке видеороликов «Традиции здорового питания нашей семьи», детско-родительских проектов, методическая помощь, помощь с подбором экспериментов.
3. Подготовка дошкольников к публичному представлению проектов, роликов.
4. Модификация «Центра опытов и экспериментирования» в группе.
5. Организация экспериментирования в группе, в том числе долгосрочного.
6. Проведение предварительных и заключительных бесед с воспитанниками с целью проверки уровня усвоения новых знаний.
7. Проведение беседы на тему «Как работает реклама и как правильно относиться к ней».

Презентации и видеоролики представлены на сайте МБДОУ в разделе «Проекты»:
<https://466.tvoysadik.ru/site/pub?id=218>.

Планируемые результаты реализации проекта

В процессе создания детско-взрослых проектов, видеороликов, совместного экспериментирования и бесед воспитанники расширили свои представления о полезных и вредных продуктах, научились высказывать собственное отношение к вопросам здорового питания, проявили способность отказываться от употребления в пищу вкусных, но неполезных продуктов, а также готовность занимать активную жизненную позицию, заботиться о своем здоровье.

Приложение 1

Детско-родительские проекты



Публичное представление проектов



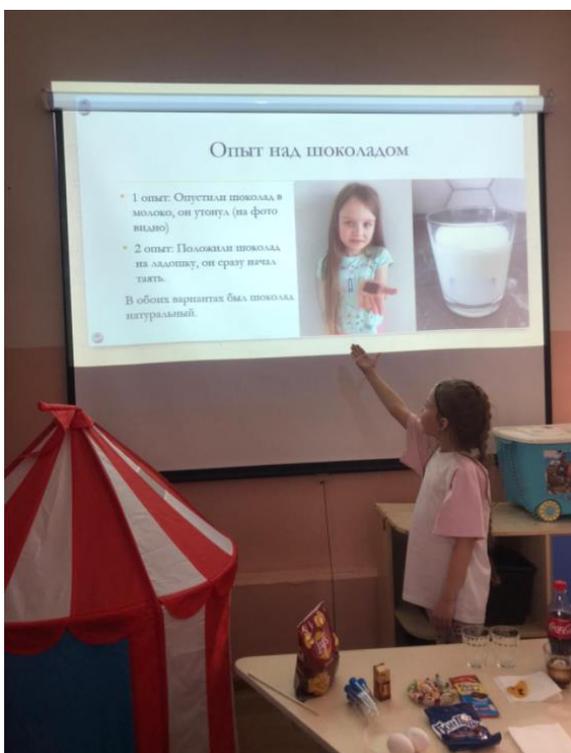
Проведение опыта с куриным яйцом, доказывающего растворение кальция в кока-коле



Проведение опытов, доказывающих наличие в чипсах большого количества жира (слева) и крахмала (справа)



Проведение опыта, доказывающего натуральность шоколада. Публичное представление проекта



Приложение 2

Результаты опроса родителей

Как часто ваш ребенок употребляет в пищу:

Творожные сырки



Шоколадные батончики



Сухие завтраки



Йогурты длительного хранения



Фастфуд



Чипсы



Кока-кола



Кетчуп

