

"Реализация здоровьесберегающих технологий  
в образовательной деятельности ДОО"



**Формирование  
представлений о  
правилах здорового  
питания у детей 4-5 лет  
через разные виды  
деятельности**

**Климова Вера Алексеевна,  
воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №117»**

Дзержинск 2022 год

## Актуальность личного вклада

Физическое развитие включает приобретение опыта в ... становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами...»

п. 2.6 ФГОС ДО

Правильное питание является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни

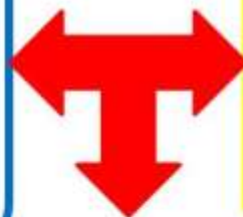
Соблюдение правил здорового питания дошкольником способствуют:

росту, нормальному развитию и жизнедеятельности

укреплению здоровья, профилактике заболеваний

формированию здорового пищевого стереотипа

Освоение дошкольниками правил здорового питания способствует формированию такой формы повседневной жизни, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья



Неправильное питание может сказаться на здоровье не только в дошкольном возрасте, но в дальнейшем уже у взрослого человека

Соломенникова О.А. подчеркивает, что особое внимание следует уделять теме «Питание и здоровье». Но в методической литературе недостаточно материала по ознакомлению с правилами здорового питания для детей 4-5 лет

## Цель и задачи педагогической деятельности

**Цель:** Формирование представлений о правилах здорового питания у детей 4-5 лет через разные виды деятельности

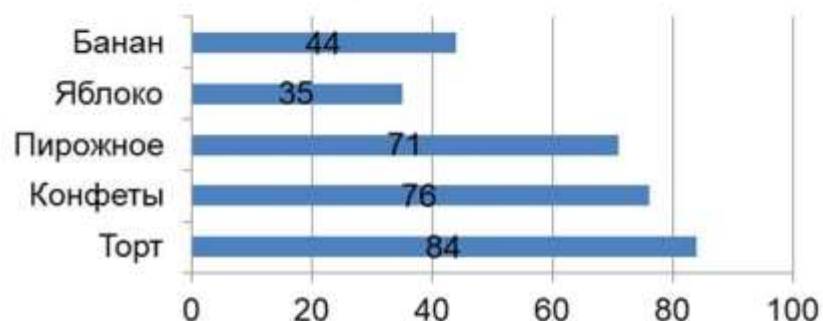
### **Задачи:**

1. Содействовать накоплению познавательного опыта по направлению «Правила здорового питания» самостоятельно и совместно со взрослым в разных видах деятельности
2. Побуждать детей к активному освоению представлений об основах здорового питания
3. Обогащать развивающую предметно-пространственную среду в группе игровым материалом и оборудованием, изготовленным совместно с родителями.
4. Обеспечить преемственность семейного и общественного воспитания в формировании у детей 4-5 лет представлений о правилах здорового питания

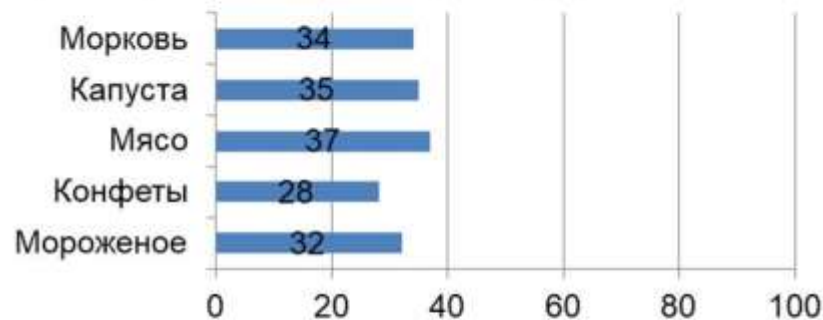
# Изучение представлений детей о правилах здорового питания как составной части здорового образа жизни

И.М. Новикова

1. Проблемная ситуация «Необычное угощение»: чем бы тебе хотелось угоститься?



2. Диагностическое задание «Полезная покупка»: выбери и купи, что полезно для здоровья



Дидактическая игра «Вредное и полезное»

- Выбери свои любимые продукты
- Чем они полезны
- Чем они могут навредить
- Что кушать, чтобы не болеть

Что кушать, чтобы не болеть

Чем могут навредить

Чем полезны

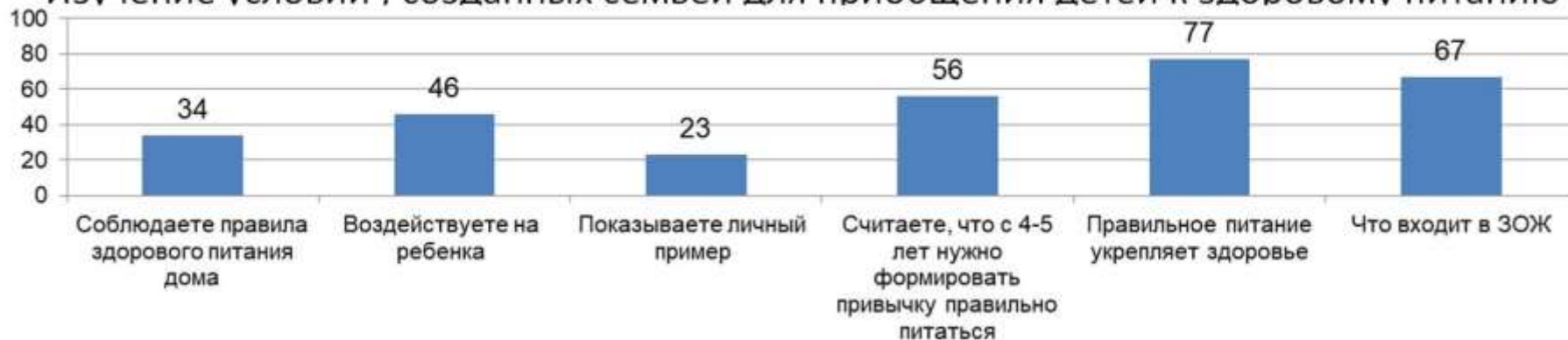
Фрукты

Овощи

Мясные и молочные



## Изучение условий, созданных семьей для приобщения детей к здоровому питанию



## Направления работы:

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Интеграция разных видов деятельности

Использование игровых приемов

Активное взаимодействие с родителями

## Содержание деятельности:

Тема «Где живут витамины»

Тема «Овощи и фрукты»

Тема «Правила здорового питания»

Тема «Вредные и полезные продукты»

## Перспективный план

<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Правила здорового питания»</b></p>	<p><i>Беседы:</i> «О правильном питании»; «Уроки правильного питания»; «Польза овощей и фруктов»  <i>Просмотр видеофильма:</i> «Продукты питания»  <i>Показ презентации</i> «Вредные и полезные продукты»,  <i>Дидактические игры:</i> «Полезная и вредная еда», «Полезное лукошко», «Сварим полезный борщ и компот»  <i>Сюжетно-ролевые игры:</i> «Больница», «Кафе», «Стоматология»,  <i>Дидактические игры:</i> «Загадки с грядки», «Что изменилось?», «Овощи и фрукты»</p>	<p><b>Цель:</b> формирование представлений о правилах здорового питания</p>
<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Где живут витамины»</b></p>	<p><i>Беседа:</i> «Витамины укрепляют организм», «Где живут витаминки»  <i>Просмотр видеофильма:</i> «Пейте, дети, молоко»  <i>Сюжетно-ролевые игры:</i> «Больница»          Экскурсия детей на кухню детского сада;  <i>Опыты и эксперименты:</i> «Лаборатория доктора Витаминкина», «Что же это за кока-кола»;  <i>Спортивный досуг</i> «Страна Витаминация».  <i>Игровая ситуация</i> «Что для чего?»  <i>Дидактические игры:</i> «Отгадай на вкус», «Найди пару», «Жили-были витамишки»  <i>Чтение художественной литературы:</i> М. Орлова «Где живут витаминки»  <i>Поисково -исследовательская деятельность</i> «Посадим лук»</p>	<p><b>Цель:</b> формирование представлений о витаминах</p>

<p><b>Тема:</b> <b>«Овощи и фрукты»</b></p>	<p><i>Беседа:</i> Овощи и фрукты – важные продукты! Изготовление из пластилина фруктов и овощей; <i>Сюжетно-ролевые игры:</i> «Кафе», «Больница», <i>Встреча с медсестрой:</i> «Для чего мы едим лук и чеснок». <i>Дидактические игры:</i> «Узнай по вкусу?», «Назови ласково», «Что полезно для зубов» <i>Продуктивная деятельность</i> «На бабушкином огороде» <i>Показ кукольного театра</i> «У кого заболел зуб»</p>	<p><b>Цель:</b> формирование представлений о овощах и фруктах, их полезных свойствах</p>
<p><b>Тема:</b> <b>«Вредные и полезные продукты»</b></p>	<p><i>Беседа:</i> «О правилах питания детей» <i>Показ презентации:</i> «Полезные и вредные продукты» <i>Дыхательная гимнастика</i> «Остудим борщ» <i>Проблемная ситуация:</i> «Что будет если питаться только сладостями?» <i>Просмотр видеофильма</i> «Приключение Вани и Тани в стране продуктов» <i>Сюжетно – ролевые игры:</i> «Кафе», «Больница, У куклы Кати заболели зубы» <i>Дидактическая игра:</i> «Полезно или вредно» <i>Чтение художественной литературы:</i> Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»</p>	<p><b>Цель:</b> формирование представлений о том, какие продукты полезны и вредны для нашего организма</p>

## Развивающая предметно-пространственная среда



Д/и «Сварим витаминный борщ и компот»



Коллекция семян



Д/и «Полезные и вредные продукты»



Д/и «Морковки на грядке»



Картотека загадок про овощи и фрукты



Д/и «Полезное лукошко»



## Интеграция разных видов деятельности



Беседа на тему «Для чего мы едим лук и чеснок» проводит медицинская сестра Затиная О.А.



Ди «Полезные и вредные продукты»



Проблемная ситуация «Соберем корзину для зайчика»



Чтение Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»



Исследовательская деятельность «В чем прячутся витамины»



Наблюдение за ростом лука

## Сюжетно-ролевая игра «Больница»



Сюжет «Заболело горло»



Сюжет «Заболел животик»



Сюжет «Кукла объелась конфет»



Сюжет «Скорая помощь»



Сюжетно –ролевая игра «Аптека»



Сюжетно-ролевая игра «Кафе»



Сюжетно –ролевая игра  
«Стоматология»



Сюжет «Помогаем маме готовить»

Сюжетно-ролевая игра  
«Семья»



Сюжет «Семейный ужин»

## Дидактические игры



«Полезные и вредные продукты»



«Полезное лукошко»



«Сварим витаминный борщ и компот»

## Использование игровых методов и приемов



Доставим овощи в магазин



Соберем корзину для зайчика



Сварим вкусный борщ для Мишки



Кукольный театр  
«У зайчика заболели зубы»



Поможем Мышке сделать фруктовый салат



# Проектная деятельность «Лук-зеленый друг»



Посадка лука



Продуктивная деятельность



Выставка семейных поделок  
«Лук – наш друг»



Кушаем лук за обедом



Наблюдаем за луком

# Взаимодействие с родителями



Выставка книжек-малышек «Овощи»



Альбом «Семейные рецепты для здоровья»



Стенгазета «Полезные и вредные продукты»



Семейные проекты: «Азбука ЗОЖ» и «Следует потреблять разнообразные продукты»

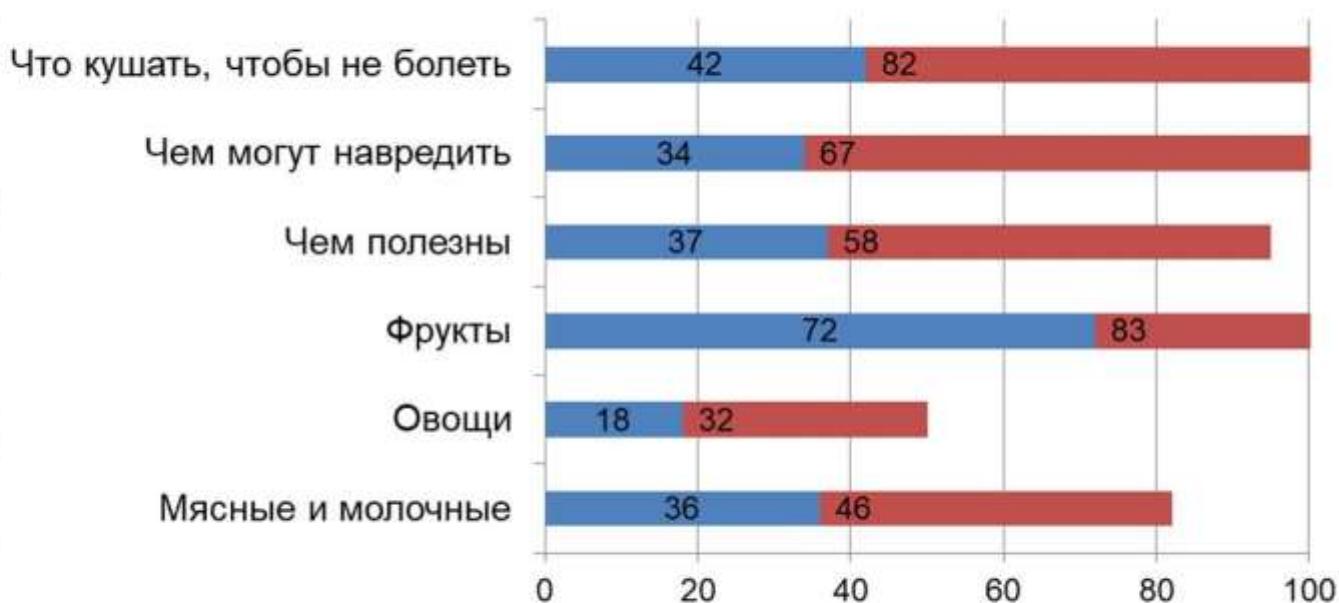


Выставка дид. пособий «Овощи и фрукты – полезные продукты»

# Результативность профессиональной педагогической деятельности и достигнутые эффекты

## Дети:

- Начинают осознавать зависимость своего здоровья от правильного питания
- Могут объяснить чем полезны и вредны продукты
- Проявляют умения в выборе полезных продуктов и отказе от вредных



## Родители

- Осознанно относятся к соблюдению режима дня в ДООУ, благодаря чему все дети посещают завтрак.
- Стали чаще показывать личный пример в питании.
- Аргументированно воздействуют на выбор ребенком продуктов.
- Больше следят за тем, чтобы питание ребенка соответствовало нормам правильного здорового питания.
- Пополнили группу оборудованием, необходимым для формирования представлений о правилах здорового питания.



## Литература

- Федеральный государственный образовательный стандарт ДО. -М: «Перспектива», 2014
- Основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы"/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
- Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации. Ульяновск: УИПКПРО, 2007. – 80с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании /методическое пособие. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.– 70 с.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
- Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Будь здоров!» Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание., Детство-Пресс, 2012.–87 с.
- Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: Издательство «Скрипторий2003», 2008. –120 с.
- Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2009.
- Лучихина В.Н. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Набережные Челны, 2003.–96 с.
- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Мозаика - Синтез, 2010.–96 с.
- Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / Т. С. Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2006. – с.176.
- Соломенникова О.А. Ознакомление с природой в детском саду. Средняя группа. .— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
- Фролова, Е. В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников / Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Начальная школа плюс до и после. – 2010.– № 10. – с.17-21.
- Шаповалова О.М. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста посредством взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей // Вопросы дошкольной педагогики. 2015. URL: <http://www.moluch.ru/th/1/archive/6/155/>