

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29»
(дошкольное отделение «Семицветик»)

Программа
«Разговор о правильном питании»:
от занятий с детьми к просвещению родителей.
Из опыта работы воспитателя группы комбинированной направленности
«Лучики»
Морозовой Галины Владимировны

Подготовил :
Морозова Г.В.

г.о. Мытищи

Программа

«Разговор о правильном питании»:

от занятий с детьми к просвещению родителей

Введение

Народная мудрость гласит: «Хочешь здоровья и счастья – питайся правильно!» И в этой простой истине заключена великая сила.

Здоровье – тот драгоценный дар, что делает жизнь полной и яркой. Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок был сильным и здоровым, чтобы с радостью носился на самокате, без устали играл с друзьями.

Именно поэтому детский сад и семья, объединив усилия, должны стать оплотом здоровья ребенка, где правильное питание играет ключевую роль. Обеспечение здорового питания детей – приоритетная задача дошкольного образования и семьи. Формирование правильных пищевых привычек в раннем возрасте является фундаментом здоровья на всю жизнь. Сегодня я с удовольствием поделюсь своим опытом реализации программы «Разговор о правильном питании», расскажу о подходах в работе с родителями и их отклике.

Цели программы:

Формирование у детей представлений о здоровом питании, его роли в развитии и росте организма.

Развитие у детей навыков осознанного выбора полезных продуктов.

Повышение компетентности родителей в вопросах организации здорового питания детей дома.

Создание благоприятной среды в детском саду и дома для формирования здоровых пищевых привычек.

Задачи программы:

Разработка и внедрение образовательных мероприятий для детей, направленных на формирование представлений о здоровом питании.

Организация тематических занятий, игр, викторин, кулинарных мастер-классов для детей.

Проведение консультаций, семинаров, мастер-классов для родителей по вопросам здорового питания.

Создание наглядных материалов (буклетов, памяток, стендов) для родителей по вопросам здорового питания.

Организация дней здорового питания в детском саду с привлечением родителей.

Ожидаемые результаты:

Повышение уровня знаний детей и родителей о здоровом питании.

Формирование у них осознанного отношения к выбору продуктов.

Улучшение качества питания детей в детском саду и дома.

Снижение заболеваемости детей, связанной с неправильным питанием.

Реализация программы предполагает: активное взаимодействие педагогов, медицинского персонала и родителей, использование разнообразных форм и методов работы, индивидуальный подход к каждому ребенку и семье.

Уже много лет я работаю с этой программой, постоянно совершенствуя свои знания и методы, находя общий язык практически с каждой семьей. Начинаю этот путь со старшей группы, отказавшись от предложенных тетрадей (более подходящих для школьников) в пользу простых альбомов. В этих альбомах мы творим: рисуем, клеим, раскрашиваем, превращая обучение в увлекательную игру.

Программа реализуется в течение 2 лет и включает в себя несколько этапов.

На первом, **подготовительном этапе**, проводится анализ существующих практик питания в детском саду и семьях воспитанников, анкетирование родителей, определение уровня знаний детей о здоровом питании. Ведь многие родители, в силу своей занятости, отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления, заменяя полноценные обеды и ужины бутербродами и пиццей. На основе полученных данных разрабатывается план мероприятий. Поэтому одной из важнейших задач является эффективное взаимодействие с родителями. Мы информируем их о примерном десятидневном меню, принципах его составления, рецептах блюд, ведем активную пропаганду здорового питания и соблюдения правил столового этикета.

Основной этап посвящен реализации запланированных мероприятий: проведение тематических занятий с детьми, где они знакомятся с полезными продуктами, их свойствами и значением для организма. Не следует ограничиваться только беседами, все занятия проходят с играми: ролевыми, дидактическими, ситуационными, кулинарными, сенсорными, словесными и другими. Правила игр должны быть связаны с выполнением ребенком правил здорового питания.

Проводятся конкурсы: «Самая вкусная и полезная каша», «Конкурс знатоков фруктов и овощей», где детям предлагается описать внешний вид и вкусовые качества продукта; «Овощной ресторан», конкурс-викторина «Знатоки молока», «Что за чудо пирожки?».

Используются кулинарные и сенсорные игры: «Приготовь борщ или овощной салат», «Варим варенье», «Определи на ощупь», «Разбери по корзинкам», «Съедобное-несъедобное» и т.д. Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта и пробудить интерес к новым вкусам.

В сюжетно-ролевых играх предлагаем различные ситуации, связанные с отработкой навыков и правил поведения за столом и составлением дневного рациона: «Встречаем гостей», «Составим меню для сказочного героя», «Вежливый магазин», «День рождения куклы Кати», «Поварята». В сюжетно-ролевых играх дети отражают свой жизненный опыт и представление о правильном питании и семейных традициях.

Организуем игры соревновательного характера, где все участники взаимодействуют друг с другом: «Кто быстрее соберёт овощи для супа», «Собираем урожай», «Разложи

продукты на разноцветные тарелки». Разучиваем с детьми пальчиковые игры и физкультминутки: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи» и др.

Так же есть занятия, которые включают приготовление простых блюд вместе с детьми, показывая, насколько легко приготовить вкусную и полезную еду дома самостоятельно. В игровой форме дети учатся составлять здоровый рацион, различать полезную и вредную пищу. Кроме того, в кружке организовываем тематические недели, посвященные различным аспектам питания, например, «Неделя фруктов и овощей», «Здоровые закуски» или «Мировая кухня». Это позволит детям не только расширить свои знания о питательных веществах, но и познакомиться с культурными традициями разных стран через призму их кулинарии. Такие мероприятия могут включать в себя не только приготовление блюд, но и изучение истории, обычаев и особенностей питания в разных уголках мира. Это не только разнообразит занятия, но и создаст атмосферу дружелюбия и сотрудничества, где дети смогут делиться своим опытом и идеями. Помимо образовательной и практической работы, программа предусматривает активное использование наглядных материалов: красочных плакатов, развивающих игр, интерактивных презентаций. Они помогают сделать процесс обучения более увлекательным и запоминающимся для детей. Особое внимание уделяется созданию позитивной атмосферы, формированию у детей положительного отношения к здоровой пище и осознанного выбора в пользу полезных продуктов. Дополнительно, программа активно использует возможности проектной деятельности. Дети участвуют в создании собственных кулинарных книг с полезными рецептами, в конкурсе повторяют кулинарную картину, выращивают овощи и фрукты в мини-огородах на территории детского сада, проводят дегустации новых и полезных блюд. Это не только расширяет их знания о продуктах, но и формирует навыки самостоятельного приготовления здоровой пищи.

Совместной работе детей и родителей — необходимо уделять особое внимание и активно привлекать родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе «Разговор о правильном питании». В дальнейшем следует привлекать родителей в образовательный процесс, к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий.

Ведь именно в семье формируются основные пищевые привычки ребенка. Поэтому, важно донести до родителей информацию о принципах здорового питания, показать, как можно легко и просто включать полезные продукты в ежедневный рацион.

Именно родители обеспечивают рацион ребенка вне детского сада, формируют отношение к еде и задают пример пищевого поведения.

Поэтому для родителей проводятся следующие мероприятия:

Родительские собрания.

Консультации (индивидуальные, групповые).

Буклеты, памятки, информационные стенды по вопросам здорового питания.

Совместные мероприятия (праздники урожая, кулинарные мастер-классы, конкурсы). А так же вовлекаем родителей через онлайн-ресурсы и социальные сети.

Родительские собрания становятся платформой для обмена опытом и знаниями. Мы обсуждаем важность сбалансированного питания, делимся рецептами полезных и вкусных блюд, которые легко приготовить дома. Объясняем, как привить ребенку любовь к овощам и фруктам, как сделать прием пищи увлекательным и приятным. Призываем родителей быть примером для своих детей, показывая, что здоровое питание – это норма жизни, а не временная диета. Организуем совместные мероприятия, где дети и родители вместе готовят полезные блюда, участвуют в конкурсах и викторинах на тему здорового питания. Такие мероприятия не только укрепляют семейные связи, но и помогают детям увидеть, что правильное питание – это весело и интересно. Активное вовлечение родителей в образовательный процесс, их заинтересованность и поддержка – залог успешного формирования у детей устойчивых навыков здорового питания.

Онлайн-ресурсы и социальные сети: Создание групп в социальных сетях или мессенджерах, где педагоги выкладывают полезную информацию, отвечают на вопросы родителей и публикуют фотографии мероприятий, проведенных в рамках кружка.

Родителям предоставляется информация о возрастных потребностях детей в питательных веществах, принципах сбалансированного питания, способах приготовления полезных блюд.

Мой опыт показывает, что успех программы напрямую зависит от вовлеченности всех участников образовательного процесса: воспитателей, детей и, конечно же, родителей.

Внедрение программы в детском саду – это кропотливый труд, требующий не только знания методических основ, но и творческого подхода, умения адаптировать материал под детей дошкольного возраста и их особенности. Важно помнить, что дети лучше всего усваивают информацию через игру, эксперименты и творческую деятельность. Поэтому, разрабатывая свои занятия, я использую разнообразные методы и приемы, делая процесс обучения увлекательным и интересным.

Результаты реализации программы оцениваются не только по показателям здоровья детей, но и по изменениям в пищевых привычках и предпочтениях семей воспитанников.

Создание единого образовательного пространства между детским садом и семьей позволяет закрепить полученные знания и навыки в повседневной жизни ребенка.

В заключение хочу подчеркнуть, что программа "Разговор о правильном питании" – это не просто набор знаний о продуктах и их полезных свойствах. Это комплексный подход к формированию культуры здорового питания, который включает в себя работу с детьми и родителями. Только совместными усилиями мы можем создать здоровое и счастливое будущее для наших детей. Внедрение данной программы

позволяет не только улучшить здоровье детей, но и сформировать у них устойчивые навыки здорового питания, которые останутся с ними на всю жизнь. Это инвестиция в здоровое будущее поколения, способного делать осознанный выбор в пользу полезных продуктов и активного образа жизни.

Положительные изменения в пищевых привычках детей – лучшая награда за наши усилия.

Родители отмечают, что дети стали более осознанно относиться к выбору продуктов, с удовольствием едят овощи и фрукты, интересуются процессом приготовления пищи. Видя эти результаты, мы понимаем, что работаем не зря, и продолжаем искать новые, эффективные методы и подходы, чтобы сделать питание наших детей здоровым, вкусным и сбалансированным.