

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

*Сорокина Наталья Александровна,
воспитатель детского сада, бакалавр,
МАДОУ «Детский сад № 2 «Ёлочка»,
г. Верхняя Салда, Свердловская область,
Страна Россия*

ПИТАНИЕ – БАЗОВАЯ ОСНОВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

Аннотация. К сожалению, тенденция последних лет – значительное ухудшение состояния здоровья детей. Основной группой здоровья в дошкольных организациях стала не первая, а вторая группа здоровья. Абсолютно здоровых детей – единицы. Наблюдаются принципиальные изменения в структуре заболеваемости дошкольников: если раньше на первом месте стояли острые респираторные заболевания, то сейчас преимущественно распространены заболевания органов пищеварения и различные нервно-психические нарушения. В связи с этим, приоритетными в дошкольном образовании являются здоровьесберегающие технологии, которые включают в себя комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей.

Ключевые слова: принципы питания, здоровье детей, важнейший фактор, метод проектов, здоровьесберегающая технология.

Вряд ли стоит, кому-то доказывать, что, обеспечив правильно организованное полноценное и сбалансированное питание, мы в значительной мере можем гарантировать нормальный рост и развитие детского организма, оказывать существенное влияние на иммунитет ребёнка, повысить работоспособность и выносливость детей [5]. Всё это становится абсолютной необходимостью в связи с влиянием на растущий детский организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье. Поэтому организация питания в дошкольной организации и в семье представляет собой задачу огромной социальной значимости.

Питание всегда было и будет базовой основой развития организма человека, важнейшим фактором, обеспечивающим здоровье [5]. Можно сказать, что наступило повсеместное и педагогическое отрезвление, но воспитатели продолжают не понимать или не могут понять, что ставят под угрозу будущее страны – её генофонд. Пользы для здоровья от кормления через силу, как это делают некоторые педагоги, никакой.

Вообще-то человеческий организм – это саморегулирующая система, которая способна хорошо приспосабливаться к самым разным условиям. Одна из таких приспособительных реакций – снижение аппетита во время болезни, при сильном стрессе, при резкой смене обстановки, климата и т.п. Заставлять ребёнка в такие моменты – значит наносить вред его здоровью, мешать организму приспособиться к трудной ситуации. Еда должна быть удовольствием.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

Нет ничего страшного в том, если маленькому ребёнку за столом читают книжку или рассказывают сказку [4].

Многие родители, а также воспитатели имеют очень смутное представление о пищевой ценности продуктов, о связи питания и здоровья. К тому же в последнее время мы все увлеклись так называемым быстрым питанием – гамбургерами, хот-догами, пиццей [4]. Беседуя с взрослыми и детьми, убедилась в том, что в семьях очень редко обсуждаются вопросы правильного питания. Известный французский философ, кулинар, юрист, экономист, политический деятель, музыкант, автор знаменитого трактата «Физиология вкуса» Жан Антельм Брийя-Саварен заметил, что судьба нации зависит от того, как они питаются [2]. Возможно, этот афоризм и страдает некоторым преувеличением, но одно бесспорно – питание всегда было, есть и будет важнейшей стороной жизни человека. В том, что и как мы едим, ярко проявляются характерные черты бытового уклада жизни многих поколений наших предков. Еда и всё, что с ней связано – неотъемлемая часть материальной культуры любого народа.

Детский сад занимает важное место в решении вопросов укрепления здоровья детей. Успешно решать задачи в этом направлении в условиях дошкольной организации можно только путём проведения совместной целенаправленной деятельности администрации, воспитателей дошкольной образовательной организации и родителей.

Особенно это актуально в свете федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, где установлены новые условия и подходы к организации образовательного процесса.

Сам термин «Питание» показывает вероятностный характер, это то, что поддерживает жизнь и здоровье человека с помощью пищи. А здоровье связано непосредственно с овладением норм и правил здорового образа жизни человеком. «Питание» рассматривается в рамках направления образовательной области ФГОС ДО «Физическое развитие». «Физическое развитие включает...становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6 ФГОС ДО).

С введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования мы (педагоги) всё чаще встраиваем в образовательный процесс разнообразные формы организации педагогического процесса. Именно проектная деятельность в настоящее время занимает важное место в деятельности воспитателей, реализующих программы дошкольного образования. «Проектная деятельность – сложноорганизованный процесс, предполагающий не частные изменения в методике проведения отдельных занятий, а системные преобразования всего учебного и воспитательного процесса. Проектная деятельность предполагает различные формы активности

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

детей, логично взаимосвязанные с разными этапами реализации замысла, поэтому она выходит за рамки традиционной сетки занятий в детском саду» (Н.Е. Веракса) [3]. Важную роль играют включенность родителей в образовательный процесс:

- взрослые поддерживают желание детей действовать в рамках выбранной темы и пополняют развивающую среду раскрывающими её материалами;
- сохраняются творческая и методическая готовность взрослых поддерживать проект новыми идеями и ресурсами.

Исходя из этого, проект по знакомству с питанием стал неотъемлемой частью здоровьесберегающей технологии, используемой взрослыми и детьми-дошкольниками в совместной работе.

Тема проекта: «Питание – дело серьёзное».

Творческое название проекта: «Страна здоровячков».

Участники проекта: дети подготовительной группы «Здоровячки», их родители, воспитатель «Доктор здоровой пищи».

Цель: формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи:

1. Знакомство с органами пищеварения
2. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
3. Укрепление здоровья ребёнка через средства физического воспитания и полноценного питания.
4. Внедрение сбалансированного разнообразного питания дома.

Основополагающий вопрос.

Как повысить внимание дошкольников и их родителей к вопросам здорового питания.

Проблемные вопросы.

1. Переход от огульного подхода в воспитании к чему-то среднестатистическому, к ориентации на реально существующие типы детей, их темперамент.
2. Обучение тонкостям питания не только в садах, но и дома.
3. Согласование воспитательных методов, используемых в семье и в детском саду.

Время проведения: 10 дней.

Определён план мероприятий.

№ п/п	Занятия-игры	Задачи	Ответственные
1	Встреча медицинского работника с родителями.	Обучение родителей сбалансированному, разнообразному питанию дома.	Медицинский работник.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО:
обучение, развитие, управление талантами**

2	Выставка плакатов и поделок из овощей «Осеннее разноцветье»	Закреплять знания детей и родителей о растительной пище, богатой витаминами.	Родители и дети.
3	Игра-занятие «Зачем человеку пищевые продукты?».	Формирование сознательного, бережного отношения к своему здоровью.	Воспитатель.
4	Кукольное представление «Маша и медведи»	Знакомить детей со значением слова «переедание», с последствиями переедания.	Воспитатель
5	Игра-тренинг «Законы питания» с использованием дидактической игры «Живые витаминки» («Здоровьесберегающая система ДОУ», стр.95-98).	Учить детей разбираться в законах питания, в их взаимосвязи между собой.	Воспитатель
6	Игра-демонстрация «Питание – дело серьёзное». («Здоровьесберегающая система ДОУ», стр.96-97).	Учить детей делать выводы о полезности различных продуктов питания.	Воспитатель и родители.
7	Мини-огород на окне «Витаминный»	Понимание детьми возможности выращивать витамины прямо на окне.	Воспитатель и дети.
8	Игра-занятие «Что такое хорошо, что такое плохо?» с демонстрационным панно «Плохие и хорошие продукты».	Закрепление знаний детей и родителей о продуктах питания, которые строят и сохраняют наше тело.	Родители, дети и воспитатель.
9	Выставка «Это интересно!»	Продолжать знакомить детей с ценностью витаминов.	Родители.
10	Рисунок-игра «История продукта».	Закрепление знаний у детей о происхождении продукта.	Воспитатель и дети.
11	Книжка-малышка «Школа здоровья»: попытка едой; лечение соками.	Формирование представлений у родителей и детей о том, что полезно и что вредно для организма.	Родители и дети.
12	Кулинарная книга «Витаминная азбука»	Обучение детей тонкостям питания.	Бабушки и внуки (ки).

В проводимых мной играх-занятиях о пище и питании изучаются правила хорошего тона. Теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережёвывание, разумное отношение к приёму жидкости, в том числе воды). Стимулируется повышение внимания дошкольников и их родителей к вопросам здорового питания:

1. Обсуждение проблем.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

- Утреннее отсутствие аппетита у ребёнка.
- Надо ли учитывать темперамент ребёнка при кормлении.
- Как сохранить аппетит.
- Что лучше есть утром, на обед, полдник, ужин.
- Как правильно есть мясо.

2. Сервировка стола.

Определила конкретные задачи в области культуры питания и организовала работу по их реализации.

3. Придумывание нестандартных названий блюд:

1. «Ладушки-ладушки» (оладьи из печени со сметаной).
2. «Антошка-картошка» (картофельное пюре).
3. «Золотая рыбка» (филе рыбы с запечённым картофелем).
4. «Петушок-золотой гребешок» (отварные куры).
5. «Живая вода» (сок, компот, кисель).
6. «В саду ли, в огороде» (овощной суп).
7. «Мечта Матроскина» (рыбный суп).
8. «Салат Серебряного копытца» (салат из яблок, помидор, огурцов).
9. «Рыбка, которую ел сам Карлсон у себя на крыше».

Объективно стараюсь оценивать ситуацию с детским питанием, складывающуюся дома и в учреждении. После того, как были проведены беседы, встречи, анкетирования, проблемные ситуации, изучены рекомендации:

- не предлагайте ребёнку заведомо нелюбимые им блюда;
- их не может быть так много, чтобы «недостаток» каких-то питательных веществ ему серьёзно повредил;
- если есть хоть какая-то возможность выбора – спросите ребёнка, чтобы он хотел на завтрак, предложите варианты (от одного сознания и самостоятельности выбора он поест без проблем и с аппетитом);
- сделайте ребёнка соучастником «процесса» приготовления пищи.

4. Определила для себя ряд правил:

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право иметь свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать о своём здоровье.

Правило 5. Нет плохих блюд и продуктов – есть плохие повара.

Предложенные педагогом игры (игра-занятие, игра-тренинг, игра-демонстрация, подвижные игры) включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Попыталась в условиях экспериментальной площадки в игровой форме знакомить детей с витаминами – источником хо-

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

рошего настроения и здоровья. Изготовленные педагогом любимые ребятами перчатки «Витаминки», книжки-малышки «Школа здоровья» помогали детям усваивать предназначение того или иного витамина. Обучение родителей тонкостям питания проводилось в форме выставки «Овощной калейдоскоп», игры-демонстрации «Питание – дело серьёзное», выставки плакатов «Это интересно!». Активное участие принимал медицинский работник, рассказывая родителям о полезных свойствах овощей и фруктов, о вреде насилия едой, суточной норме витаминов.

Мало научить ребёнка есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни [5]. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Результатами проектной деятельности явилось:

1. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
2. Придумывание нестандартных названий меню, их обыгрывание.
3. Понимание взрослыми необходимости лично-ориентированного подхода к воспитанникам.
4. Определение педагогом ряда правил тонкостям питания.
5. Привлечение родителей через нетрадиционные формы к сотрудничеству.

Метод проектов – это способ достижения дидактической цели, через детальную разработку проблемы, которая должна стать практическим результатом. «Проектная деятельность интересна тем, что все участники образовательного процесса некоторое время как бы проживают тему через разные формы совместной деятельности: поиск ответов на вопросы, чтение, рассмотрение иллюстраций и фотографий, изготовление подарков-сувениров, рисунков, макетов и др.» [1].

Дети получили много новых впечатлений и приобрели:

- Информацию о том, что разные продукты по-разному влияют на наш организм.
- Знания об истории витаминов.
- Золотые правила питания.

Взрослые ознакомились с основными принципами рационального питания:

- Соответствие количества потребляемой пищи энергетическим затратам человека.
- Наличие в рационе питания всех необходимых для развития организма компонентов (достаточного количества жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов).

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

- Определённый режим питания.
- Старший дошкольник должен есть не менее 4 раза в сутки, желательно в одно и то же время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белая К.Ю. «Как организовать проектную деятельность в ДОО»/ Интернет-ресурсы: Московский институт открытого образования, сайт: [http://www.mioo.ru.](http://www.mioo.ru;); www.eduportal44.ru, 2014 г., с.7.
2. Брийя-Саварен Жан Антельм. Физиология вкуса. Сочинение, переведённое на немецкий язык и дополненное Карлом Фогтом.
3. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2010, С. 112.
4. Галаева Т., Климова Ю. Разговор о правильном питании // Обруч. – № 5. – 2002.
5. Лаврентьева Е.В. Культура застолья XIX века: пушкинская пора. – М.: Терра – Книжный клуб, 1999.
6. Павлова М.А., Лысогогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. – М.: Учитель, 2014. – С. 186.