

Разработка методического занятия для детей старшего дошкольного возраста «Основы правильного питания»

Автор: Джафарова Флюза Харисовна,
воспитатель МБДОУ – детский сад № 546 «Семицветик»

Правильное питание детей дошкольного возраста – залог здоровья на весь период активного роста. Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на организм маленького ребенка и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию.

Питание влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни. Правильное питание - это питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и эмоциональных качеств человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание - это здоровое питание.

Рациональное питание необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития человека, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают регулярное комплексное питание пять раз в день. Данное питание формируется с учетом возраста обучающихся, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.

Домашний рацион должен дополнять рацион детского сада и школы. В домашних условиях важно уделить внимание именно тем продуктам и блюдам, которые ребенок недополучил днем. Рацион питания должен состоять из легко усваиваемых компонентов, так как пищеварительная система все еще формируется и постепенно укрепляется. Данная задача лежит на родителях: представить детям знания о здоровом питании.

Важным является, чтобы дети также понимали необходимость соблюдения режима и комплексного подхода к питанию. Чтобы с детства выстраивались принципы правильного питания, тогда формирование системы потребления продуктов будет основой на всю жизнь.

Для этого была проведена разработка и последующая реализация занятия «Основы правильного питания» в рамках старшей дошкольной группы. Дети этого возраста уже скоро перейдут на следующий этап – станут школьниками, и важно, чтобы принципы, которые закладываются, были сохранены. Чтобы дошкольники понимали необходимость правильного питания и вреда неполезных продуктов.

Основная цель занятия «Основы правильного питания» в рамках познавательной беседы, игр и упражнений развить представления детей о

рациональном питании для дальнейшего укрепления организма, поддержанию крепкого здоровья и хорошего иммунитета. Дать детям информацию, которая необходима для формирования привычек правильного питания в соответствии с возрастом.

Для выполнения поставленной цели необходимо выполнение следующих задач: представить детям информацию об основах питания и получению необходимого количества энергии из пищи, которая требуется для умственной и физической активности в дошкольном возрасте; демонстрация разнообразности питания для соблюдения сбалансированности рациона; обеспечение подрастающего организма необходимыми питательными веществами и витаминами; закрепление информации о правильном режиме дня и отдыха; усиление взаимодействия между ребенком и родителем.

Продолжительность занятия: 2 занятия по 40 минут. Творческое задание для выполнения с родителями в домашних условиях. Последующее проведение выставки по результатам освоения материала.

Материалы для проведения. Тележка с продуктами, на полках разместить «Магазин» с продуктами-муляжами (овощи, фрукты, хлеб, молочные продукты, мясо, яйца, рыба) и вредными продуктами (газировка, чипсы, сухарики, конфеты, сладкая вата); тарелки со сладкой кашей и кашей без сахара, кружки со сладким чаем и чаем без сахара; ягоды; кукла, пустые тарелки; набор продуктов для приготовления сырников (творог, яйцо, сахар, мука); кастрюля с водой и половник; листы для рисования, акварель, кисточки и стаканы с водой на каждого ребенка; 2 литровая бутылка с водой, два тазика, пластиковый стакан с водой.

Ход проведения занятия

Воспитатель. Дети, сегодня мы с Вами научимся правильным привычкам. Питания является основой нашей жизни. Когда вы были маленькими, то получали питание от мамы. Что это за питание?

Дети. Молоко!

Воспитатель. Верно! Вы были маленькие и ваша пищеварительная система – желудок, кишечник тоже были маленькими, поэтому грубая пища могла навредить животу. При этом молоко было очень питательными, там были все необходимые элементы. Теперь вы выросли такими сильными и здоровыми. А когда вы подросли и появились зубки, то родители стали потихоньку добавлять разные продукты. Сейчас уже у всех есть зубки?

Дети. Да!

Воспитатель. Вы уже стали совсем большие и много различных продуктов употребляете. Но знаете ли Вы, что не все продукты одинаково полезны. Давайте отправимся в магазин и соберем тележку с продуктами.

Игра «Магазин». Предложить детям выбрать из предложенных продуктов те, что они купили бы для дома. Пусть дети берут разные продукты и кладут их в тележку. Далее разобрать, что продукты могут быть вредные. Их применение стоит ограничить.

Воспитатель. Посмотрите, что у нас в тележке?

Дети. Дети называют продукты.

Воспитатель. Есть среди этих продуктов вредные продукты! Если вы их скушаете, то не станете такими же вредными. Но они таят другую опасность! Эти продукты засоряют наш организм. В них нет полезных веществ, а если их употреблять в большом количестве, то можно нанести вред здоровью – начнет болеть живот и зубы. Что это за продукты?

Дети. Ответы детей. Выслушать, помочь определить вредные продукты (чипсы, газировка, сухарики, конфеты).

Воспитатель. Сладкие продукты конфеты, газировка содержат очень много сахара, который повреждает зубки. Потом придется идти к стоматологу, чтобы их лечить. Поэтому сладкого нужно есть в меру и только после основного приема пищи – после еды!

Упражнение «Мера сладкого». Демонстрация размера порции сладкого. Сжать ладонь в кулак и поднять большой палец вверх. Однократный объем сладкого – печенье, конфеты или вафля должны быть по размеру большого пальца. Сладкое употреблять не чаще 1-2 раз в день. Помощь в выполнении упражнения детям.

Воспитатель. Вот столько сладкого не вредно. Но знаете, почему мы так хотим съесть что-то сладкое, потому что оно дает нам энергию. Энергия это наше движение. Давайте посмотрим, у кого сколько энергии.

Дети. Дети начинают двигаться – прыгать, хлопать в ладоши, приседать.

Воспитатель. Ничего себе! Какие вы все активные, наверное, вам сегодня в садике на завтрак давали конфеты!

Дети. Нет!

Воспитатель. Но почему вы такие активные! Открою вам секрет! Сладкое это не только конфеты и булочки. Иногда вы его даже не видите. Давайте выберем того, кто попробует наши блюда!

Эксперимент «Сладкое - несладкое». Выбрать двое детей и предложить им попробовать кашу и чай с сахаром и без сахара. Уточнить, чем они отличаются, какая каша и чай детям больше понравилась.

Воспитатель. Смотрите, казалось бы, обычная каша и чай, но когда добавляем сахар, они становятся вкуснее. Поэтому, вы должны знать, что если даже конфеты не съедены на завтрак, то энергия может появиться и от каши, если она сладкая. А чтобы сделать кашу полезной, то можно добавить в нее свежие ягоды или фрукты. Давайте в нашу кашу без сахара их добавим. Педагог добавляет ягоды в кашу и пробует ее. М-м-м! Как вкусно и сахар даже не нужен. Теперь вы знаете секрет как кашу сделать сладкой и полезной.

Воспитатель. А чем же вредны чипсы, газировка и колбаса?

Дети. Ответы детей.

Воспитатель. Это не натуральные продукты, туда добавляют вещества, которые не полезны. От них может начать болеть живот. В газировке много газов они раздражают кишечник. А колбаса жирная и, если ее много съесть, то может разболеться желудок. К тому же полезного там нет! А это значит, что вы покушали, а сил не наберетесь. Если вы кушаете полезную еду, то косточки и зубки хорошо растут, глазки хорошо видят и у вас всегда хорошее настроение! А что же тогда надо кушать?

Дети. Ответы детей.

Демонстрация «Кормим куклу». Усадить куклу за стол и показать, что стоит кушать на завтрак, обед и ужин. Какие перекусы полезные. Как порции должны быть у ребенка. Отметить важность употребления воды в течение дня.

Воспитатель. Давайте посмотрим, чем лучше накормить куклу на завтрак.

Дети. Каша!

Воспитатель. Верно! Каша это основной продукт на завтрак она содержит полезные элементы и злаки, которые помогают пищеварению. Правильный завтрак дает энергию на весь день. Но есть еще блюда, которые полезны и вкусны на завтрак. Воздушный омлет. Из чего его делают?

Дети. Из яиц и молока!

Воспитатель. Важность употребления молока мы уже отметили. А вот и следующий продукт – яйцо! Продукты из яйца также полезны в детском питании. Они дают необходимый белок для организма, а это строит наши мышцы и делает вас сильными. А сырники, кто любит сырники?

Дети. Ответы детей.

Воспитатель. Сырники и творожные запеканки делают из творога. Творог это также белок, который строит наш организм. Детям он необходим для хорошего роста. А чтобы блюда из творога были вкуснее можно добавить так раз наши полезные сладкие продукты – ягоды, немного стуженного молока, сметану или варенье. Получится объеденье!

Рабочая игра «Готовим сырники». Показать детям способ изготовления блюда – сырники. В творог добавить яйцо, ложку сахара и немного муки. Предложить детям хорошо перемешать ингредиенты и слепить шарики, которые в завершение необходимо приплюснуть. Положить на тарелку кукле муляж сырника.

Воспитатель. Вот какой вкусный завтрак мы приготовили нашей гостье! А что же с обедом? В обед хорошо кушать суп! Суп улучшает пищеварение, а также хорошо насыщает. Из каких продуктов состоит суп?

Дети. Ответы детей.

Воспитатель. В супе всегда есть овощи, которые полезны для любого организма. А если в супе есть мясо, курица или рыбы, то он полезней в двойне. Потому что с ними мы получаем питательные вещества необходимые для строительства и роста нашего организма. Налейте кукле суп!

Дети. Один из детей наливает суп.

Воспитатель. На второе полезны злаки, овощные блюда и крупы, которые составляют половину порции. Это может быть гречка, рис, тушеная капуста и другие блюда. На другой половинке тарелки должны быть размещены овощи и белковая пища – рыба, мясо, курица. Давайте нарисуем такое сбалансированное питание, когда на тарелке все в меру!

Рисование «Мой обед». Разместить рисунки с изображением различных обеденных блюд на доске. Раздать на каждого ребенка заготовку рисунка тарелки, кисточку, краски и воду для ополаскивания кисточки. Предложить нарисовать сбалансированный обед. Оказать помощь в выборе блюд, которые дети будут рисовать. Показать, размер порции, еще раз отметить правильное соблюдение пропорций.

Воспитатель. Какие вкусные вторые блюда! Наша кукла будет довольна и сыта. Куколка, ты можешь данные блюда съесть как в обед, так и на ужин. Смотри, сколько ребята нарисовали вкусных и полезных блюд на тарелочках. И последнее, что мы обсудим сегодня это фрукты! Они очень полезны! Какие фрукты вы любите?

Дети. Ответы детей.

Воспитатель. В перерывах между приемами пищи важно употреблять фрукты и ягоды. Они полезны и содержат витамины. Это может быть не только фрукт, но и фруктовый сок, пастила или фруктовое пюре. Фрукты содержат витамины и, если вы недостаточно их употребляете, то родители будут вам давать витамины из аптеки. Но лучше есть натуральные продукты! Также полезны сухофрукты и орехи. Их нужно употреблять в небольшой дозе, но они, как и ягоды также содержат много полезных веществ. Это настоящие натуральные витамины. Давайте угостим нашу куклу фруктами.

Дети. Выбирают из «магазина» фрукты, которые предлагают для угощения куклы.

Воспитатель. И, самое главное, это вода! Детский организм на 70 процентов состоит из воды. Это больше половины тела. Поэтому важно в течение дня пить кипяченую воду. Летом, когда жарко, воды стоит употреблять больше. Дошкольники старшего возраста как вы в норме употребляют до 2 литров. Давайте я покажу вам сколько это.

Игра «2 литра». Разделить детей на две команды. Задача каждой команды как можно скорее наполнить бутылку с водой до отметки 2 литра. Команды получают по одному пластиковому стакану. Каждый ребенок из команды по очередности черпает воду в тазике и наливает в бутылку водичку. Побеждает команда, которая быстрее наполнит бутылку до отметки 2 литра.

Воспитатель. Теперь ребята вы знаете, как составить правильный рацион питания. Какие продукты полезны. Что можно есть на завтрак, обед, ужин, какими продуктами лучше подкрепляться в перекусы и сколько нужно пить воды. Важно, чтобы ваше питание было сбалансированным и включало фрукты, овощи, крупы, мясо, рыбу, молочные продукты, злаки и ягоды. Чтобы режим приема воды также соблюдался, тогда вы будете такими сильными и большими! Будете правильно питаться?

Дети. Да!

Воспитатель. Также, важно соблюдать режим отдыха. Ложиться и вставать в одно и то же время, не укладываться на ночной сон слишком поздно. Предлагаю сыграть в игру и завершить наше занятие.

Игра «Режим дошкольника». Пригласить двух детей. Показать каждому зоны – кровать для сна, стол с тарелкой и ложкой для приема пищи, книжка для обучения, веник для уборки дома. Педагог включает музыку, соответствующую необходимой работе. Дети, услышав музыку, начинают выполнять работу. Далее педагог ускоряет музыку. Дети с удовольствием наблюдают за тем, как ускоряется смена работ. Поменять игроков, пригласить других детей для игры.

Совместная работа ребенка с родителями лепка «Мое блюдо». Предложить родителям с детьми слепить из пластилина полезные блюда. Организовать выставку работ в группе. Обсудить с детьми представленные блюда.

