Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Владимира «Детский сад № 13»

Опыт работы по теме:

«Воспитание ценностного отношения у детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни через включение в культурные практики здорового питания и двигательной активности»

Папурина Ирина Михайловна
инструктор по физической культуре
первая квалификационная категория

Владимир, 2020

Содержание

Глава 1. Условия возникновения и становления опыта…….. 3

Глава 2. Актуальность и перспективность опыта …… 6

Глава 3. Ведущая педагогическая идея ……..... 8

Глава 4. Теоретическая база опыта…… 8

Глава 5. Новизна опыта …….. 11

Глава 6. Технология опыта ……..... 11

Глава 7. Результативность ……. 14

Глава 8. Адресная направленность…….…... 17

Список литературы……. 18

Приложение 1……. 20

Приложение 2 …… 21

Приложение 3……. 22

Приложение 4……. 24

Приложение 5……. 25

Приложение 6……. 27

Приложение 7……. 28

Приложение 8……. 29

Приложение 9……. 35

Приложение 10…….. 37

Приложение 11…….. 37

Приложение 12 ……. 37

Приложение 13…….. 37

Приложение 14…….. 42

Приложение 15 ……. 46

Приложение 16…….. 49

Глава 1. Условия возникновения и становления опыта

«Воспитание - это создание (выработка) устойчивых привычек поведения»

А. С. Макаренко

Сегодня сохранение и укрепление и здоровья дошкольников – одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами. Одной из основных задач, которая стоит перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, которую определяет Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [29], (далее – ФГОС дошкольного образования) является охрана жизни и укрепление психического и физического здоровья детей. Важнейшем направлением образовательной области «Физическое развитие», в контексте данного документа, становиться «овладение элементарными правилами и правилами здорового образа жизни, становление ценностей здорового образа жизни»[1].

Важнейшей целью современной педагогики является воспитание культурного человека.

Основная педагогическая мысль уже принятая как данность, не может быть общего для всех людей идеала воспитания. Но некоторая определенность все-таки существует: самыми значимыми характеристиками являются нравственные ценности, здоровье, ум и успешность. Именно эти характеристики складываются в процессе освоения культуры, ценностей, норм общества и определяются понятием базовая культура личности.

Ее можно представить, как путь ценностных ориентиров - направлений: нравственная культура, физическая культура, познавательная культура, культура общения, культура семейных отношений и т. д. Иными словами, воспитание ребенка – это введение его в мир культуры.

Физическая культура – это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей (Б. А. Ашмарин)[2]

Основной задачей физической культуры является приобщение детей к здоровому образу жизни, как осмысленному поведению детей. На сегодняшний день это является одной из актуальных проблем развития современных дошкольников, так как в этом возрасте закладываются личностные качества детей и через инициативу, ответственность, самостоятельность происходит формирование отношения к чему либо, формирование привычек.

У педагогов появляется потребность в практических формах и методах по развитию у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни. Несмотря, на большое методическое обеспечение по формированию ЗОЖ у детей, педагогам не удается изменить динамику в положительную сторону, о чем свидетельствуют данные многих исследователей: избыточную массу тела имеют около 12% российских детей, а ожирение - 8,5% детей, проживающих в городах, и 5,5% - в сельской местности. Во всем мире отмечается эпидемический рост распространения ожирения среди детей, что требует серьезного отношения к данной проблеме со стороны профессиональной общественности. Почти у 60% взрослых, страдающих ожирением, проблемы с лишним весом начались в детском и подростковом возрасте. Прогрессирование ожирения у детей ведет к развитию в будущем сердечно - сосудистых,

---

[1] «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Издательство: "Перспектива" (2014) 32 стр.стр15

[2] http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/1-3-1-fizicheskaia-kultura-kak-sotcialnoe-iavlenie

эндокринных, метаболических, репродуктивных нарушений, заболеваний пищеварительного тракта и опорно-двигательного аппарата.

В связи с вышесказанным в настоящее время актуализирована тематика по охране, укрепления здоровья, формирования здорового образа детей дошкольного возраста. В. В. Путин обращаясь, к участникам международной конференции по здоровому образу жизни, акцентировал внимание на том, что результатом воспитательной работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом, а здоровый образ жизни - это их личный успех.

Специалисты НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи отмечают, что за данную пятилетку состояние здоровья детей дошкольного возраста резко ухудшилось. Наблюдается снижение процентного соотношения детей 1-й группы здоровья (с 23,2 % до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (2-я группа - с 60,9 % до 67,6 %) и хронические заболевания (3-я группа - с 15,9 % до 17,3 %). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей (Е.Г. Мильнер; Г.А. Пономарева, Т.Я. Спицина, В.Н. Кордашенко, Ю.А. Смирнов, О.В. Морозова, О.В. Виноградская и др.)[3]

Анализ состояния здоровья воспитанников в нашем дошкольном учреждении также показывает динамику его ухудшения, хоть и на минимальном уровне.[4] Результаты графически и наглядно представлены в диаграмме 1,таблицах 1,2.

Диаграмме 1. Распределения детей по группам здоровья
в МБДОУ «Детский сад № 13»

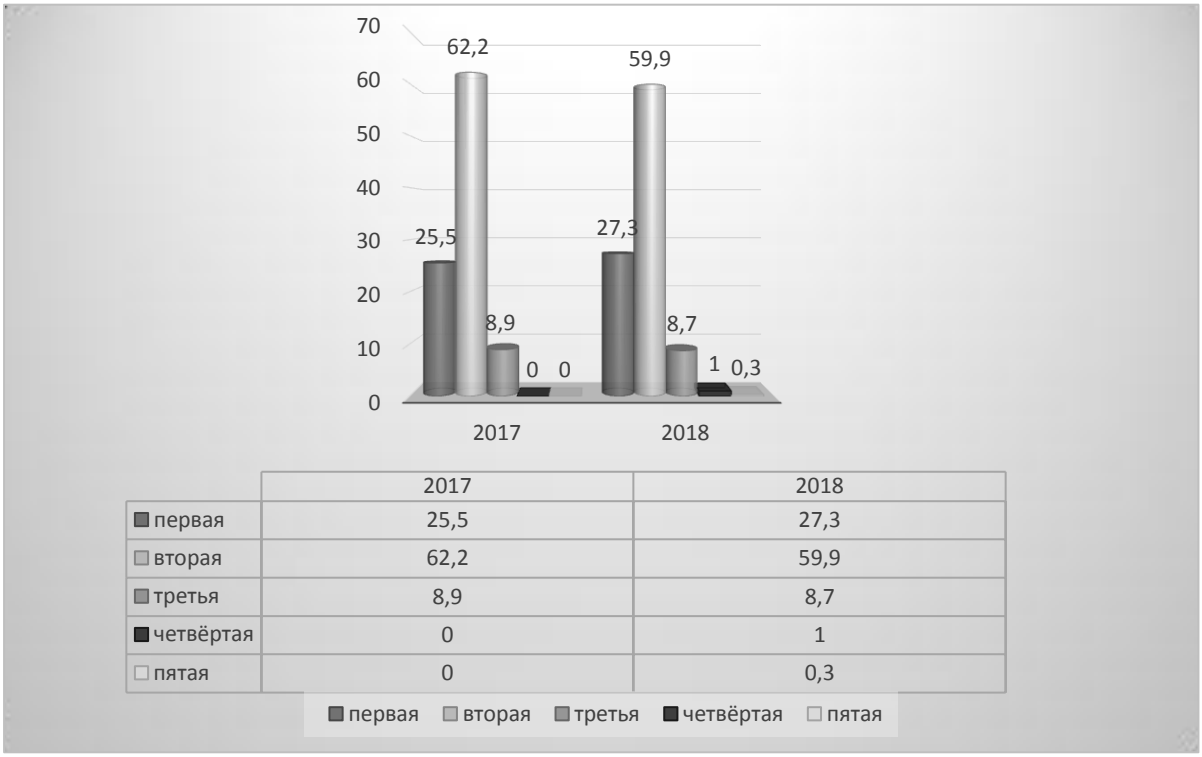


Таблица 1. Показатели физического состояния
воспитанников МБДОУ «Детский сад № 13»

[3] Седых Н.В., Балуева В.А. Проблемы обучения дошкольников двигательным действиям //В сб.: Физическое воспитание детей дошкольного возраста: проблемы и перспективы, - Челябинск, 2006,- С. 32.

[4] Самоанализы деятельности МБДОУ «Детский сад № 13» за 2018,2019 г.

Таблица 1.

	2017г.			2018г.		
	всего	Ясли	сад	всего	Ясли	сад
Нормальное	232	133	99	223	45	178
С отклонением *в том числе*:	60	31	19	61	25	30
▪ Низкий рост	12	5	7	17	4	13
▪ Избыток массы	34	13	21	28	13	15
▪ Дефицит веса	14	13	1	16	13	3

Распространенность основной патологии
в МБДОУ «Детский сад № 13» в %

	2017г.			2018г.		
	всего	Ясли	сад	всего	Ясли	сад
Болезни органов дыхания	17	5	12	16	4	12
- ЧБД	10	4	6	9	3	6
- ЛОР -болезни	7	1	6	7	1	6
Аномалии речи	34	10	24	13	12	1
Функциональный шум в сердце	34	15	19	33	1	32
Болезни глаз	23	14	9	28	12	16
Грыжи	24	15	9	23	1	22

Таким образом, следует отметить о необходимости проведения, но только медицинских мероприятий, но и использования педагогических технологий, направленных на улучшения состояния здоровья воспитанников в нашем дошкольном учреждении.

Следовательно, делаем вывод, что данная статистика свидетельствует о не достаточном формировании здорового стиля жизни и укреплению здоровья детей дошкольного возраста и в свете сложившейся социальной ситуации, у многих ученых, политиков, медицинских и педагогических работников вызывает опасения за здоровое будущее населения всей страны.

Глава 2. Актуальность и перспективность опыта.

Не смотря то, что аспектов здорового образа жизни достаточно много, мы выбрали такие как питание и движение. На наш взгляд отсутствие понимания взрослыми и детьми ценности этих направлений для здоровья является одной из проблем современного общества.

Обратите внимание, как наполнены рестораны фастфуды в воскресные дни, посещения данных кафе становиться семейной традицией у многих современных родителей, дети приходят в детский сад и отказываться есть супы и запеканки, так как любимые блюда для них - это сосиски и Растишки.

Анализ питания различных групп детского населения в РФ на основании результатов исследований НИИ питания РАМН показывает, что питание детей в дошкольных учреждениях остается относительно удовлетворительным. К числу недостатков следует отнести недостаточное потребление молочных и особенно кисломолочных продуктов детьми дома, рыбы, овощей, фруктов, соков. В то же время имеет место неоправданно широкое потребление колбасы и колбасных изделий (вместо мяса и птицы).

Следствием этого является недостаточное поступление с пищей белков, особенно животного происхождения, полиненасыщенных жирных кислот, ряда витаминов (особенно витамина С, β-каротина, рибофлавина), железа, кальция, йода, пищевых волокон. Это в свою очередь является, очевидно, одной из причин ухудшения здоровья дошкольников, в частности, продолжающегося роста числа анемий.

Отмеченный дефицит ряда микронутриентов и, в частности, витамина С (у 60–70% обследованных детей), а также витаминов А, В1, В2, β-каротина, железа, кальция (у 30–40% детей), йода (у 70–80%) и др., служит одной из важных причин возникновения у них ряда элементарно - зависимых заболеваний.

Следует отметить, что целями современной государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием.

Основными направлениями являются:

•усиление пропаганды здорового питания населения, в том числе с использованием средств массовой информации.

•разработка образовательных дополнительных программ по формированию культуры здорового питания обучающихся, воспитанников дошкольных учреждений.

Наиболее перспективным путем обновления содержания работы по организации правильного питания**,** является создание единого информационного пространства для формирования ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания, как у детей, так и у родителей.

Второе направление, которое мы выделяем в нашем опыте работы это движение как ценность нашего здоровья. Наши дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить играть во двор, отдавая предпочтения малоподвижным видам деятельности: телеиграм, занятием с конструктором, просмотру мультфильмов. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети. А для ребенка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития.

В научных трудах: А.И. Быковой, Э.С. Вильчковского, А.В. Кенеман, И.В. Муратова, Н.В. Потехиной, Е.А. Тимофеевой, показано, что двигательная деятельность дошкольников - естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов

познания мира и ориентировки в нём, а также условием всестороннего развития и воспитания детей.

Проблема двигательной активности является в наше время одной из наиболее актуальной и серьезной. Научно-технический прогресс способствует постепенному снижению двигательной активности человека до минимума, при том, что именно двигательная деятельность, двигательное творчество и активность являются основополагающими факторами разностороннего развития ребенка дошкольного возраста.

Актуальность опыта работы по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни обусловлена, прежде всего, обновлением его содержания, проектированием различных культурных практик, обоснованием социально-культурных условий повышения эффективности здоровье сбережения с раннего детства. Включение детей в различные культурные практики правильного питания и движения в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников открывает новые возможности для духовного роста личности дошкольника, способствует развитию его творческих способностей, повышению образовательного уровня, вызывает улучшение физического и психического состояния дошкольников путем благотворного влияния на его эмоциональную сферу.

В большинстве программ и проектов по формированию здорового образа жизни преобладает форма специально организованной образовательной деятельности, или ситуативных мероприятий, направленных популяризацию здоровье сберегающих технологий, мы же считаем, что только при ежедневном включении ребенка в практико-ориентированный процесс может произойти понимания и осознание данных ценностей.

Ребенок дошкольного возраста ежедневно осваивает новый социальный опыт, и многое зависит от того, кто его окружает и какие ценности транслирует. Поэтому очень важно выстроить определенные взаимодействия всех условий социального общения ребенка, в мире сверстников, педагогов, родителей, в своем собственном внутреннем мире.

Но при анализе теоретической и практической литературы мы не нашли целостного набора средств, методов, приемов, форм затрагивавшие вышеуказанные вопросы. Таким образом встает **противоречие** об необходимости создания оптимальных педагогических условий по воспитанию ценностного отношения дошкольников к здоровому образу жизни и отсутствия действенного механизма реализации данной задачи.

Осознавая значимость данной задачи и ее воздействие на общее личностное развитие ребёнка, появляется **проблема** поиска средств создания оптимальных условий для воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни, а именно правильному питанию и двигательной активности через включение детей старшего дошкольного возраста.

Выявленная проблема позволила нам сформулировать **тему опыта**: «Воспитание ценностного отношения у детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни, через включение в культурные практики здорового питания и двигательной активности»

Для систематического и практического подхода к данной теме, следует установить взаимосвязь между условиями взаимодействия с окружающим социумом в которых ребенок находиться ежедневно, культурными практиками, то есть тот опыт, который он осваивает на протяжении дошкольного детства и содержанием воспитательного аспекта ценности здорового питания и движения. Основные направления для формирования модели отражены в рисунке 1.

Рисунок 1. Основные направления для формирования модели взаимосвязей.

Глава 3. Ведущая педагогическая идея

Ведущая идея опыта заключается в создании условий для воспитания ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни посредством активного включения в различные культурные практики.

Глава 4. Теоретическая база опыта.

Результаты теоретического анализа позволили выявить неоднозначность в понимании терминов «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Формирование здорового образа жизни у человека - одна из центральных проблем современности. Вклад в разработку разных аспектов проблемы внесли: А.М. Амосов, А.И. Антонов, Е.Б. Бреева, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, В.М. Ни лов, В.П. Петленко, А.А. Покровский, Е.Л. Семенова, С.М. Степанова и многие другие.

Здоровый образ жизни представляет интерес для человека с художественной, исторической, этнографической, социологической, научной и воспитательной точек

зрения, выражает целостность человека, его физические характеристики, волевые усилия, чувства, знания и поведение) [8], [9], [17].

Теоретический анализ понятия «здоровый образ жизни» как вида жизнедеятельности, стиля поведения, активности личности, умело использующей возможности окружающей среды в интересах своего здоровья, и проблем, связанных с его формированием, позволил нам рассматривать данный феномен в отношении детей дошкольного возраста.

Анализ современных исследований (Н.А. Андреева, В.А. Деркунская, С.А. Козлова, Л.Г. Касьянова, О.А. Князева, И.М. Новикова, С.Е. Шукшина и др.) свидетельствует, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности, желание вести основы здорового образа жизни.

Проведенный теоретический анализ позволил уточнить содержание понятия «основы здорового образа жизни у старших дошкольников», которое определяется наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), положительным эмоциональным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Формирование основ здорового образа жизни в этом возрасте возможно в силу психофизиологических особенностей старших дошкольников: развиваются образные формы познания окружающего мира, что свидетельствует о готовности детей овладеть разнообразными сведениями об элементах здорового образа жизни (от конкретных понятий к их связям); готовность оперировать представлениями значительно расширяет границы познания элементов здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательная активность); деятельность детей направляется соподчинением мотивов, с возрастом происходит интенсивное усвоение мотивов, характерных для деятельности взрослых; изменяется эмоциональная сфера (от ситуативности и неустойчивости к регуляции) и др.

Первоочередное условие формирования главных основ здорового образа жизни (питания и движения) у старших дошкольников - организация и насыщение видов деятельности ребенка (игры, экспериментирования, познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе эмоционально-оценочного отношения к данному процессу. На наш взгляд культурные практики, которые дети осваивают в процессе жизнедеятельности могут стать эффективным инструментом для создания таких условий.

С выходом Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования особое внимание уделяется термину «культурные практики», который вызывает множественные вопросы, связанные с пониманием его сущности, специфики культурных практик детей дошкольного возраста. Содержание современного образования нацелено на формирование универсальных культурных умений. Такие умения начинают формироваться в период дошкольного детства, а затем «достраиваются» и совершенствуются на протяжении всей последующей жизни.

Н.Б. Крылова, И.А. Лыкова, Л.Г. Петерсон, Н.Н. Поддъяков и др. впервые целостно и системно рассматривают проблему изучения культурных практик ребенка, которая на сегодняшний день актуальна в системе дошкольного образования.

Н.Б. Крылова в своих работах широко использует термин «культурные практики». По ее мнению, **культурные практики** - это обычные, привычные для человека способы и формы самоопределения, нормы поведения и деятельности. Культурные практики развивают общую культуру личности дошкольника, формируют их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества. Кроме того,

культурные практики считаются мощным инструментом для развития инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

Осмысление основных характеристик здорового образа жизни (питания и движения), и включение ребенка в реализацию разнообразных «культурных практик» позволяет ему становиться субъектом активного отношения, восприятия. Помогает нам определить ключевые ориентиры и направления педагогического сопровождения в процессе понимания ценности здорового питания и движения, а далее сформировать модель взаимосвязи условий взаимодействия ребёнка с окружающим социумом и видов культурных практик. Таким образом, каждый день ребёнок в процессе жизни деятельности опосредованно включается в тему правильного питания и двигательной активности, ежедневно открывает для себя ценностный мир здоровья.

Реализация культурных практик в образовательном процессе происходит по двум направлениям:

- Культурные практики на основе инициатив самих детей, подразумевают самостоятельную детскую деятельность, которая проходит как индивидуально, так и в процессе сотрудничества со сверстниками. При этом детская активность ориентирована на самостоятельное познание окружающего мира, поиски ответов на возникшие вопросы, индивидуальнуюи совместную деятельность со сверстниками.
- Объектом педагогической поддержки педагога становятся такие культурные практики, возникающие по инициативе детей, самостоятельное исследование и экспериментирование, свободное рисование и создание поделок, самостоятельные объединения детей на основе общих игровых интересов, фантазирования, ряженья и театральных постановок, игрпутешествий и пр.
- Культурные практики, инициируемые, организуемые и направленные взрослыми. Они направляются педагогом на развитие самостоятельной активности детей, основываются на поддержке детских инициатив и интересов.

Инициируемые воспитателем культурные практики подразумевают также насыщение детской жизни разнообразными культурными событиями, которые раскрывают для дошкольников новые грани активности, новое содержание жизни.

Эффективность формирования ценностного отношения к основам здорового образа жизни у старших дошкольников обеспечивается деятельностным способом через освоение следующих культурных практик:

1. **Свободные практики детской деятельности** (игра, продуктивная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность и др.) – это практики выбора ребенком действий, деятельности в условиях созданной педагогом предметно-развивающей и образовательной среды отражающую ценность здорового питания и пользу движения, дающие ему возможность взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.
2. **Практики культурной идентификации и взаимодействия ребенка с окружающим социумом** (ознакомление с окружающим, продуктивная деятельность, игры и др.) – это методы познания ребенком мира культуры здорового образа жизни, владение специфическими, культурно фиксированными предметными действиями и способами социализации с целью вхождения мир здорового питания и двигательной активности и реализации себя в мире культуры.
3. **Практики игрового взаимодействия** (сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, подвижные игры и др.) – это способность к ролевому поведению и взаимодействию с игровыми партнерами в рамках игровых мероприятий, отражающих ценностные ориентиры здорового питания и движения. Освоение методами применения специально-подобранного игрового материала в различных видах игр (сюжетно-ролевых, дидактических, подвижных и др.).

4. **Коммуникативные практики** (чтение художественной литературы, развитие речи, игры-драматизации и т.д.) – это развитие и обогащение опыта здорового образа жизни в условиях вербального и невербального общения, способность оценивать и правильно выражать свои желания, излагать идеи.
5. **Культурные практики здорового образа жизни** (физическое развитие, воспитание культурно-гигиенических навыков) – способность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, владение навыками личной гигиены, формирование потребности в здоровом образе жизни.
6. **Культурные практики формирования поведения и отношения** (семейное воспитание, социальные акции, трудовое воспитание, марафоны здоровья и. т. д) – это приобретение нравственного и эмоционального опыта по сохранению своего здоровья, а также сопереживания больным людям и людям страдающим ожирением, помощи, защиты, семейной поддержки и т.д.
7. **Культурные практики познания мира и самопознания** (познавательно-исследовательская, продуктивная деятельность, нравственное воспитание, самопознание) – это способность познавать, созидать, преобразовывать социальную действительность в рамках ценностного отношения к своему питанию и двигательному режиму, планировать действия на основе полученных представлений о здоровом образе жизни, необходимость познания себя как здорового члена семьи, общества.

Диапазон опыта представлен комплексной системой совместной работы инструктора по физической культуры, педагогов ДОУ и семей воспитанников, направленной на формирование у дошкольников ценностного отношения к своему питанию и двигательной активности. Представленный опыт раскроет педагогам и родителям, как сформировать ценностное отношение к своему здоровью и ответственно относиться к нему. Практическая значимость опыта заключается в возможности применения его в повседневной практике педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей.

Глава 5. Новизна опыта

Воспитание ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровому питанию и движению происходит в рамках разработанной модели включения детей в различные культурные практики, базирующейся на системном, аксиологическом, личностно-деятельностном подходах и представленной следующими взаимосвязанными между собой компонентами: ребенок-среда, ребенок-педагоги, ребенок-сверстники, ребенок-родители, ребенок и его внутренний мир.
Новизной опыта работы является создание практико-ориентированной модели взаимосвязи условий, видов культурных и содержательного аспекта ценностей здорового питания и движения.

Глава 6. Технология опыта.

Целью педагогического опыта является воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни, а именно правильному питанию и двигательной активности через включение детей старшего дошкольного возраста в различные культурные практики.

Для достижения поставленной цели потребовалось решение следующих **задач**:
1. Проанализировать научную методическую литературу по теме опыта работы.

2. Определить диагностический инструментарий для оценки показателей сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни, а именно правильному питанию и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать и внедрить в практику модель взаимосвязи условий, видов культурных и содержательного аспекта ценностей здорового питания и движения.
4. Оценить эффективность предложенной модели в контексте воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни, а именно правильному питанию и двигательной активности через включение детей старшего дошкольного возраста в различные культурные практики.

В основе технологии опыта лежит практико-ориентированная модель взаимосвязи условий взаимодействия ребенка с окружающим социумом и видов культурных практик способствующих формирований ценностного отношения к здоровому питанию и двигательному режиму. Данная модель схематично представлена на рисунке 2.

Рисунок 2. Практико-ориентированная модель взаимосвязи условий, видов культурных и содержательного аспекта ценностей здорового питания и движения.

Рассмотрим содержание данной модели более подробно.

Содержание блока **«О пользе питания и движение»** объединяет одно из условий «ребенок-среда» и свободные практики детской деятельности. Следовательно, задача педагога в данном направлении является насыщение образовательной среды группы содержательным материалом о ценности здорового питания и двигательного режима и поддержка детской инициативы при взаимодействии ребенка с данным материалом:

- Периодической наполнение и сменяемость дидактических и настольных игр «О пользе питания и движение» в центрах детской игровой активности (Приложение 1)
- Оснащение различным познавательным материалом «О пользе питания и движение» в центрах познавательной активности (*альбомы, схемы, плакаты, картины и т. д.)* (Приложение 2)
- Подбор и размещение материалов по проведению различных опытов и исследовательской работы «О пользе питания и движение» в центрах экспериментирования (Приложение 3)
- Размещение различного материала «О пользе питания и движение» в центрах детского творчества (*раскраски, схемы изготовления поделок, и т д)* (Приложение 4)
- Подбор художественной и познавательной литературы в соответствии возрасту детей в центрах детского чтения. (Приложение 5)
- Подбор спортивных атрибутов и схем выполнения упражнений в центрах двигательной активности (Приложение 6).

Таким образом, ребенок ежедневно включен в практики свободного выбора действий, деятельности в условиях созданной педагогом предметно-развивающей и образовательной среды отражающую ценность здорового питания и пользу движения, дающие ему возможность взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Следующий блок **«Будем здоровыми вместе»** объединяет одно из условий «ребенок –педагоги» и практики культурной идентификации и взаимодействия ребенка с окружающим социумом. В основу содержания данного блока мы включили формы специально организованной деятельности — это методы познания ребенком мира культуры здорового образа жизни, владение специфическими, культурно фиксированными предметными действиями и способами социализации с целью вхождения мир здорового питания и двигательной активности и реализации себя в мире культуры.

- Беседы по теме здорового питания и важности движения (Приложение 7)
- Специально организованная деятельность по всем образовательным областям. (Приложение 8)

Блок **«Здоровое питание и движения для дружной игры»** объединяет одно из условий «ребенок - сверстники» и практики игрового взаимодействия - формирование способности к ролевому поведению и взаимодействию с игровыми партнерами в рамках игровых мероприятий, отражающих ценностные ориентиры здорового питания и движения. Освоение методами применения специально-подобранного игрового материала в различных видах игр (сюжетно-ролевых, дидактических, подвижных и др.).

- сюжетно-ролевые игры

- Магазин «Здорового питание»
- Кафе «Вкусной и здоровой пиши»

- Спорт школа
- Стадион
- Редакция журнала ««О пользе питания и движение»

- дидактические игры (Приложение 1)
- подвижные игры (Приложение 9)

Блок **«Здоровые традиции моей семьи»** объединяет одно из условий «ребенок – родитель» и культурные практики формирования поведения и отношения (семейное воспитание, социальные акции, трудовое воспитание, марафоны здоровья и т. д.) – это приобретение нравственного и эмоционального опыта по сохранению своего здоровья, а также сопереживания больным людям и людям, страдающим ожирением, помощи, защиты, семейной поддержки и т.д.

- Взаимодействие с семьей по теме здорового питания и движения для здоровья детей:

-Информационные ширмы (Приложение 10)
- Семинары-практикумы (Приложение 11)
- Мастер классы (Приложение 12)

- Социальные акции (Приложение 13)
- Проектная деятельность (Приложение 14)
- Консультации (Приложение 15)

В блоке **"Мой радостный мир-здоровое питание и движение"**, объединены условия «ребенок и его внутренний мир» и культурные практики познания мира и самопознания (познавательно-исследовательская, продуктивная деятельность, нравственное воспитание, самопознание). Содержание данного модуля направленно на формирование способностей познавать, созидать, преобразовывать социальную действительность в рамках ценностного отношения к своему питанию и двигательному режиму, планировать действия на основе полученных представлений о здоровом образе жизни, необходимость познания себя как здорового члена семьи, общества.

Для данного блока подобраны различные формы деятельности для понимания и оценки ребенком своего здоровья: (*цикл занятий «Я и мое тело», дыхательные гимнастики, самомассажи и.т.д)* (Приложение 16).

Глава 7. Результативность

Для оценочного этапа мы использовали комплексную диагностику культуры здоровья детей дошкольного возраста Деркунской В.А.

Сравнивая общие результаты до активного включения детей в культурные практики здорового питания и движения, мы отметили значительный рост уровня отношения к основам здорового образа жизни у детей подготовительной группы. Для измерения динамики мы провели наблюдения за включения детей в различные культурные практики и отражения в деятельности ценностного отношения к своему здоровью. На конец 2018-2019 учебного года высокий уровень ценностного отношения к своему здоровью составил 37,7% (что на 20,2% выше, чем на конец 2017-2018 учебного года). Низкий уровень составил 26% (что ниже на 18,5%, чем на конец 2017-2018 учебного года).

Таблица № 3 Анализ сравнительных результатов наблюдения за отношением детей старшей и подготовительной группы к своему здоровью.

Уровни сформированной основ здорового образа жизни	Показатели на конец 2017-2018 учебного года	Показатели на конец 2018-2019 учебного года

низкий	48,3%	26%
средний	34,2%	39,2%
высокий	17,5%	37,7%

Динамика роста у детей подготовительной группы зафиксирована в когнитивном компоненте. Так, с помощью бесед о питании и движении мы определили, что в активном словаре детей появилось понятие «здоровое питание», более целостными, а не отрывочными стали высказывания о ценности питания и движения дошкольников (у 39%). Дети могут высказывать более общую и тщательную оценку (выделять определенные показатели) характеристику здорового человека, состоящую из различных показателей *(Маша К.: «У здорового человека ничего не болит, коленки, локти, плечи, потому что он каждый день их тренирует и кушает рыбу»; Богдан К.: «У здорового человека красивые волосы, не выпадают, красивые ногти, нет сыпи на коже») Миша Ф: «Здоровый человек веселый, может бегать, прыгать, не плачет и любит пить чистую воду»).*

По итогам наблюдений за детьми мы видим, что они стали более активными и инициативными, когда включатся в различные практики наполненными ценностным содержанием сохранения своего здоровья. Ребята с интересом задают различные вопросы о строении своего тела, о различных полезных продуктах и с удовольствием слушают ответы на них. В отношении своего здоровья дети стали устанавливать причинно-следственные связи состояния здоровья от собственного питания и двигательного режима (76%). Большое количество ребят (67%) осознают угрозы собственных действий *(«Иногда я болею, потому что мало гуляю и не двигаюсь, много играю в телефоне» - Сережа К.),* ущерб своему здоровью со стороны вредных привычек *(«Я очень люблю вредные конфеты, ем их много и у меня, поэтому болят зубы»- Света Б.)*

Ребята постоянно оценивают поступки различных людей, опираясь на свой опыт и ценностные ориентиры здорового образа жизни - 78%.

Количество детей, которые с пониманием относятся к здоровому питанию и важности движения в своей жизни значительно возросло (84%), однако осталась избирательность в предпочтении отдельных элементов. Большинство детей отдают предпочтение формам двигательной активности.

Выбирая полезные продукты, 38% детей способны самостоятельно определять их ценность или вред для своего здоровья. Актуальным является, что ребята дошкольного возраста, наряду с выбором продуктов, определяли дополнительные требования к правильному питанию (*Катя Б: «Нужно есть не много, даже если это рыба, сыр и овощи, если есть много будет плохо здоровью»*), делали выбор и определяли последовательность потребления блюд (*Саша И.: «С утра лучше съесть молочную кашу, тогда весь день не будет болеть живот»*), могли сделать акцент на определенных качествах продуктов *(Паша Ж.: «Яблоки очень полезны ,в них много железа»)*

Сравнение результатов понимания и принятия детьми основ здорового образа жизни по всем показателям видна динамика, но прежде всего - в активном включении детей в культурные практики здорового питания и движения.

К сожалению, еще недостаточно сформировался мотивационно- поведенческий компонент, но и здесь наблюдается положительная динамика.

Если на первом этапе большинство ребят не проявляли никакой инициативности в ведении здорового образа жизни, то на промежуточном этапе (январь 2020) она была присуща 37% старших дошкольников. Для оценочных мероприятий нашими педагогами специально моделировались определенные ситуации, где они не проводили традиционные действия и ритуалы по сохранению здоровья, не обращали внимания на то что дети забывали о правилах здорового образа жизни. На данные ситуации многие дети негативно реагировали (Ира *К.: «Почему мы не пьем воду после прогулки?»; Кирилл И.: «А мы что, на утреннею гимнастику сегодня не пойдем?»).* Таким образом, можно

проследить потребность детей в соблюдении правил здорового образа жизни от присутствия рядом с ребенком взрослого или сверстника, выполняющего подобные действия (образца для подражания).

Данная динамика в качественных и количественных показателях объясняется ежедневным включением детей в культурные практики здорового питания и двигательной активности, и здорового образа жизни в целом.

Педагоги Доу также активно включились в деятельностный процесс формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников. В данном процессе вместе с детьми у них формировалось ценностное и целостное представление о понятии «здоровье» и «здоровый образ жизни», о необходимости насыщать различные культурные практики содержанием основ здорового образа жизни, о методике их формирования, о способах обогащения предметно-пространственной среды, о формах сотрудничества с родителями.

Педагоги планировали просветительскую работу с семьями воспитанников с учетом ценностно ориентированных подходов к здоровому питанию и движению, организовывали разные формы работы с ними на основе дифференцированного подхода, часто использовали нетрадиционные формы взаимодействия, активно вовлекали родителей, в культурные практики, которые освоили их дети.

Так, сопоставление данных опроса по методике К.М. Коджаспирова «Самооценка готовности к саморазвитию» показало положительную динамику по шкале готовность «знать себя» (группы Б, Г) - на 17 %, что составило 69%. По шкале «могу совершенствоваться» динамика не выявлена. В то же время на 14% уменьшилось количество родителей группы В (не хочу себя знать и не хочу изменяться) таблица № 4.

Таблица № 4. Результаты выявления самостоятельности родителей в деле укрепления здоровья:

Степень самостоятельности	Показатели на конец 2017-2018 учебного года	Показатели на конец 2018-2019 учебного года
Самостоятельно организуют деятельность по сохранению и укреплению здоровья	12%	21%
Готовы включиться в организованную другими деятельность	52%	69%
Не стремятся осуществлять данную деятельность	22%	8%

Результаты теста «Индекс отношения к здоровью» С.Д. Дерябо, В.А. Левина, позволили проанализировать изменения в отношении родителей воспитанников к здоровому образу жизни в целом.

Количество родителей, отношение которых к ЗОЖ был занижен к собственному здоровью, уменьшилось на 8%. Средний уровень - выявлен у 58% родителей, т. е количество родителей данной группы претерпело незначительные изменения (4%). Родители, имеющие высокий уровень, составили 16%, что свидетельствует о возрастании его на 5%. Структурный анализ параметров субъективного отношения показал, что развитие когнитивного компонента (высокий и средний уровень) имеет положительную динамику на 13%, что составило 85% от общего числа родителей. Данные опроса представлены в таблице 6:

Таблица 6. Сравнительные результаты выбора родителями:

Направления в сохранении и укреплении здоровья	Показатели на конец 2017-2018 учебного года	Показатели на конец 2018-2019 учебного года
Знать слабые и сильные стороны своего организма	18%	22%
Регулярно заниматься оздоровлением своего организма	20%	24%
Посещать спортивные секции, группы здоровья	37%	45%
Придерживаться правил рационального питания	26%	26%
Отслеживать собственное самочувствие	13%	13%

Изменилась и направленность родителей на сотрудничество с дошкольным образовательным учреждением. Так, расширение круга интересующих вопросов по проблеме охраны здоровья способствовало увеличению контактов родителей и педагогов, предпочтению родителями групповых форм сотрудничества, смещению акцента с индивидуальных форм на работу в группах по интересам.

Анализируя полученные результаты, уже сейчас мы можем констатировать позитивные изменения. Показатели и уровни понимание ценности своего здоровья у старших дошкольников характеризуются высокой степенью осведомленности детей об элементах основ здорового питания и важностью соблюдения двигательного режима, способах ведения основ здорового образа жизни, полнотой, системностью и обобщенностью данной информации, достаточной степенью овладения способами ведения основ здорового образа жизни, адекватностью, целенаправленностью, инициативностью и самостоятельностью их использования в деятельности для достижения результатов.

Наблюдаются изменения деятельности педагогов, которые все чаще насыщают образовательное пространство ценностным содержанием ЗОЖ. После проведения совместной работы они стали более глубоко понимать сущность и важность проблемы формирования основ здорового питания и поддержки двигательного режима, функции его осуществления.

Родители стали активнее включаются в воспитательно - образовательный процесс дошкольного учреждения, что позволило обеспечить единство воспитательных воздействий, добиться взаимопонимания и сотрудничества, за счет чего повысилась эффективность проведенной работы. Результат сотрудничества по формированию основ здорового образа у старших дошкольников показал его эффективность, это нашло выражение в значительном росте показателей готовности всех родителей к поддержке данной работы с их детьми.

Уровень понимание ценности основ здорового образа жизни у старших дошкольников возрос за счет осмысления основных характеристик здорового образа жизни, питания и движения, создания условий их обеспечения через ежедневное включение ребенка в реализацию разнообразных «культурных практик».

Глава 8. Адресная направленность.

Опыт предназначен инструкторам по физической культуре, воспитателям, педагогам. Также данный опыт работы может быть полезен педагогам дополнительного образования.

Назначения опыта – помочь педагогам системно донести до детей ценность собственного здоровья.

Список литературы:

1. Аванесова В.Н. Дидактическая игра и проблема обучения дошкольников/ В.Н. Аванесова//Психологические проблемы руководства игрой дошкольника/ Сост. Н.Я. Михайленко и др. - М.: 1979. - С. 3-9.
2. Авдеева Н. Что знает о себе дошкольник/ Н. Авдеева // Дошкольное воспитание. - 1988. - № 12. - С.42-47.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г.Алямовская. - М.: 1993. - 122с.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального состояния средствами физического воспитания/ В.Г. Алямовская - Н.Новгород: 1998. -94с.
5. Антонов Ю.Е. Основные положения программы «Здоровый дошкольник»/ Ю.Е.Антонов // Обруч. - 1996. - № 1. - С. 5.
6. Байер К. Здоровый образ жизни: Пер. с англ./ К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 1997. - 368 с.
7. Бальсевич В.К. Физическая активность человека/ В.К.Бальсевич. - Киев: Здоровье, 1987. - 222 с.
8. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье/ И.И.Брехман // Вестник АН СССР. - 1987. - № 8. - с.92-98
9. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам/ Л.Д. Глазырин. - М.: Владос, 1999. - 64с.
10. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников, Учебное пособие/ В.А. Деркунская. - М.: Педагогическое общество России, 2006. - 96с.
11. Деркунская В.А. Идея воспитания культуры здоровья у детей раннего и дошкольного возраста/ В.А. Деркунская // Развитие научных идей педагогики детства в современном образовательном пространстве: сборник научных статей по материалам международной научно- практической конференции 4-6 апреля 2007г.- СПб.: Союз, 2007. - С.50-59.
12. Ефименко,Н.Н. Театр физического оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста/ Н.Н. Ефименко. - М.: 1999. - 256с.
13. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ)
14. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М.: АРКТИ, 2000. - с.88.
15. Змановский, Ю.Ф. Оздоровительно-профилактический комплекс в дошкольном учреждении/ Ю.Ф. Змановский, М.Н. Кузнецова, Н.В. Баранова// Дошкольное воспитание. - 1991. - № 10. - с.8.
16. Казьмин В.Д. Дыхательные гимнастики/ В.Д. Казьмин. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2000. - 74с.
17. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация/ П.И. Калью. -М.: 1988. - 64с.
18. КасьяноваЛ.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: авто- реф. дис…канд.пед.наук/ Л.Г.Касьянова. - Екатеринбург, 2004. - 22с.
19. Коваленко В.С. Оздоровительный комплекс для детей и методы оценки его эффективности/ В.С. Коваленко, К.М. Сергеева, Т.Л. Попова. -СПб: 1994. -46с.

20. Короткова Н.А. Образовательный процесс в группах детей сташего дошкольного возраста/ Н.А. Короткова. - М.: Линка-пресс, 2007. - 208 с.

21. Лазарева Н.Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребенка: Методические рекомендации для работников ДОУ/ Н.Н. Лазарева, А.А. Асташкина. - Тольятти: 2001. - 64с.

22. Ошкина А.А. Двигательная среда как фактор оздоровления дошкольников в рамках здоровье сберегающих технологий /А. Ошкина //Педагогическое образование и наука. Научно- методический журнал. - 2008. - №6. — 68-74.

23. Петленко В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность/ В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. - СПб: 1997.

24. Седых Н.В., Балуева В.А. Проблемы обучения дошкольников двигательным действиям //В сб.: Физическое воспитание детей дошкольного возраста: проблемы и перспективы, - Челябинск, 2006,- С. 64-66.

25. Соковня — Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь/ И.И. Соковня - Семенова. - М.: Академия, 2000. -208 с.

26. Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» от 20 апреля 1993 г. N 468;

27. Указ Президента РФ от 14 сентября 1995 г. N 942 "Об утверждении Основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации до 2000 года (Национального плана действий в интересах детей)"

28. Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"

29. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (17 октября 2013 г. № 1155);

30. Хакимова Г.А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста:канд. пед. наук/ Г.А. Хакимова. - Екатеринбург, 2004. - 23с.

Приложение 1

Картотека дидактических и настольных игр
«О пользе питания и движения»
для поддержки детской инициативы, в центрах игровой активности.

1. «Как денек нам свой построить»

Цель: Формировать представления о планировании режима дня, воспитание ценностного отношения к соблюдению режима, как основе здоровья.

2. «Сочиним полезное меню»

Расширять представления детей о полезных и вредных продуктах,
Цель: Формировать представления детей о правильном питании в разное время суток.

3. «Дорожки по стране «Здоровье»»

Цель: Формировать представление детей о необходимости соблюдения личной гигиены, через сюжетную линию игры расширять представление о предметах личной гигиены, развивать мелкую моторику, внимание и память

4. «Секреты мудрых поварят»

Цель: Формировать представления о назначении кухонной утвари и посуды для приготовления и употребления конкретных блюд. Расширять представления детей ингредиентах и составляющих то или иное блюдо, о совместимости продуктов,

5. «Мы на ощупь все узнает, фрукт и овощ отгадаем»

Цель: Развивать тактильные и обонятельные ощущения детей. Расширять представления о полезных свойствах овощей и фруктов.

6. «Полезный или вредный продукт»

Цель: Формировать умение классифицировать продукты по признаку пользы или вред для здоровья. Расширять представления о полезных свойствах различных продуктах. Развивать внимание, мышление, память.

7. «Никогда чтоб не болеть, нужно многое уметь»

Цель: Формировать представления о мерах, способах профилактики и охраны здоровья.

8. «Где спряталась витаминка»

Цель: Формировать представления о группах витаминов, их значении и пользе для здоровья.

9. «Как здоровье нам сберечь?»

Цель: Расширять представления детей о способах и приемах сохранения своего здоровья формировать причинно-следственные связи о неправильных поступках и профилактики здоровья.

10. «Витамины вокруг нас»

Цель: Расширять представления детей, о продуктах, которые содержат витамины, установить причинно-следственные связи действия витаминов на организм. Формировать навыки здорового образа жизни,

11. «Полезные блюда»

Цель: Формировать представления о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина; делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.

12. «Витаминный бильярд»

Цель: Формировать представления о происхождении продуктов питания (крупа, мука, овощи, фрукты) о их пользе для организма человека, о блюда в состав которых они входят.

13. «Кто в продуктах проживает, нам здоровье сберегает».

Цель: Расширять представления детей об жирах, белках, углеводах, раскрыть их в пользе сочетания и роли в жизни человека. Познакомить со способами хранения разных продуктах, и расширять представление о том, что такое испорченный продукт.

14. «В королевстве овощей и фруктов»

Цель: Формировать представления о разновидностях витаминов, о том какие витамины содержатся витаминах в овощах и фруктах

15. «Как стать здоровым расскажи, а потом и покажи»

Цель: Побуждать детей к составлению рассказов по серии картин, воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

16. «Собираемся в поход»

Цель: Формировать умения классифицировать и группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

17. «Правильный поступок».

Цель: Формировать учения детей составлять небольшие рассказы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

18. «Игра приносит радости, только в безопасности».

Цель: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

19. «Мой здоровый день».

Цель: Формировать умения составляться рассказы о режиме дня; рассуждать, объяснять и доказывать свою точку зрения; находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

20. «В мире опасных предметов».

Цель: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.

21. «Этикет за столом».

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

22. «Кто физкультурой занимается у того многое получается».

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

С полной подборкой, а также содержанием дидактических и настольных игр можно ознакомиться на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., по ссылке:
https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 2

Подборка наглядных пособий
(схемы, плакаты, картины «О пользе питания и движения»)
для поддержки детской инициативы, в центрах познавательной активности.

1) Плакат «Питайся правильно – будь здоровым»
2) Плакат «Пирамида здорового питания»
3) Схема «Витамины здоровья»
4) Схема «Правила правильного питания»
5) Плакат «10 правил питания»
6) Схема «Принципы здорового питания»

7) Картина «5 шагов к здоровью»
8) Плакат «Здоровое питание – основа процветания»
9) Плакат «Витамины всем нужны, витамины всем важны»
10) Диаграмма «Здоровое питание»
11) Схема «Витамины – источник здоровья»
12) Картина «Правильное питание – залог здоровья»

Наглядно ознакомиться с плакатами, схемами и картинами – можно на персональном сайте Папуриной И. М. пройдя по ссылке:
https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 3

Материалы по проведению различных опытов и исследовательской работы «О пользе питания и движения», для поддержки детской инициативы, в центрах экспериментирования.

Исследовательская деятельность «Польза или вред зубам от конфет» [5]

Введение

Все дети любят сладкое. Представить себе нашу жизнь без конфет очень сложно. Конфетами угощают, поощряют, и, наоборот, оставляют без конфет в качестве наказания. Самые любимые наши праздники - День рождения и Новый год - не обходятся без конфет. Именинник угощает друзей конфетами, Дед Мороз на утренниках дает сладкий подарок. И однажды у нас возник вопрос: полезны или вредны конфеты, особенно для наших зубов.

Цель исследования: выяснить, полезны или вредны конфеты для наших зубов.

Объект исследования – конфеты.

Предмет исследования - виды конфет (леденцовые, шоколадные и мармеладные) и их польза или вред.

Проблема исследования: как сделать конфеты полезными?

Задачи исследования:

1. Выяснить, что такое конфеты и как они появились.
2. Поставить опыт и выявить вред и пользу конфет для зубов.
3. Узнать можно ли их сделать полезные конфеты в домашних условиях.

Гипотеза: Предположим, что конфеты наносят вред зубной эмали, но можно сделать их полезными, если они не содержат химических элементов и состоят из: фруктов, ягод и орех.

Выбранный нами опыт позволит увидеть, какой вред наносят конфеты нашим зубам.

Основные методы: изучение литературы, наблюдение, эксперимент, сеть Интернет.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Как появились конфеты?

Первые конфеты начали изготавливать еще в Древнем Египте около 3000 лет назад. Готовили их из фиников и меда. А римляне делали сладости из орехов и всевозможных семечек. А что представляют собой современные конфеты?

Аптекари древности называли так переработанные в варенье засахаренные фрукты, которые использовались в лечебных целях.

Позже конфетами начали называть и другие кондитерские изделия. На Руси, например, похожее на конфеты лакомство варили из патоки, кленового сиропа и меда, а на Востоке — из инжира и миндальных орехов.

[5] Автор: М. Яцевич https://www.maam.ru/detskijsad/detskii-opyt-nablyudenie-tema-polza-ili-vred-zubam-ot-konfet.html

Но настоящие страсти вокруг конфет разгорелись после появления в Европе шоколада. Поначалу его считали лечебным снадобьем и даже наделяли магическими свойствами, а затем обвинили чуть ли не во всех смертных грехах.
Конфеты, похожие на современные, уже с применением сахара, стали производить в XVI веке в Италии. Кондитеры этой европейской страны расплавляли кусковой сахар на огне, смешивали полученную массу с фруктовыми и ягодными сиропами и разливали в различные формы. Но, как ни странно, продавались они только в аптеках и предназначались исключительно для взрослых, потому что считались очень сильным лекарственным средством. И это, разумеется, было несправедливо по отношению к детям.
Бельгийский аптекарь Джон Нойхауз в 1857 году работал над изобретением лекарства от кашля. Совершенно случайно ему удалось получить продукт, который сегодня называется «шоколадными конфетами». С 1912 года сын фармацевта ввел их в массовую продажу. Настоящий ажиотаж начался после того, как жена аптекаря придумала заворачивать сладости в золотистые обертки. Постепенно конфеты с сахаром стали производить и в других странах. Только там их продавали уже не в аптеках, а в кондитерских, радуя и себя, и детей.
Вывод: История конфет охватывает географию всего земного шара. Само слово «конфета» переводится с латыни как «приготовленное снадобье».
Какие виды конфет существуют.
Ассортимент конфет насчитывает более ста наименований: леденцы, батончики, фруктовые, пастила, карамель, трюфели, ирис, шоколадные и другие.
Мы выяснили, что в зависимости от способов приготовления и отделки конфеты подразделяют на:
-неглазированные (без покрытия корпуса глазурью);
- глазированные (полностью или частично покрытые глазурью);
-шоколадные с начинками, разнообразной формы и рельефными рисунками на поверхности (типа «Ассорти»);
-в сахарной пудре (клюква в сахарной пудре и т. д.).
По внешнему виду конфеты выпускают завернутыми, не завернутыми, отформованными в фольгу.
По способу изготовления массы конфеты подразделяются на помадные, молочные, фруктовые, желейные, ликерные, сбивные, шоколадные, на карамельной основе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
Конфеты – это сладость, а сладкое плохо влияет на зубы у детей - развивается кариес. Мы решили провести опыт и выяснить, как влияют конфеты на наши зубы. Яичная скорлупа, как и зубная эмаль, состоит из кальция. Поэтому для эксперимента в качестве модели зуба было выбрано яйцо.
Опыт №1 «Какая конфета является самой вредной для зубов»
Для выявления влияния конфет на наши зубы мы взяли три вареных яйца и три вида конфет: леденцовая, шоколадная и мармеладная. Взяли три кружки, положили в них наши конфеты и залили кипятком. Хорошенько размешали. Яйца положили в прозрачные стаканы и залили их полученной жидкость. И стали наблюдать. Через несколько дней яйца во всех стаканах прокрасились разными цветами. А яйцо в стакане, где мы растворили леденцовую конфету дали трещину и скорлупа начала разрушаться. В стакане с мармеладной конфетой скорлупа покрылась цветным налетом, а в стакане с шоколадной конфетой, только прокрасилась в светло-коричневый цвет.
Вывод:
По результатам наших экспериментов можно сделать вывод, что конфета оказывают вредное воздействие на наши зубы. Особенно вредны леденцовые конфеты. Менее вредными для зубов человека является шоколад. Но шоколад противопоказан для детей, так как он содержит кофеина.

Опыт № 2 «Приготовление полезных конфет»

Проанализировав результаты опыта и историю создания конфет, мы решили создать свои полезные конфеты. Эти полезные конфеты без сахара и химических веществ, состоят только из натуральных продуктов: орехов и сухофруктов. Они идеально подойдут для здорового питания в семьях, где есть маленькие детки, они станут любимым и востребованным десертом.

Ингредиенты для приготовления:

• Сухофрукты: изюм, курага и чернослив - общий вес 300 грамм;

• Орехи фундук и грецкие - 100 грамм;

• Какао порошок или стружка кокоса, чтобы украсить наши конфетки.

Важно знать, что натуральные сухофрукты на вид неприглядные и сухие, именно их нужно покупать. Мягкие, блестящие и красивые, брать не стоит, так как они обработаны химией или вымоченные в сахарном сиропе.

Приготовление:

1. Для начала мы хорошо вымоем и обдадим кипятком сухофрукты. Это нужно сделать для того, чтобы в наш десерт не попали разные ненужные примеси и бактерии.
2. Хорошо вымытые сухофрукты измельчим блендером или при помощи мясорубки. Можно сделать это и обычным ножом, но чем однороднее будет конфетная масса, тем лучше получится наше лакомство.
3. Грецкие орехи тоже измельчаем.
4. Смешиваем измельченные орехи и сухофрукты и приступаем к формированию конфет в виде шариков.
5. Готовый шарик обваляем в какао или кокосовой стружке и положим на блюдо. Готовые конфетки можно отправить на несколько часов в холодильник, чтобы они лучше застыли.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы мы выяснили историю возникновения конфет, познакомились с их классификацией.

Проведенный опыт доказал, что конфеты оказывают вредное воздействие на эмаль наши зубов.

Узнали, что если сделать дома конфеты из натуральных продуктов то они будут приносить пользу не только зубам, но и всему организму. Гипотеза подтвердилась. Поставленные в нашем исследовании задачи были выполнены.

Каждый решает сам, что ему есть и что пить. Мы лишь провели опыт и сделали выводы о том, что эти продукты вредны для организма, особенно детского. Благодаря проделанной работе, мы пересмотрели свои вкусы и решили употреблять в пищу только полезные продукты. Мы заботимся о своем здоровье!

С содержанием остального материала по экспериментальной деятельности с детьми, можно ознакомиться на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М, по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 4

Подбор материала для поддержки детской инициативы в центре творчества (раскраски, схемы) на тему:

«О пользе питания и движения»

1) Раскраска – схема «Приготовим борщ – компот»
2) Раскраска «Диаграмма продуктов правильного питания»
3) Раскраска – схема «Фрукты и их силуэты»

4) Раскраска «Ягоды»
5) Раскраска «Продукты для яблочного пирога»
6) Схема «Овощи – фрукты»
7) Раскраска «Витамины»
8) Раскраска – схема «Фрукты для компота»
9) Схема – модель «Как выращивают хлеб»
10) Раскраска – схема «Собери корзинку»

Более подробно и наглядно можно ознакомиться с материалами на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 5

Рекомендуемый перечень художественных произведений для чтения детям по формированию представлений о здоровом образе жизни.

1. Барто А. Девочка чумазая.-М.1953.
2. Барто А. Я расту, Мы с Тамарой санитары //Любимые страницы.- Смоленск, 1999.
3. Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.
4. Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 1990.
5. Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.
6. Мошковская Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.
7. Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки). – М., 1988.
8. Стременьова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.
9. Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. – М., 1990.
10. Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М.,1984.

О физкультуре и спорте

1. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М.,1975.
2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
3. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол… - М., 1997.
4. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
5. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.
6. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках.- М., 1974.
7. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.
8. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки.- М., 1970. – Т. 1.
9. Слоников А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002.
10. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

О личной гигиене

1. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
2. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.
3. Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. – М., 1996.
4. Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.
5. Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи.- М., 1978.

О режиме дня и умении ценить время

1. Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.
2. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.
3. Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.
4. Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! – М., 1973.
5. Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

О лекарственных растениях и витаминах

1. Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 1974.
2. Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.
3. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.
4. Тувим Ю. Овощи // С.В. Михалков. Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т. 1.

О здоровье и болезнях

1. Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.
2. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
3. Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.
4. Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.

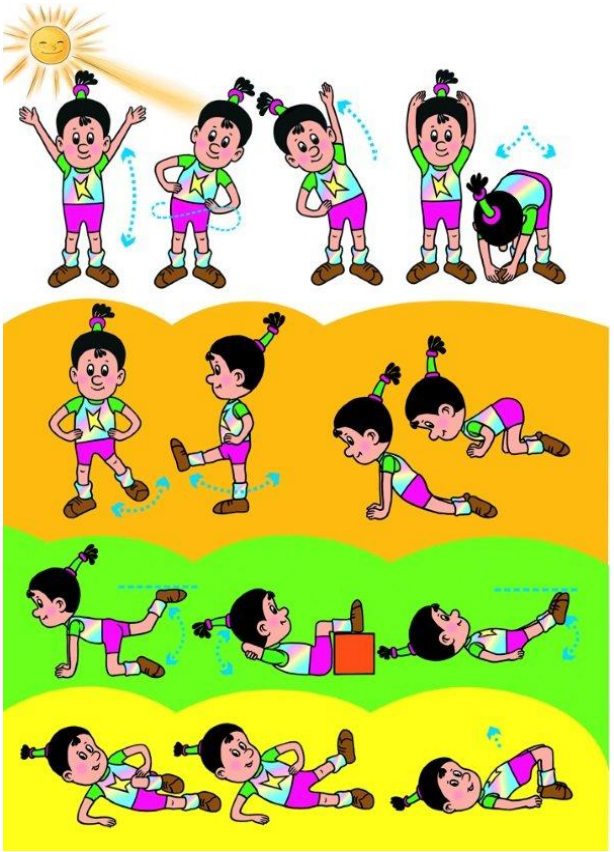
О врачах

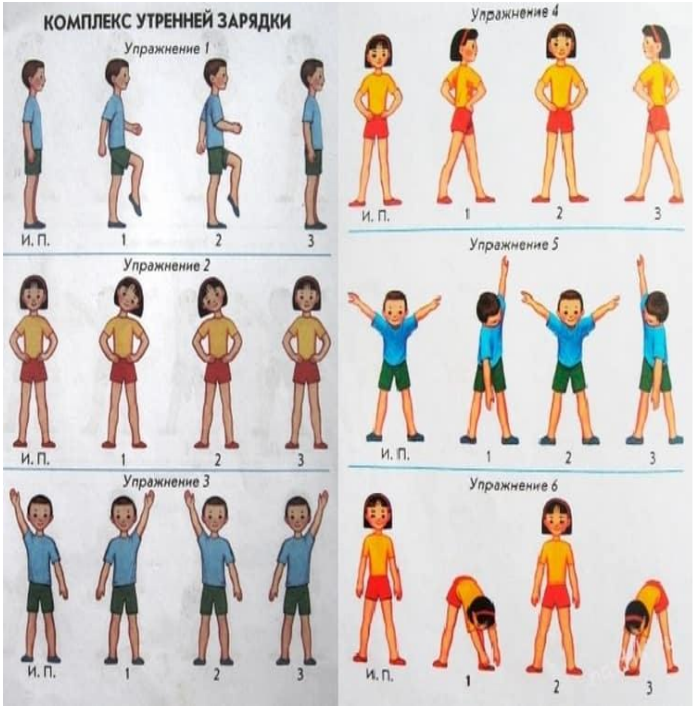
1. Берестов В. Доктор Лебедев // Жаворонок. – М., 1978.
2. Маршак С. Ледяной остров // Рассказы в стихах. – М., 1978.
3. Мошковская Э. Пускай они скучают // Весёлый ветер. – М., 1975.

Приложение 6

Перечень атрибутов и схем выполнения упражнений
в центрах двигательной активности.

Схемы утренней гимнастики,
для самостоятельного выполнения детьми в группе.





Перечень оборудования физкультурного уголка:
1.Атрибуты для организации подвижных игр и проведения утренней гимнастики:
- флажки – 7 шт.,
- платочки – 13 шт.,
- султанчики - 13 шт.,
- гантели (из пластмассовых бутылочек) – 2 штуки,
- игра «Моталочки» - 2 шт.,
- игра «Бильбоке» (из пластмассовых бутылок и пробок).
2.Атрибуты для игр с прыжками:
- скакалки - 2 шт.
3.Атрибуты для игр с бросанием, ловлей и метанием:
- обручи средние - 1 шт.,
- кольцеброс – 1 шт.,
- мешочки с песком и крупами – 4 шт.,
- мячи резиновые большие -1 шт.,
- мячи резиновые средние - 2 шт.,
- мишени (из фанеры) – 1 шт.,
4.Атрибуты для массажа:
- резиновые коврики – 1 шт.,
- дорожки «Здоровья» (из мешковины и клеенки) – 2 шт.,
- мячики с шипами - 2 шт.,
- массажер «Массажный ёжик» - 4 шт.,
- эспандер– 2 шт.,
5.Атрибуты для игр с балансированием:
- дорожка для ходьбы «Змея» (из пробок) - 1 шт.,
6.Атрибуты для спортивных игр:
- хоккей – 1 набор,
- ледянки - 3 штуки.
7.Атрибуты для развития дыхания:
- тренажер «Снежинки» (бумага и «дождик») – 6 шт.
8.Атрибуты для профилактики искривления осанки:
- тест осанки «Машенька»,
- «шляпка» - 2 шт.

С подборкой схем по выполнению физкультурно – оздоровительных упражнений, можно ознакомиться на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 7

Беседы с детьми по теме: «Питания, движения и ЗОЖ»

1) **Беседа «Как устроено тело человека»**

Цель: обобщать имеющиеся у детей знания о функции частей тела и сформировать представления о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека.

2) **Беседа «Полезные и вредные привычки»**

Цель: учить детей отличать вредные и полезные привычки, формировать сознательный отказ от вредных привычек, закреплять умение объяснять смысл поговорок, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, познакомить с опасными для жизни привычками: курение, алкоголь, наркомания.

3) **Беседа на тему: «Режим дня»**

Цели: - познавательная: продолжать знакомить воспитанников с режимом дня, учить правильно распределять свое время;

- коммуникативная: формирование коммуникативной культуры воспитанников; развитие речи воспитанников, обогащение словарного запаса по теме (режим, ритм).

4) **Беседа «Виды спорта»**

Цель:закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

5) **Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

Цель:расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

6) **Беседа: «Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».**

Цель:формирование у детей элементарных представлений о здоровой пище.

7) **Беседа «Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми на улице»**

Цель: рассмотреть и обсудить с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть на улице при контакте с незнакомыми людьми; научить правильно вести себя в таких ситуациях.

Ознакомиться с картотекой бесед, по здоровому образу жизни, для детей старшего дошкольного возраста, можно ознакомиться на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И.М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 8

Конспекты ООД «О пользе питания и движения»

Конспект ООД для детей подготовительной к школе группы на тему:
«Будем правильно питаться каждый день тренироваться
и поможем нашей Маше здоровее стать и краше».

Образовательная область: Физическое развитие.

Автор: Папурина И. М., инструктор по физической культуре.

МБДОУ «Детский сад № 13», г. Владимир.

Цель: формирование ценностного отношения у детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Воспитательная: воспитывать у детей ценностное отношение к ЗОЖ;
2. Развивающая: способствовать развитию психических процессов: внимания, мышления, самостоятельности, инициативности, решительности;
3. Обучающая: совершенствовать технику основных видов движений, побуждая к естественности, точности, лёгкости и выразительности их выполнения;
4. Речевая: продолжать совершенствовать диалогическую речь (высказывать предположения, делать простейшие выводы).

Оборудование: гимнастическая скамья 2 шт., дуги 2 шт., набивные мячи 4 шт., магнитофон, магнитная доска, мольберты 2 шт., деревянные ложки, одноразовые тарелки по количеству детей. Карточки с изображением продуктов, карточки с этапами тренировки, иллюстрация «Шоколадной девочки», подарок - дидактическая игра для детей.

Предварительная работа: в группе детям прочитано стихотворение Надежды Корычевой «Шоколадные котлеты», проведена беседа и рассуждение на тему правильного питания и здорового образа жизни.

Продолжительность ООД: 20 минут.

ХОД ООД:

Этапы	Содержание	Временные рамки
1 Этап Мотивация	Дети входят в спортивный зал. *Инструктор*: Ребята, так вот какой у вас спортивный зал! Какой большой, просторный! Ой, какое интересное оборудование у вас есть и мячи, и гимнастические палки, и скакалки, даже мешочки с песком, здорово как… Мне очень не терпится с вами потренироваться в вашем красивом зале! Ну что все собрались? Тогда начинаем разминку? Равняйсь! Смирно! Направо! В обход по залу шагом марш! *(дети выполняют различные виды ходьбы по кругу, лёгкий бег, дыхательные упражнения). В конце разминки, инструктор вешает на магнитную доску объёмную иллюстрацию «Шоколадной девочки».* *Инструктор:* Ой, ребята, а кто это? Какая интересная девочка зашла к нам в физкультурный зал! - Здравствуй девочка, как тебя зовут? Маша? - Ты так необычно выглядишь… - А не ты ли та девочка, про которую написано стихотворение? - Ребята, а вы помните историю про шоколадную девочку? - Что случилось с той девочкой из стихотворения? *Предполагаемые ответы детей: девочка Маша, любила сладости кушать и превратилась в сама в шоколадку.*	2 минуты
2 Этап Целеполагание	*Инструктор:* Ой, Маша это про тебя ребята рассказывают? - Тебе нравиться быть такой девочкой? Нет? - А почему тебе не нравиться? Потому что тебя могут съесть?! - Ребята, можем ли мы допустить, чтобы шоколадную Машу съели? - Как мы можем помочь Маше стать прежней девочкой: здоровой, красивой и спортивной? *Предполагаемые ответы детей: «рассказать как ей правильно питаться»* *Инструктор:* Ты слышишь , Маша, что тебе ребята советуют? Нужно правильно питаться! Что ты забыла как надо правильно питаться? - Хочешь тебе наши ребята, составят рецепт полезных блюд? - Друзья, но мы же с вами в спортивный зал не просто так пришли! Что мы ещё можем посоветовать шоколадной Маше? *Предполагаемые ответы детей: «научим тренироваться, делать зарядку, покажем как надо бегать, прыгать и т.д.»* - Что ты Маша говоришь, ты забыла как надо тренироваться?	2 минуты

3 Этап Планирование	Не переживай, ребята тебе составят комплекс упражнений! - Друзья, ну чтобы Маша всё вспомнила и всё ей было понятно, нам надо значит что составить для неё? *Предполагаемые ответы детей: «придумать тренировку и составить рецепт полезных блюд»* - Вот такая необычная просьба у Машеньки, ну как вы думаете, а сможем ли мы все вместе справиться с такой задачей? - Я тоже думаю, что мы справимся, я в вас верю, всё у нас получиться, я в этом просто уверена! Ну Машенька смотри за нами с ребятами и запоминай, если ты будешь правильно питаться и тренироваться, то обязательно будешь как прежде весёлой, здоровой, красивой и спортивной девочкой! *Инструктор:* Друзья, перед тем как начать тренировку, вспомним с чего начинается физкультура? *Инструктор предлагает детям рассмотреть предложенные карточки с этапами физкультурного занятия.* *Предполагаемые ответы детей:«с разминки»* С разминки, конечно, вы верно говорите. А далее что? *Предполагаемые ответы детей: « тренировка»* А что в конце занятия обычно бывает? *Предполагаемые ответы детей: «игра»* Как же с вами интересно обсуждать и планировать нашу тренировку! Машенька тебе очень повезло, что ты попала к таким чудесным ребятам! Ну раз мы с вами решили, что в начале разминка, то с каким оборудованием, вы бы хотели провести её? *Инструктор показывает варианты оборудования.* *Предполагаемые ответы детей: «дети выбирают либо ложки, либо тарелки, либо конфеты – но это является провокацией для детей».* Прекрасно, оборудование выбрали, далее сама тренировка, кто покажет, как её проходить? *Один из детей, показывает правильное выполнение прохождение полосы препятствий.* Маша говорит, что хотела бы, чтобы вы ей составили рецепт полезного супа и подобрали ингредиенты для витаминного компота. Как это можно сделать быстрее и одновременно? *Предполагаемые ответы детей: «разделиться».* -Интересное предложение разделиться, а как мы можем разделиться? - На сколько команд? - Надо ведь поделиться поровну! Как мы будем это делать? *Дети либо сами расходятся на две команды, либо предлагают варианты деления.* *Инструкция:* Дорогие помощники, первая команда будет составлять рецепт полезного супа! Вам необходимо будет каждому пройти полосу препятствий три раза. После этого из предложенных карточек выберите	4 минуты

4 Этап Самостоятельная деятельность	только 1 карточку, с изображением продукта с помощью которого можно приготовить <u>полезный суп.</u> Внимание, задание для второй команды! Вам необходимо будет каждому пройти полосу препятствий три раза. После этого из предложенных карточек выберите только 1 карточку, с изображением продукта с помощью которого можно приготовить <u>витаминный компот</u>. Выбранные карточки, предлагаю вам разместить на мольберте. Вашей команде понятно задание? *(Да)* - Наша шоколадная Маша с нетерпением ждёт вашей помощи! <u>Ведь чтобы вырасти здоровым энергичным и весёлым – надо правильно питаться и всегда тренироваться!</u> Кто со мной согласен? Ну что же я ребята верю в вас, верю в ваши силы, в вашу дружную команду и уверена что всё получится! *Дети выстраиваются перед изображением Маши.* *Берут выбранное оборудование и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.* 1) *И. п. ноги врозь, руки вниз. В руках выбранное оборудование. На счёт 1 – руки вверх; на счёт 2 – руки вниз («Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться. Кушать овощи и фрукты, и молочные продукты»)* 2) *И. п. ноги врозь. Руки с оборудованием около груди. Наклоны вперёд.(«Чтобы бодрым быть дружок, пей кефир и свежий сок»)* 3) *И. п. ноги врозь. Руки с оборудованием вытянуты вперёд. Повороты вправо-влево.(«Ты на завтрак съешь омлет, суп мясной поешь в обед»)* 4) *И. п. узкая стойка. Руки в стороны. Оборудование в правой руке. Поочередно поднимая колено, перекладывание оборудование в другую руку под коленом. («Рыбку скушай ты на ужин, фосфор для ума всем нужен.»)* 5) *И. п. пятки вместе носки врозь. Руки в стороны. Оборудование в правой руке. Приседание, оборудование перекладывать в левую руку над головой. («Выпей на ночь, перед сном кружку молока с медком»)* 6) *И .п. узкая стойка, руки с оборудованием прижаты к груди. Прыжки ноги врозь – вместе. («Будем правильно питаться, каждый день тренироваться и поможем нашей Маше здоровее стать и краше»).* *Далее проходят полосу препятствий, выполняя подлезания под дуги, перепрыгивая через набивные мячи – далее в конце полосы препятствий на полу лежит обруч, в котором для одной команды разложены в карточки с иллюстрациями продуктов для <u>«Полезного супа»,</u> а для другой карточки с иллюстрациями <u>«Витаминного компота».</u>* *Продукты для «Питательного супа» :* *1-свёкла*	10 минут

5 Этап Рефлексия	*2-мясо* *3- картофель* *4- морковь* *5- лук* *Продукты для «Витаминного компота» :* *1-яблоки* *2-абрикосы* *3-лимон* *4-вишня* *5-клубника* *Дети выбрав нужную карточку прикрепляют её на свой мольберт.* *(Мотивирующие фразы инструктора для детей во время выполнения самостоятельной деятельности детей:* *- Маша, ты посмотри, как наши ребята стараются для тебя, как они дружны, как все хотят тебе помочь!* *- Ребята, как же здорово у вас получается!* *- Только слаженной работой всей команды можно добиться результата!* *- Маша, когда есть друзья, то любые проблемы и трудности – не беда! И теперь у тебя самые лучшие друзья, которые не оставят в беде!)* *Во время выполнения, инструктор меняет иллюстрации шоколадной Маши на другую красивую, стройную девочку.* *Инструктор:* - Ой, ребята, посмотрите, наша Машенька стала прежней! - Как вы думаете, что ей в этом помогло? *Предполагаемые ответы детей: «Наши упражнения, и рецепт из полезных продуктов»* - Ты благодаришь ребят из 1 команды? - Ребята как вы думаете, за что вам Маша говорит спасибо? *Предполагаемые ответы детей: «Она нас благодарит, за то, что мы ей составили рецепт полезного супа и витаминного компота»* - Ребята, а ваш суп точно будет полезным? - А какие продукты вы предлагаете использовать? *Предполагаемые ответы детей: «Картофель, свёклу, морковь и т. д.»* - А компот какой у вас получился, точно витаминный? - Ой тут и ягоды, и фрукты и про лимончик не забыли! Маша согласись компот и правда очень полезен будет! - Помогите, ребята пожалуйста собрать карточки в конверт для Маши! *(Дети собирают карточки и складывают их в большой конверт).* Ну а пока Машенька, изучает ваши советы, что же мы забыли по нашему плану ещё сделать? *Предполагаемые ответы детей: «Поиграть»* *Подвижная игра: «Борщ – компот»* *(во время звучания музыки, дети выполняют подскоки, боковой галоп, захлёст.* *По сигналу: мальчики «овощи» встают за руки в круг,*	2 минуты

	изображая большую кастрюлю. А девочки «фрукты» встают в круг поднимая руки вверх, изображая высокий графин.) *Дыхательная гимнастика: «Обними себя»* Друзья вы не против, если мы с вами присядем на пол, для того чтобы немножко пошептаться? *(инструктор с детьми присаживаются на пол)* - Ну мои хорошие, сложно ли нам было помогать Маше? - Чем мы смогли ей помочь? *Предполагаемые ответы детей: «Придумали рецепты полезных блюд для Маши»* - А было ли вам трудно сегодня? - Легко ли вы разобрались в выборе карточек? - Как вы думаете, а если бы мы выполняли эти задания каждый по отдельности, мы бы также быстро справились как сейчас? *Предполагаемые ответы детей: «Нам было бы сложнее выполнять задания»* - Получается значит, когда мы в команде, то любое задание нам выполнять легче, так? Ребята, когда вы вместе то вы обладаете невероятной могучей, единой силой, и вам по плечу любые трудности! - Мне кажется или наша Маша светиться от счастья?! Ребята, я вами горжусь и восхищаюсь, что мы справились и всё получилось! Ой, Маша говорит, что хочет вам подарить интересную игру! Ребята, я так рада за вас! Интересно, о чём эта игра, наверное и правила к ней прилагаются. Ну что пойдёмте в группу играть? *Предполагаемые ответы детей: «Да пойдёмте играть в группу».* *Инструктор с детьми проходят в группу для дальнейшей игры.*	

1) **Конспект ООД по формированию здорового образа жизни в старшей группе на тему:**
   «Мое здоровье»
   Образовательная область: Художественно – эстетическое развитие.

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

2) **Конспект ООД по формированию ЗОЖ, для детей младшего возраста на тему:**
   «Фрукты – полезные продукты»
   Образовательная область: Речевое развитие.

Цель: Формирование понятий о здоровом образе жизни у дошкольников.

3) **Конспект ООД для детей старшего дошкольного возраста на тему:**
   «Лучики здоровья»
   Образовательная область: Познавательное развитие.

Цель: Формировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

4) **Конспект ООД для детей старшего дошкольного возраста на тему: «Кладезь здоровья»**
   Образовательная область: Социально-коммуникативное развитие.

Цели ООД: Формирование у детей основ культуры здоровья.

С подборкой конспектов по формированию здорового образа жизни, можно ознакомиться на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 9

Подвижные игры на тему «Здорового образа жизни»

Тема: «Ребенок и здоровье»

1. **Мой день**

Цель: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

2. **Оденем куклу на прогулку**

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

3. **Что такое хорошо, что такое плохо**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

4. **Азбука здоровья**

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

5. **Где живет витаминка?**

Цель: знакомить детей с видами витаминов и их источником.

6. **Что любит сердце?**

Цель: прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

7. **Часы здоровья**

Цель: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

8. **Будь здоров**

Цель: формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

9. **Ежики**

Цель: развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, дикцию, нормализация дыхания.

10. **Путешествие в страну здоровья**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Тема: «Полезные продукты»

11. **Чудесный мешочек**

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

12. **Узнай и назови овощи**

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

13. **Полезное – вредное**

Цель: выявление знаний о полезной и вредной пище.

Тема: «Личная гигиена»

14. **Правила гигиены**

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

15. **Подбери пару**

Цель: соотносить предметы на картинках, с действий; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Тема: «Тело человека»

16. **Запомни движение**

Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

17. **Угадай, кто позвал?**

Цель: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Тема: «Спорт»

18. **Спорт - наш друг**

Цель: формирование у детей дошкольного возраста элементарных знаний и представлений о сохранении и укреплении собственного здоровья. Развитие физических, личностных и интеллектуальных качеств каждого ребёнка.

19. **Спортивная мозаика**

Цель: закреплять знания детей о видах спорта.

20. **Иммунитет**

Цель: упражнять в ловкости, быстроте реакции.

21. **Эстафета «То жара, то холод»**

Цель: способствовать детей действовать в одной команде.

22. **Эстафета «Пароходики»**

Цель: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

23. **Эстафета «Самый ловкий»**

Цель: формировать представления о предметах личной гигиены.

24. **Ровным кругом**

Цели: уточнить знание детей о предметах личной гигиены; развивать творчество, воображение.

25. **Хвастунишка**

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

26. **Что мы делали – не скажем**

Цель: имитация движений с ориентировкой на звучащее слово, по инструкции взрослого; закрепление в активном и пассивном словаре названий основных частей тела.

С более подробным содержанием подвижных игр по определённым темам, направленных на формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, можно на сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М. по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 10

Информационные ширмы на тему:
«О пользе здорового питания и движения»

1) Папка – передвижка на тему: «Здоровое питание для дошкольников»
2) Информационный стенд: «Правильное питание детей»
3) Информационный стенд: «Волшебные свойства фруктов»
4) Папка – передвижка на тему: «Питание ребёнка во время болезни»
5) Информационный стенд: «Детское ожирение»
6) Информационный стенд: «Вкусная еда»

Ознакомиться с материалами более подробно, можно на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 11

Подборка семинаров – практикумов на тему:
«О пользе здорового питания и движения»

1) **Семинар практикум для родителей**: «**Азбука правильного питания с детства»**
Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

2) **Семинар практикум для родителей детей старшей группы:**
«Правильное питание — залог здоровья»

3) **Семинар-практикум «Здоровое питание – здоровый малыш»**
Цель***:*** формировать у родителей дошкольников интерес к организации правильного питания как к одной из составляющих здорового образа жизни, способных сохранению и укреплению детей.

Подробнее с подборкой семинаров, можно ознакомиться на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 12

Мастер классы на тему: «О пользе здорового питания и движения»

Мастер-класс: «Здоровое питание и движение, для радости полёта»
или «Зарождение традиций здорового образа жизни»

Автор: Папурина И. М., инструктор по физической культуре
МБДОУ « Детский сад №13» г. Владимир.

Цель: формирование профессиональной компетенции педагогов по зарождению традиций здорового образа жизни, в условиях группы детского сада.
Задачи:
- познакомить с технологией зарождения традиций, ритуалов в ДОУ;
- способствовать повышению профессиональной компетентности педагогов;

- создание условий для активного, творческого взаимодействия педагогов в совместной деятельности.

Участники: педагоги,родители.

Материалы и оборудование: проектор с ноутбуком, мультимедийная презентация, технологические карты, буклеты, схемы.

Продолжительность мастер класса: 15 минут.

Этапы деятельности	Содержание деятельности	Время
Процесс вовлечения в деятельность	Разрешите уважаемые коллеги, ещё раз с вами поздороваться «Здравствуйте», здоровья вам. Каждое утро мы начинаем с этого слова «здравствуйте». Моё утро начинается со стакана воды и лёгкой утренней растяжки. А как начинается ваше утро? Как начинается утро ваших детей? *(Показ видеоролика)* Согласитесь, замечательный ролик? Когда ваши мечты будут сильнее ваших страхов – ваши мечты начнут сбываться!	3 минуты
Процесс целеполагания	Как важно, что и кто окружает наших детей! Среди каких ценностей и традиций он воспитывается. Я думаю, вы согласитесь со мной, что для каждого из нас важны семейные традиции. Но всегда ли эти традиции нацелены на сохранение здоровья? Я часто вижу и слышу как мне рассказывают дети, что они в выходные со своими родителями предпочитают проводить время в пиццериях, макдональдсах, употребляя фаст-фуд. И редко от детей можно услышать, что они выходные провели в парке на пробежке или всей семьёй ходили на каток, лыжи и т. д. Мы так часто говорим и слышим о здоровье, но зачастую на своём примере не показываем ценность к своему здоровью. А можно ли зародить традицию, привычку к здоровому образу жизни (ЗОЖ)? И как это сделать? Мы задумались над этим вопросом и сегодня вашему вниманию представляем конструктор по зарождению традиций здорового образа жизни. *(Показ слайдов)* - На первом этапе зарождения традиций, мы с детьми обсуждаем, что важно для нашего здоровья? Дети высказывают свои идеи, мысли и мы вместе приходим к выводу, что в жизни главное - это движение. - Далее на втором этапе, я задаю детям вопрос: Что будем делать? (приходим к выводу, что будем бегать). - С кем? (дети предлагают, что бегать будем все вместе). - Встаёт вопрос выбор места: где? (дети отвечают в спортивном зале. Я им поясняю, что спортивный зал бывает занят, тогда выбор места для нас стал очевидным, будем бегать на улице). - Когда? Выбор времени? (Было принято совместное решение бегать на улице перед прогулкой).	3 минуты

	Таким образом, в группе «Мармеладки», зародилась традиция бегать в конце прогулки. Мы с детьми придумали название нашей зародившейся традиции и назвали её «КРУГ ЗДОРОВЬЯ». Также, работая по этому конструктору, в группе « Мармеладки» уже появились свои традиции: - выполнение самомассажа в конце утренней зарядки; - чтение «вкусных историй»; - «полезная водичка».	
Процесс планирования	Уважаемые коллеги, как вы думаете, если в жизни детей – таких маленьких моментов, которые воспитывают ценностное понимание здорового образа жизни, будет больше, принесёт ли это пользу? *(Да)* И сегодня мы вас приглашаем в конструкторское бюро по зарождению традиций здорового образа жизни. Уважаемые коллеги, именно сегодня, в нашем конструкторском бюро состоится день открытых дверей! Приглашаю желающих, за столы по три человека. Вы попали в конструкторское бюро, где вам представлены буклеты, конструктор-схема по зарождению традиций здорового образа жизни и технологические карты, которые вам надо заполнить. Процесс зарождения традиции в том, что за 3 минуты вам предстоит сочинить и зародить некую традицию: первый стол, ваша команда, создаёт проект по зарождению традиции здорового питания, а второй стол - вашей команде предстоит придумать проект по зарождению традиции двигательной активности, в условиях группы детского сада. И естественно, в конце вы нам презентуете свои проекты. Самое ценное для нас это время, поэтому на выполнения задание вам даётся 3 минуты. Хранителем времени будут песочные часы.	4 минуты
Процесс самостоятельная деятельность	*Участники мастер класса выполняют задание, затем презентуют свои идеи.* <u>Работа с залом:</u> Уважаемые коллеги, согласитесь, что каждый из нас хотел бы как можно дольше оставаться молодым и душой и телом? *(Да)* Хотите ли вы прочувствовать на себе удивительный двигательный аутотренинг «Полюби себя в движении»? Тогда, предлагаю подняться с ваших мест и опробовать на себе всю пользу упражнений. Все упражнения выполняются в медленном спокойном темпе, без рывков. Упражнения направлены на улучшение гибкости нашего тела, а мотивирующие комментарии, которые мы будем проговаривать вместе – никого равнодушным не оставят. 1) Упр. «Деревце» - растягивание позвоночника, помогающее двигаться телу свободно и естественно. (И. п. сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены. руки опущены вдоль тела. 1-поднять руки вверх,	3 минуты

	тянуться, растягивая мышцы спины, живота, рук и ног. 2-руки опустить через стороны вниз расслабиться) В процессе выполнения стретчинга участники повторяют слова: *«Я очень собой горжусь, я на многое сгожусь»* 2) Упр. «Веточка» - направлено на укрепление мышц спины и живота. (И. п. узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены в «замок» ладонями наружу-вдох. 1-на вдохе поднять руки над головой; 2-и. п. выдох) Повторяем: *«Я приманиваю удачу, с каждым днём я становлюсь богаче»* 3) Упр. «Крылья» - помогает выпрямить сутулую спину, расправить плечи. (И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-сложить ладони за спиной пальцами вниз, делая вдох; 2-на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить) *«Я бодра и энергична, и дела идут отлично»* 4) Упр. «Солнечные лучики» - укрепление мышц корпуса. (И. п. широкая стойка, правая рука за спиной, левую руку вверх. Наклон вправо. *«Вселенная мне улыбается и всё у меня получается»* 5) Упр. «Аист» - развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов. (И. п. узкая стойка, правую ногу за колено подтянуть к груди, затем смена ног.) *«Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я в нём прекрасна».* 6) Упр. «Цапля» - развивает статическое равновесие. (И. п. сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища; 1-согнуть правую или левую ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую либо левую стопу на внутреннюю поверхность бедра; 2 -развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.) *«Все люди как люди, а я королева»* Уважаемые коллеги, как вы себя чувствуете? Коллеги, а может ли этот аутотренинг стать традицией? Обратимся к этапам конструктора. - Т. к. самое ценное в жизни это движение. Принимаете эту версию как ценность? (Да) Ведь мы зачастую долго можем находиться в статике. А движение - это жизнь. - Выбор действия? Двигательный аутотренинг под названием: «Полюби себя в движении». - С кем? (с коллегами, конкурсантами) - Где? (в аудитории) - Когда? (каждый год на конкурсе, в перерывах) Итак, что же получается, что каждый год в актовом зале мы все вместе будем выполнять двигательный аутотренинг. Ну а зародиться ли данный ритуал в традицию зависит только от нас. Ну что же вернёмся в наше конструкторское бюро.	

	Презентация команд, которые работали за столами и придумывали проекты по зарождению традиций здорового питания и двигательной активности. *Вопросы к командам: 1) Важна ли роль педагога в зарождении традиции? 2) Как вы думаете, когда этот ритуал станет традицией?*	
Процесс рефлексии	Спасибо, уважаемые коллеги за ваши удивительные проекты. Надеюсь, ваши идеи перерастут в традиции и помогут вам в вашей работе. Ведь зарождение традиции – является уникальным приёмом для решения различных задач, а особенно воспитание ценностного отношения к своему здоровью. Закончить наш мастер класс предлагаю таким упражнением, которое называется «тёрочка». - Если вам, наш мастер класс понравился, вы узнали много интересной и ценной информации для себя, то вы трёте, трёте друг о друга руки, затем выставляете большой палец вверх и громко произносите «ДА»; - Если вы затрудняетесь в ответе, то вы трёте, трёте друг о друга руки, затем вытягиваете сцепленные руки вперёд и произносите «ПОДУМАЮ»; - Если вам, не понравился мастер класс, и вы ничего полезного и интересного для себя не узнали, тогда вы трёте, трёте друг о друга руки, затем выставляете большой палец вниз и громко произносите «НЕТ». Благодарю Вас, за оказанную радость мне в участии мастер-класса! Уважаемые коллеги, не забывайте, что мода на здоровый образ жизни – пожалуй, лучшая из всех модных тенденций, когда – либо существовавших на земле! Будьте здоровы!	2 минуты

1) **Мастер-класс: «Школа заботливого родителя и здорового ребенка».**
   Цель: Создание условий для формирования понятия «Правильное питание».
2) **Мастер-класс «Здоровье - это здорово»**
   Цель:
   Формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем **здоровье**, потребности в **здоровом** образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.
   Автор: З. Бабаева, для ознакомления с материалом можно пройти по ссылке:
   Мастер класс «Здоровое питание»
   Цель:
   - Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
   - Выполнение мастер – класса.

С материалами данных мастер классов можно ознакомиться на персональном сайте, инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 13

Социальные акции на тему: «О пользе здорового питания и движения»

Цель акций:
Изменение отношения воспитанников детского сада к полезным продуктам питания и блюдам, приготовляемым детей в детском саду, и тем самым обеспечение их рациона полноценным сбалансированным питанием.

1) Акция по пропаганде идей здорового образа жизни «Разговор о правильном питании»;
2) Акция «Профилактический автобус за здоровый образ жизни!»

Подробнее ознакомиться с акциями, можно на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке:
https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 14

Проектная деятельность на тему: «О пользе здорового питания и движения»

1) **Проект «Питание и здоровье»**

Тип проекта: познавательный.
Продолжительность: две недели.
Возраст детей: подготовительная к школе группа (6-7 лет).
Участники проекта: дети, воспитатели, родители.
Проблема: несоблюдение режима питания дома, недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.
Цель проекта: пропаганда здорового питания среди детей и родителей.
Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.
Задачи проекта:

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.
- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Тип проекта: познавательный.
Продолжительность: две недели.
Возраст детей: разновозрастная группа (5-7 лет).
Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Актуальность:

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

О том, что правильное питание – это залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто из нас может утвердительно ответить на вопрос «Правильно ли Вы питаетесь?»

Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?
На эти и другие вопросы мы решили искать ответы в тесном содружестве: дети, воспитатели, родители.
Проблема: несоблюдение режима питания дома, недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

Цель проекта: пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.
Задачи проекта:

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.
- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Этапы: 1) Организационный

Этап ставит проблему, ставит цель, определяет задачи для решения поставленной цели. Проводит методику «трёх вопросов», подбирает диагностический инструментарий.

2) Основной этап: это подбор и поиск информации для проведения бесед «Что такое здоровое питание», «Не полезные и полезные продукты питания». Подборка игр по теме проекта, пополнение развивающей среды в разных центрах активности. Чтение книг по теме, изготовление атрибутов для с/р игр и п /и. Подбор загадок, стихотворений, поговорок. Участие в беседах, играх. Рассказывание по картинке о полезных продуктах. Изготовление дома с родителями масок, составление рассказа о любимом полезном продукте. Участие в приготовлении салата. Участие в индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Изготовление масок, поиск информации по теме. Предоставление необходимого материала.
   Составление рассказа с ребёнком о любимом полезном продукте.
   Участие в анкетировании.

3) Заключительный: оформление выставок детско-родительских работ, презентация проекта.

Раздача памяток о полезном и правильном питании детей дошкольного возраста.

Реализация проекта: Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей. Взаимодействие с родителями. Образовательная деятельность в режимных моментах.
Социально-коммуникативное развитие:

- Д.и. «Полезное и вредное».
- С/р игра «Продуктовый магазин»
- «Кафе».
- Д/и «Волшебный мешочек».
- Д/и: «Что сажают в огороде».
- Приготовление салата «Винегрет».
- Дежурство по столовой (сервировка стола)
- Игровая ситуация «Самый аккуратный за столом».
- Беседа «Профессия повар».
- Настольно-печатные игры; атрибуты для сюжетно-ролевых игр.
- Изготовление масок «полезные продукты».
- Подборка дидактических игр по теме «Здоровое питание».

Речевое развитие:

- Р/и: «Угадай продукт по описанию».
- Общение «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин». «Полезно это или нет?».
- Чтение сказок «Петушок и бобовое зернышко», «Каша из топора».
- Рассказ детьми о своём любимом продукте.
- Беседа «Не полезные и полезные продукты питания».
- Пословицы и поговорки о продуктах.
- Загадывание загадок.
- Иллюстрации с полезными продуктами; Художественная литература.
- Подборка книг «Здоровое питание»
- Составление рассказа совместно с ребёнком о любимом полезном продукте.

Познавательное развитие:

- Беседа «Что такое здоровое питание».
- «Что едят в сыром виде, а что в вареном? ».
- Знакомство с группами витаминов «Где искать витамины».
- Просмотр мультфильма о полезных продуктах.
- Экспериментирование «Влияние газированных напитков на организм человека».
- Иллюстрации процесса приготовления пищи.
- Консультирование «Здоровое питание детей дошкольного возраста».

Художественно-эстетическое развитие:

- Лепка «Витамины».
- ИЗО коллаж «Моё здоровье — в моих руках».
- Игра-хоровод «Кабачок».
- Работа в уголке творчества с раскрасками, трафаретами, иллюстрациями.
- Прослушивание песен «Пейте дети молоко...», «Песня Чипполино», «Песенка Винни-Пуха»
- Пластилин, карандаши, мелки, краски, раскраски, трафареты.
- Натюрморты известных художников.
- Создание альбома «Витамины».

Физическое развитие:

- Эстафета «Собери урожай».
- М/п игра с мячом: «Полезно — не полезно».
- П/и: «Удочка».
- Физкультминутка «Землянику ищем».
- Утренняя гимнастика «Собираем урожай на даче».
- Гимнастика после сна «Поиграем с животиками».
- Пальчиковая гимнастика «Салат».
- Мяч, маски, скакалка и другие атрибуты для подвижных игр.

Продукт проекта:

Выставка детских работ «Витамины»;
Коллаж «Моё здоровье - в моих руках»;
Маски, изготовленные детьми и родителями;
Папка - передвижка для родителей «Здоровое питание для дошкольников»;
Памятки для родителей о здоровом питании;
Анкеты для родителей;
Альбом «Мой любимый полезный продукт», совместная работа детей и родителей.

Ожидаемый результат:

В конце проекта дети имеют представление о том, что такое здоровое питание. Различают полезные и вредные продукты питания. Знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья. Не отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.

Презентация проекта:

Праздник «Путешествие в страну полезных продуктов»

Рефлексия: В результате работы проекта дети узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов. Познакомились с некоторыми группами витаминов. Стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов. Активно принимали участие в творческой деятельности. Даже малоактивные дети охотно участвовали и делали это довольно не плохо. Работа с родителями прошла плодотворна. Были изготовлены маски, составлены рассказы. Хочется отметить, что родители стали намного активнее. Также родители стали замечать, что дети указывают на вредные блюда, приготовленные дома и даже отказываются кушать.

Продолжать пропагандировать полезные продукты. И периодически проводить консультацию о здоровом питании.

Список использованной литературы:

Н.С. Голицына: «Конспекты комплексно-тематических занятий»
Хрестоматия для маленьких
Интернет - ресурсы
Питание детей раннего и дошкольного возраста. Авт: В.Г. Кисляковская, Л.П. Васильева, Д.Б. Гурвич, 1983 год.
Журнал «Воспитатель ДОУ» № 6 2007г

- **Проектная деятельность «Здоровое питание - залог здоровья»**

Тип проекта: коллективный, исследовательский.
Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, воспитатели, педагоги детского сада, родители.
Образовательная область: здоровье, труд, познание, коммуникация, социализация, художественное творчество.
Продолжительность: долгосрочный.
Цель проекта: формирование у старших дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
Задачи проекта:
1. Формирование у старших дошкольников основ рационального питания.
2. Ознакомление детей с полезными продуктами.
3. Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
4. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
5. Расширение осведомленности детей и их родителей в области рационального питания.
Подробнее ознакомиться с материалом, можно на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке:

https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 15

Консультации на тему: «О пользе здорового питания и движения»
Данный материал будет интересен тем педагогам, которые привлекают родителей к здоровому образу жизни – в данном случае к здоровому питанию.

Цель консультаций: создание условий для просвещения родителей по здоровому питанию в семье.

Задачи:
- Формирование представлений у родителей о здоровом раздельном питании.
- Воспитывать у родителей стремление придерживаться здорового раздельного питания.

1) **<u>Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»</u>**

Уважаемые родители!
Сегодня мы подняли, как нам кажется, очень важную тему: «Здоровое питание наших детей».
Из чего складывается здоровье:
· Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
· Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)
· Правильное питание – вот то, что находиться полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е. И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:
· 35 – 40% - приходится на обед
· 10 – 15% - на полдник
· 25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть
· Полезной
· Разнообразной
· Вкусной

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм. Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

1.Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

- Моя мама сказала, что свекла очень полезна.
- Мой папа сказал, что каша — это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

- Да он же у меня не ест молочное.
- Он у меня такой разборчивый в еде
- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

3. Многие родители жалуются на плохой аппетит.

Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои парциальные нормы блюд.

- 1 блюдо – 200 – 250гр.
- 2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест. Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

2) **Консультация для родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок»**

3) **Консультация для родителей «Правильное питание - залог здоровья»**

Ознакомиться с материалами данных консультаций, можно на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6

Приложение 16

Дыхательные гимнастики, самомассажи.

Комплекс дыхательной гимнастики:
(по Стрельниковой)
Упражнение 1. «Ладошки»
Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.
Упражнение 2. «Поясок»
Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.
В момент короткого шумного вдоха носом силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.
Упражнение 3. «Поклон»
Исходное положение: встать прямо, руки опущены.
Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох, в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем, плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.
Упражнение 4. «Кошки»
Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать лёгкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками « сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.
Упражнение 5. «Обними плечи»
Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.
В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.
Упражнение 6. «Большой маятник»
Исходное положение: встать прямо, руки опущены.
Слегка наклониться вперёд, руки опустить к коленям — шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи — ещё один вдох. Выдох пассивный метлу двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.
Упражнение 7. «Повороты головы»
Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.
Упражнение 8. «Ушки»
Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.
Слегка наклонить голову к правому плечу- короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево — тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.
Упражнение 9.«Малый маятник»
Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок- тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.
Упражнения 10. «Перекат»
Исходное положение: правая нога впереди, левая- на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней-— вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.

Упражнение 11. «Танцевальные шаги»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге - вдох. Вернуться в исходное положение - пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу - вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Упражнение 12. «Задуй прямую свечу»

Исходное положение: в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

Упражнение 13. «Паровоз»

Исходное положение: ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

Упражнение 14. « Гуси летят»

Исходное положение: медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-19 раз)

Самомассаж кистей и пальцев рук с использованием сухого бассейна

Самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом или выполнять под музыку.

Горох

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску насыпали горох
И пальцы запустили,
Устроив там переполох,
Чтоб пальцы не грустили.

Фасоль

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер-сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

В миске не соль, совсем
не соль,
А разноцветная фасоль.
На дне - игрушки для
детей,
Мы их достанем без затей.

Тесто

Опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто.

Месим, месим тесто,
Есть в печи место.
Будут-будут из печи
Булочки и калачи.

Лодочка

Соединить ладони обеих рук «ковшиком», делать скользящие движения по поверхности «сухого бассейна».

Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки.

Повар
Выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против нее.
Варим, варим, варим щи.
Щи у Вовы хороши!
Стираем платочки
Выполнять движения раскрытой ладонью по дну «сухого бассейна» в направлении вперёд-назад, пальцы разведены.
Мама и дочка стирают
платочки.
Вот так, вот так!
Постирали и отжали.
Ох, немножко мы устали.
Колобок
Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».
Кулачок как колобок.
Мы сожмем его разок.
Кулачки сжимаем,
Кулачками мы играв!
Зарядка
Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».
Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке
Будут буковки писать.
Напрягаем пальцы
Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.
Только уставать начнём,
Сразу пальцы разожмём,
Мы пошире их раздвинем,
Посильнее напряжем.
Ладошки здороваются
Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Сплести пальцы рук, соединить ладони и стискивать их как можно сильнее. Затем расслабить руки: слегка пошевелить пальцами.
Наши пальчики сплетём
И соединим ладошки.
А потом как только можем
Крепко-накрепко сожмём.

Ознакомиться с другими комплексами самомассажа и дыхательными гимнастиками, можно на персональном сайте инструктора по физической культуре Папуриной И. М., пройдя по ссылке: https://papyrinairina.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-6