**«Разговор о правильном питании»**

*Авторская разработка сказок в помощь воспитателям подготовительных групп (из опыта работы)*

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

Под правильным, сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным, физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах. Интенсивный рост и развитие детей дошкольного возраста обуславливает их относительно большую по сравнению со взрослым человеком потребность во всех пищевых веществах. При этом чем моложе ребенок, тем выше его потребность в пищевых веществах.

Много лет работаю в детском саду, ежедневно слышу, когда родители забирают детей вечером домой из детского сада, спрашивают малыша, что он ел, а не что нового узнал, с кем играл. Стала наблюдать, как дети едят во время приема пищи. Из 25 детей в группе 2-3 ребенка съедают с удовольствием всё, что приготовлено на конкретный прием пищи, остальных воспитатель просит съесть хоть ложечку или только бульон в супе или только пол -котлетки и т. д. На мой вопрос об аппетите наших воспитанников ответила врач нашего ДОУ, та мама, которая правильно кормит своего малыша, используя в питании овощи, рыбу, мясо, тот малыш есть пищу детского сада. Разговаривая с детьми в группе, что же они едят дома, оказалось что многие любят пельмени, лапшу с сосисками, чипсы. В выходные дни многие родители ведут малышей в «Макдональс» есть картошку фри. В нашем детском саду много детей из ближнего зарубежья, питание которых отличается от нашей русской национальной кухни. Педагогам приходится приучать этих детей к разнообразной и полезной русской пище, особенно к овощам, молоку, творожным блюдам.

При отказе детей от приема незнакомого блюда предлагаем его сначала в небольшом количестве. А так как у нас замечательные повара, готовят хорошо и вкусно, то и дети постепенно привыкают и съедают порцию полностью. Наш детский сад - это сплоченная команда, которая ищет новые формы организации воспитательно - образовательной работы с детьми, педагогами и родителями.

Живое общение родителей с детьми «кануло в Лета», все заменил компьютер. Включил няню-компьютер и свободен. А раньше детей воспитывали на добрых сказках, которых в компьютерных играх я не увидела.

И решили мы придумывать сказки, что полезно есть детям, а потом нарисовать эту сказку да рассказать мамам и папам как надо правильно питаться, чтобы не болеть, в больницу не ходить, маме на больничном листе не сидеть. Почему выбрали сказки? Сказки объединяют русских и не русских детей, придумывая сказки о еде, всегда помним, что для малыша сказка – страна его детства.

Теперь с уверенностью могу сказать, что сказка жива, дети любят их и мы педагоги сада будем учить не только детей, но и их родителей. С большим интересом проходят занятия «разговор о правильном питании», позволяющие объединить вокруг одной темы всех участников педагогического процесса. За участие в региональном туре методик реализации программы «Разговор о правильном питании» мы получили благодарственное письмо в 2017-2018гг., где поделились своей сказкой о морковной запеканке. При планировании календарно –тематических занятий берем за основу тематику рабочей тетради «здоровые дети». Вся наша работа с детьми осуществляется в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников и в соответствии с ФГОС проходит в игровой деятельности.

Таблица «Календарно- тематическое планирование»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Ответственные** |
| 1 | Осень - красавица – витаминами славится. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Разговор о витаминых. ( стихи) | Медицинский работник, учитель-логопед |
| 2 | Из чего варят каши? Работа с рабочей тетрадью. Знакомство с пословицами о каше и заучивание их: «щи да каша- пища наша», «кашу не ел- совсем ослабел» и т.д. | Воспитатели групп |
| 3 | Что мы любим и что нам полезно? ( полезные продукты среди любимых) | Воспитатели групп |
| 4 | Если хочешь быть здоров. Сказка про братца Лучка и братца Чесночка. ( бактерицидные вещества - фитонциды) | Учитель - логопед |
| 5 | Правила гигиены. Рисуем дома. Оформление стендов в группах. Разучивание пальчиковой игры: «моем руки - чисто, чисто» | Воспитатели групп |
| 6 | Плох обед - если хлеба нет (пословица). Слаще хлебушка-ничего нет. Хлеб - всем продуктам голова. Откуда хлеб пришел? Коллективное просматривание фильма «путешествие зёрнышка». | Музыкальный руководитель |
| 7 | «Сказка про нелюбимую капустную запеканку» | Учитель - логопед |
| 8 | Как человек распознает разные вкусы? «Язык не лопата: знает, что горько, что сладко», «Что кисло, что солёно, что пресно: всё языку потребно». Мастер –класс. | Воспитатели групп  повара |
| 9 | Как жажду утолить ? Работа в рабочих тетрадях под редакцией М.М Безруких, А.Г. Макеевой, Т.А. Филипповой. | Воспитатели |
| 10 | Командная игра - эстафета «Мама, папа, я- здоровая семья» (Эстафеты: сервировка стола, дерево- здоровья и т.д.)  Праздник здоровья с участием «Чистюли и Грязнули» | Коллектив педагогов детского сада |

**Методика программы «Разговор о правильном питании»**

Занятия с детьми проводятся во второй половине дня воспитателями с детьми подготовительных групп. Важность работы «Разговор о правильном питании» - это ответственное отношение взрослых за сохранение здоровья детей. Я, как учитель-логопед, стала принимать участие на этих занятиях. С каждым годом количество детей с плохой речью увеличивается, а одной из причин этого является позднее включение в пищу ребенка твёрдой пищи. Ребёнку седьмой год жизни, а он не ест мясо, не жуёт морковку, не любит яблоки. Вот мама и бабушка на тёрке трут морковку и малышу надо только проглотить, не разжёвывая пищу. В результате в процессе формирования звуков мышцы артикуляционного аппарата ребенка не разработаны, (не разжёваны), а они играют большое значение при формировании звуков (свистящих - губы, шипящих - щечки, соноров - губы, щеки и язык) и т.д. Как только появился у ребёнка первый зуб, вот тогда и надо давать ребенку «твердую» пищу, грызть морковку, яблоко под контролем родителей. Подключается к этой работе и медицинский работник дошкольного учреждения, которая проработала в нашем коллективе много лет, знает родителей, детей, проблемы их здоровья. Беседа о том, что дети любят и что надо правильно есть, заставляет не равнодушных родителей подключиться к нашему разговору. В нашей работе о правильном, рациональном питании принимают участие повара дошкольного учреждения. Встреча родителей с поварами всегда проходит в большом зале, и учат наши повара мам детей детского сада как приготовить то, что малыш съест с аппетитом. И рецепт блюда и пошаговое приготовление демонстрируется на интерактивной доске, (оладушки в яблочной шапочкой, творожная запеканка с изюмом). Кроме встреч родителей с сотрудниками детского сада стали проводить занятия - практикумы. Занимательно проходит встреча родителей детей из ближнего зарубежья с русскими мамами и бабушками. Называется такой практикум «Скатерть-самобранка». Питание детей из Киргизии, Такжикистана, Вьетнам, Китая отличается от нашей русской еды. Встречи проходит в дружеской атмосфере, идет дегустация национальных блюд, русское чаепитие. Своим опытом работы мы делимся с коллегами других детских садов района, помогая в организации работы.

**Сказка**

**(**для мам, бабушек, воспитателей и детей)

В ряде овощей и фруктов имеются специальные бактерицидные вещества - фитонциды, обладающие способностью препятствовать росту болезнетворных микробов. Наиболее полезны в этом отношении чеснок, лук, зелень петрушки и укропа.

**«Два братца: братец Лучок и братец Чесночек»**

В огромном, самом обыкновенном городе Екатеринбург, на самой обыкновенной улице Теплоходной, стоял самый обыкновенный Детский сад № 85.

Но творились в нем самые необыкновенные чудеса. Поселился в том садике братец Лучок. Здесь у него было много друзей : домовёнок Кузя, Лешик, Снеговичок, семья муммитролей и Баба Яга, с которой он жил в ладу. Ни один день не проходил без ее участия. Жил он весело и счастливо.

Но однажды ему приснился сон, что где-то живёт его родной брат, о котором Лучок даже не ведал. И задумался Лучок разгадать сон, к чему бы это снилось?

Обратился он к тетюшке Свёкле, старой гадальщице. И раскрыла ему она тайну сна: «На самом деле есть у тебя брат. Посадила вас весной начинающая дачница на разные грядки. Так и развела судьба вас при сборе урожая. Находится сейчас твой брат в большой опасности. Микробный царь Гриппод решил устроить против него войну. У царя того большое войско, а Чесночек в одиночестве с ним сражается.

Решил Лучок - чтобы не случилось, помочь своему брату. Собрал он своё войско из всех противников Гриппода: витаминов А, Е, Б, С, Д, В, и т.д. Отправились они в поход дальний. Долго они шли. Глядь – перед ними поле. А на поле войско Гриппода микробов там видимо не видимо, а Чесночек один из сил выбивается. Крикнул Лучок своему войску: «Ну, что же, поможем моему брату Чесночку?! Берегитесь микробы заразные».

И завязалась тяжелая битва. Семь дней бились воины, пока не кончилось время инкубационного периода. На глазах чахли и исчезали микробы. А царь Гриппод, видя такой исход боя, вскочил на коня, и долой с поля боя ускакал. И встретились два брата Чесночек и Лучок. И решили они всю жизнь жить вместе, и дружно хранить наш садик от зловещего царя Гриппода.

**Рекламная пауза**

Врачи советуют: если заложен нос, трудно дышать, можно приготовить сок из лука или чеснока, развести сок в кипячёном растительном масле и закапывать в нос по 2 -3 капли в день.

**Сказка про нелюбимую капустную запеканку**

Жили- были не тужили, утром чай и кофе пили мальчик Саша и девочка Даша, брат и сестра-двойняшки. На Новый год мама и папа подарили им Кена и Барби. Ах, какие они красивые, подумали дети. Вот бы нам стать такими же: иметь такие же глазки, волосы, фигуру. Но как? Нужно посоветоваться с мамой. Подошли они к маме и спросили: «Мама, что нужно сделать чтобы стать красивыми?». «Нужно заниматься физкультурой и правильно питаться» - сказала мама. «А как это правильно питаться?» - спросили двойняшки. «Это значит надо кушать много витаминов» - сказала мама. Ночью Саше и Даше приснился сон, будто с детства Барби кушала капустную запеканку, потому что витаминов в капусте больше, чем в винограде. Кроме того, когда готовят запеканку заливают капусту молоком с яйцом, в которых много кальция. От этого Барби имеет красивые зубы и высокий рост.

**Рекламная пауза**

Надо всем ребятам знать,

чтоб как Кен и Барби стать,

кушать надо спозаранку

не сгущенки сладкой банку,

а капустную запеканку.

Привлекая родителей к «разговору о правильном питании», мы учим понимать разницу детского и взрослого питания. Наша работа проходит в игровой деятельности, придумывая сказки о еде, помним, что активизируем интерес детей и их родителей к укреплению своего собственного здоровья. Какой притягательной силой обладают герои сказок для детей. Наши сказки надолго запечатлеваются в детском воображении. А действующие герои сказок становятся объектом для подражания, вызывая желание быть на них похожим или научиться чему - либо полезному и нужному.

Сказку, которую придумала семья Искеновых (из ближнего зарубежья, Киргизия) и поделилась с другими родителями).

**Манная каша**

Дети! На завтрак манная каша!

Радость наша!

Кашу хвалить - не надо слов. Вкусно, что и говорить!

А легко ль её варить?

Кашу варить - нужна плита,

крупу помыть - нужна вода,

перебрать -терпение,

чтобы кипела - кипение,

чтобы мешать - старание,

чтобы не сжечь - внимание,

надо сахар и соль,

надо масло не забыть.

Вкусная каша! Манная каша! Радость наша!

Дети садитесь за стол! Завтрак готов!

Нельзя забывать о соблюдении преемственности в питании детей в детском саду и дома. С этой целью мы оформляем в раздевалках групп папки – раскладушки с придуманными сказками, рисунками детей к этим сказкам, рекомендации по питанию детей в вечернее время, в выходные и праздничные дни.

Придумали мы и витаминную азбуку и наши дети знают стишки про каждый витамин и рассказывают их своим мамам и папам.

**Витамин А**

У наседки, у хохлатки,

детки вывелись-цыплятки,

заигрались до темна,

не отыщет их она

при куриной слепоте.

Куры слепнут в темноте,

тут цыплят пойди поймай-ка,

выручай соседку, зайка.

Зорко видит, скачет ловко

только тот, кто ест морковку.

В ней фонарик для картин

нужен зрению каратин.

С каратином у наседки

В темноте найдутся детки.

И ещё одно из главных условий быть здоровым - это быть добрым, дарить улыбки и отличное настроение окружающим!

Учитель логопед

высшей квалификационной категории,

Дрёмина В.В.

МАДОУ – детский сад №85,

г. Екатеринбург, 2025г.