

ВЫПИСКА

из протокола педагогического совета № 2 от 30.11.2021 г.

Всего педагогов и специалистов: 11.

Присутствуют на совещании 11.

Отсутствуют по причине: нет

Приглашенные: нет (ф.и.о., должность)

Председательствовал: Серебрякова С.А., заведующий (ф.и.о., должность)

Секретарь совещания: Корганюк С.Л., воспитатель (ф.и.о., должность)

Тема: «Растим здорового ребенка»

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Укрепление и сохранения здоровья детей. (С.А. Серебрякова, заведующий)
 2. Система здоровьесбережения в ДОУ: формирование культуры здорового питания. (С.Л. Корганюк, воспитатель)
 3. Педагогические условия позитивной социализации детей раннего и дошкольного возраста (Перминова Н.В., воспитатель)
 4. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы. «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками». (А.Н. Петрунина, инструктор по ФК)
 5. Дидактические пособия как средство для развития речи детей. (Е.Л. Мендельзон, учитель-логопед).
 6. Разное.
 7. Обсуждение и принятие решения педсовета № 2.
- За повестку дня и регламент работы проголосовали
единогласно
(единогласно или большинством голосов)

По третьему вопросу СЛУШАЛИ: Корганюк С.Л., воспитателя с ВКК, о создании методической разработки по формированию культуры питания у детей дошкольного возраста. Формирование представлений о культуре питания, как элементе здорового образа жизни, прежде всего, зависит от осознанного отношения ребенка к своему здоровью. Основная задача взрослого при формировании у детей потребности в питании – это в доступной форме для детского восприятия сформировать отношение к рациональному питанию, как к величайшей ценности в жизни. Дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для формирования основ культуры здорового образа жизни. Одной из задач современного стандарта дошкольного образования, является формирование общей культуры личности детей и осознанного отношения к своему здоровью. Известно, что одним из важнейшим компонентом здорового образа жизни является здоровое питание. Сбалансированное питание детей – необходимое условие обеспечения их здоровья, устойчивости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов, а также способности к обучению во все периоды взросления. Здоровое питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение отклонений в развитии и росте.

Организация питания в детском саду и дома требуют особого внимания и внедрения в практику работы дошкольных учреждений новых методов и приёмов. Корганюк С.Л. представлены практические материалы, способствующие формированию у

формирования основ культуры питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы.

- **Регулярность.** Соблюдение режима питания, что обусловлено физиологическими законами деятельности нашего организма.

- **Разнообразие.** Организм человека нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи.

- **Адекватность.** Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма. В деле контроля адекватности питания основная ответственность лежит на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности ребенка. У дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно.

- **Безопасность.** Безопасность питания обеспечивают три условия – соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Уже к 6 годам ребенок может сам выбирать продукт, руководствуясь своим желанием. А значит, к этому возрасту у него должно быть сформировано представление о признаках, свидетельствующих о несвежести продукта (изменение запаха, цвета), о значимости этого продукта. Такое же осторожное отношение должно быть и к незнакомым продуктам. Сегодня, когда в продуктовых магазинах представлен большой ассортимент, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В этом желании нет ничего плохого. Однако новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего организма вещества, способные стать для него аллергенами. Поэтому важно, чтобы ребенок запомнил, что знакомство с новыми 18 продуктами или блюдом должно происходить только в присутствии взрослого».

- **Удовольствие.** Призыв к получению удовольствия от еды зависит от того, насколько разнообразна пища, которую ест ребенок, и насколько вкусно она приготовлена, красиво сервирована. Педагогам в работе по формированию навыков культуры питания необходимо учитывать следующие особенности организации педагогического процесса:

1. Сообщаемая детям информация должна быть доступна, вызывать эмоции и чувства, побуждать к деятельности, поступкам.
2. Соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности и постепенного усложнения материала.
3. Развитие представлений о рациональном питании у дошкольников через обогащение из чувственного опыта с опорой на познавательно-исследовательскую, игровую и продуктивную деятельность дошкольников.
4. Предложенный дошкольникам материал должен способствовать развитию умения анализировать, обобщать и устанавливать причинно-следственные связи между событиями.

Поэтому важно, чтобы ребенок запомнил, что знакомство с новыми продуктами или блюдом должно происходить только в присутствии взрослого.

Формирование культуры здорового питания у дошкольников включает работу в детском саду и семье, использование литературы и игр, направленных на приобщение к правильному питанию. Цель — заложить основы рационального питания, научить детей выбирать полезную пищу и отличать её от вредной, воспитывать культуру поведения за столом.

В детском саду рекомендуется применять следующие методы формирования культуры питания у дошкольников:

- **Наглядные:** показ приёмов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, рассматривание картин и иллюстраций.
- **Словесные:** объяснение, убеждение, использование художественного слова, решение проблемных ситуаций.
- **Практические:** дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические и сюжетные игры.
- **Создание спокойной обстановки** во время приёма пищи.
- **Привлечение внимания** к оформлению, вкусу, аромату готовых блюд, а также сервировке стола.

- **Сопровождение подачи каждого блюда** сообщением о том, как надо правильно его есть, в чём его польза.

Одним из основных принципов дошкольного образования является сотрудничество организации с семьей. Родители должны стать полноправными участниками образовательного процесса, где используются и новые формы взаимодействия с ними.

Взаимодействие детского сада с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Кто, как не педагоги, имеют возможность проинформировать воспитанников и их родителей, дать представление о том, что от правильного питания зависит состояние человека, его здоровье. В детском саду воспитателям необходимо формировать культурно-гигиенических навыки и знания правил застольного этикета, осознанное представление о здоровой пище, ориентировку детей на здоровый образ жизни.

В семье родители могут помочь сформировать у ребёнка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания, используя такие формы работы как:

- **Личный пример:** правильно питаться самим и подавать хороший пример детям.
- **Организация питания дома:** родители должны стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый ребёнком в детском саду.
- **Соблюдение режима питания** в выходные и праздничные дни. Очень важный момент!

Взаимодействуя с родителями в новом формате посредством дистанционных образовательных технологий, мы помогаем родителям закреплять привычки правильной культуры питания детей дома, общение с дошкольниками становится интересным и насыщенным. Кроме того, в рамках дистанционного формата взаимодействия родители становятся полноценными участниками образовательных и воспитательных отношений.

В разработке представлены игры для дошкольников, направленные на формирование культуры здорового питания:

- **Дидактическая игра «Составь меню»** — ребёнок определяет, на какой приём пищи он будет раскладывать блюда (завтрак, обед, ужин), потом на посуду выкладывает различные карточки.
- **Дидактическая настольная игра «Что сначала — что потом?»** — последовательное выкладывание предметных картинок, помогает закрепить представления о сложности появления того или иного продукта питания.
- **Кулинарные и сенсорные игры:** «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу», «Узнай по запаху» — знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта. дидактической игры «Приготовим фруктовый шашлык», закрепляли умение детей осознанно подходить к своему питанию, заботиться о том, чтобы не вызвать пищевую аллергию, а также, воспитывать ответственность за свое здоровье.

- **Беседы:** «Зачем нужна еда», «Правила питания», «Где живут витаминки?», «Вкусно-вредные продукты», «Полезно и не очень» — знакомят детей с основными правилами здорового питания. Знакомство с понятиями: «рацион», «витамины» и продуктами, в которых содержатся витамины. «Полезные и неполезные продукты» знакомили детей с продуктами и водой, влиянием воды на организм человека.

- «Полезные и неполезные продукты» знакомили детей с продуктами и водой, влиянием воды на организм человека.

- **Интерактивные игры** по теме «Здоровое питание», ведь они очень увлекают и надолго удерживают их внимание. Такие игры представляют интерес для педагога, их можно со временем дополнять. Нами были созданы интерактивные игры «Что здесь лишнее?», «Четвертый лишний», «Ребусы».

- **Динамические паузы, например:**

Игра «Витамины всем нужны»

Игра проводится стоя у стульчиков.

Витамины всем нужны!

(руки вверх-вниз)

Витамины всем важны!

Чтобы нам с тобою жить,

(наклоны в стороны)

Чтоб всегда здоровым быть,

Чтоб расти, играть, учиться,

(приседания)

Бегать, прыгать, веселиться.
Ты, дружок, не забывай, (прыжки)
Витамины принимай!
И тогда без докторов (хлопают в ладоши)
Будешь ты всегда здоров! (правая рука – большой палец вверх, затем левая).
Питайтесь, ребята, правильно и жить будет здорово!

Игра «Овощная тренировка»

У воспитателя в руках 5 картинок с изображением овощей. Каждому овощу соответствует определенное движение:

- Картошка – приседают на корточки.
- Морковка – прыжки на месте.
- Капуста – бег врассыпную.
- Свекла – кружатся.
- Помидор – хлопают.

Воспитатель Корганюк С.Л. рекомендовала педагогам для использования в работе по формированию культуры питания у дошкольников примерный список литературы:

Гладышева, О. С. Разговор о здоровье: начало: парциальная образовательная программа: учебное пособие / Н.Новгород.: Нижегородский институт развития образования, 2017.

Дерюгина, М. П. Диетическое питание детей / Минск «Полымя», 1991 г.

Коростелев, Н. Б. 50 уроков здоровья для маленьких и больших / Молодая гвардия, 1991.

Коростелев Н. Б. Шаг за шагом. Твой календарь здоровья / М.: Молодая гвардия, 1984.

Румянцева Т. А., Правильное питание — залог здоровья дошкольника // Молодой ученый : – 2018 С.29

Кузина, Е. Г. Формирование основ культуры питания у детей старшего дошкольного возраста в процессе приобщения к здоровому образу жизни / Молодой ученый. – 2020.

Решили: для оптимизации работы по формированию культуры питания у дошкольников использовать предложенную методическую разработку «Формирование культуры питания здорового питания у дошкольников».

Решение педсовета:

- продолжать работу по укреплению и сохранения здоровья воспитанников ДОУ;

Ответственные: все педагоги

- использовать в работе материалы методической разработки по формированию культуры здорового питания у дошкольников.

Ответственные: все педагоги

- продолжать создавать условия для позитивной социализации детей раннего и дошкольного возраста; провести анализ социализации детей раннего и дошкольного возраста и представить результаты на итоговом педагогическом совете 2021-2022 учебного года.

Ответственные: все педагоги

Председатель педсовета

Секретарь



(Серебрякова С.А.)

(Корганюк С.Л.)