

Рекомендации для педагогов

«Формы работы по пропаганде здорового питания».

Цель: формирование позитивного отношения к укреплению здоровья на основе освоения принципов здорового питания.

Основные задачи:

- расширение представления о рациональном, здоровом питании;
- усвоение основ рационального питания и применение знаний в повседневной жизни;
- формирование культуры здорового питания;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- показ зависимости здоровья человека и его успехов от правильного питания;
- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

1. Направление «Познание»:

- исследовательская деятельность (например, по рассматриванию круп, опыты с семенами растений, сравнение результатов; или исследование «Влияние рекламы на здоровье детей»);
- экскурсии в овощной и продуктовый магазин, на производство, в столовую;
- встреча с поваром;
- составление и разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок;
- тестирование;
- викторины;
- разработка презентаций.

2. Направление «Труд»:

- дежурство по столовой;
- практические занятия по кулинарии;
- занятия по сервировке стола праздничного и повседневного;
- выставки, конкурсы кулинарных изделий.

3. Направление «Здоровье»:

- беседы, лекции, дискуссии о взаимосвязи между правильным питанием воспитанников и их успехами в учебно-воспитательном процессе. Примерная тематика «Принципы и правила здорового питания», «Роль питания в профилактике заболеваний», «Нетрадиционные формы оздоровления и питания: плюсы и минусы», «Что такое здоровое питание», «Значение здорового питания для роста и развития организма», «Важность соблюдения режима питания», «Влияние рекламы на выбор продуктов (всегда ли они полезны?)» и т.д.;

- тематические вечера в рамках месячника ЗОЖ;

- выступление агитбригады по вопросам здорового питания.

4. Направление «Культура»:

а) коммуникация (речь)

- тематические беседы с детьми («Откуда хлеб пришел?», «Как правильно вести себя за столом», «Почему нужно есть много овощей и фруктов» и т.д);

- сюжетно-ролевые игры («Магазин»), игры- путешествия, словесные игры;

- составление сюжетных и описательных рассказов про овощи, фрукты по схемам и картинкам;

- сочинение сказок об овощах, фруктах и разных продуктах, блюдах;

- просмотр и обсуждение фильмов, презентаций;

- анализ Интернет-ресурсов, местных СМИ и т.п.;

- игры по типу телевизионных «Поле чудес», «Сто к одному», «Что? Где? Когда?» и т.п.;

- смотры-конкурсы о культуре и значении питания в жизни человека;

б) художественное творчество

- конкурсы рисунков, стенгазет, плакатов, сочинений, эссе «Разговор о правильном питании»;

- сочинение от лица продукта, например, «Я – молоко»;

- рисование, лепка, аппликация;

- лепка из глины, соленого и цветного теста.

- драматизация сказок, инсценировка произведений;

- праздники, развлечения, культурно-массовые мероприятия, посвященные теме питания, привитию культурно- гигиенических навыков.

- создание фотоальбомов, книжек-самоделок.

- рассматривание картин, натюрмортов; обсуждение;
- оформление стендов.

в) художественная литература

- чтение и обсуждение познавательной литературы;
- загадывание загадок о продуктах, пище и т.п.;
- разучивание потешек, поговорок, пословиц.

5. Направление «Охрана жизни и здоровья»:

- проектная и экспериментальная деятельность (например, «Съедобные и несъедобные грибы», «Что мы делаем, когда едим», «Составление меню», «Где живет витаминка?», «Кто чем питается?», «Съедобное – несъедобное», «Пищевые цепочки», «Кому что нужно для работы», «Приготовь блюдо»);
- техника безопасности при выполнении кулинарных работ;
- правила безопасного приёма пищи;
- правила поведения за столом;
- опасность невымытых овощей и фруктов; признаки пищевого отравления; первая помощь при отравлении;
- хранение продуктов питания.