

***«Использование мнемотехники в работе с  
детьми дошкольного возраста для  
эффективной реализации программы  
«Разговор о правильном питании»***

**для детей старшего дошкольного возраста**

Составила:

Кузеньяткина Марина Леонидовна,

старший воспитатель

муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения  
детского сада №13 «Весна» г. Новокубанска муниципального образования

Новокубанский район

Краснодарский край

г. Новокубанск, ул. Кирова, 122

[kuzenyatkina74@mail.ru](mailto:kuzenyatkina74@mail.ru)

тел. 8(918)3312466

**2019 г.**

## Содержание

Пояснительная записка	3
Общая характеристика программы	5
Принципы работы с детьми	7
Содержание и структура занятий	8
Формы работы	10
Работа с родителями	11
Планируемые результаты	12
Тематическое планирование	13
Перспективный план	14
Используемая литература	16
Приложение	

## **Пояснительная записка**

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности детей и укрепление здоровья.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, дети получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы воспитанники приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

Для успешного освоения полученных знаний, лучшего запоминания материала, а также практического применения я использовала педагогическую технологию – Мнемотехника. Мнемотехника в переводе с греческого – «искусство запоминания».

Мнемотехника – это система методов и приемов, обеспечивающих эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Использование мнемотехники для дошкольников сегодня становится все более актуальным, т. к. в современном мире много закодированной информации в виде символов, схем и важно ребенка научить перекодировать информацию из символов в образы. Особое место в работе с детьми занимает дидактический материал в форме мнемотаблиц и схем – моделей, что заметно облегчает детям овладению правилам здорового питания, кроме того, наличие зрительного плана – схемы служит быстрому запоминанию.

В совместной деятельности с детьми рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

**Цель программы:**

- формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни - посредством мнемотаблиц;
- сформировать у воспитанников здоровьеразвивающую компетентность:
- необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни;
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи программы:**

1. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
2. формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
3. формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
4. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### **Общая структура программы**

состоит из 1-й части и рассчитан на дошкольников от 6 до 7 лет:

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Непосредственно организованная образовательная деятельность содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все НОД составлены с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, игровой деятельности.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Для эффективного освоения знаний используем мнемотаблицы.

**Мнемотехника** в переводе с греческого – «искусство запоминания».

Мнемотехника – это система методов и приемов, обеспечивающих эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Использование мнемотехники для дошкольников сегодня становится все более актуальным, т. к. в современном мире много закодированной информации в виде символов, схем и важно ребенка научить перекодировать информацию из символов в образы.

Мнемотаблица – это схема, в которой отражена определенная информация. Для детей созданы цветные мнемотаблицы, так как в памяти детей остаются определенные образы.

Работа над мнемотаблицей состоит из нескольких этапов:

1 этап. Рассматривание таблиц и разбор того, что на ней изображено.

2 этап. Осуществление перекодирования информации, т.е. преобразование символов в образы.

3 этап. После перекодирования осуществляется рассказ с опорой на символы (образы), т.е. происходит отработка метода запоминания.

Перед использованием мнемотаблицы проводится предварительная работа (совместная педагога и детей):

- подготовка дополнительного познавательного, иллюстративного материала, расширяющего кругозор детей.
- чтение и обсуждение художественных произведений, посвященных правильному питанию.

### **Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;

- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

#### **Программа отвечает следующим принципам:**

**возрастная адекватность** - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;

**научная обоснованность и достоверность** - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей;

**практическая целесообразность** - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;

вовлеченность в реализацию программы родителей дошкольников.

#### **Программа состоит:**

«Разговор о правильном питании» для старших дошкольников 6-7 лет включает следующие темы: «Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Дары моря».

Эти темы могут быть использованы на НОД, совместной деятельности педагога и детей.

#### **Знания которые формирует данная программа у ребят:**

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости
- соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

### **Принципы работы с детьми:**

- активное субъект - субъектное взаимодействие ребенка и взрослого (сотрудничество);
- толерантность - принятие любого ребенка, проявление доброжелательности и терпения;
- эмоциональность – создание благоприятного эмоционального фона на занятии;
- безоговорочная вера в способности ребенка принять и усвоить полученные знания и опыт.

### **Содержание и структура занятий**

При работе со сказками выделяются три основных принципа:

- осознанность – осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа;
- множественность – понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений;
- связь с реальностью – понимание того, что каждая сказочная ситуация дает некий жизненный урок, которым в дальнейшем можно воспользоваться.

Следует обратить, что в ходе проведения занятий создаются следующие ситуации, которые в наибольшей степени способствуют интеллектуальной активности детей:

- ситуация "оптимистического старта" (в начале занятия следует задать такую ситуацию, которая располагает к размышлению, снятию напряжения, например: "Послушайте себя", "Как вы думаете...", "Мне интересны ваши соображения по...");
- проблемная ситуация (где нет проблем, там нет и мышления);
- ситуация выбора (развивает способность аргументировать и отстаивать свою точку зрения);
- ситуация успеха (учит ребенка мыслить категориями успеха – подходить к любой задаче и проблеме не с позиции "у меня не получится", а с позиции "попробуем, посмотрим, хоть не сразу, но должно получиться!");
- ситуация интеллектуального напряжения (в любом деле успех возможен после напряженного и систематического труда, поэтому на занятии ситуация успеха должна включать элементы интеллектуального напряжения, а ситуация интеллектуального напряжения – элементы успеха).

## Структура занятия

№	Этап занятия	Назначение
1	Ритуал входа	Церемония приветствия, создание настроения на совместную работу (коллективное "сплывающее" упражнение)
2	Повторение	Актуализация ранее полученных знаний
3	Расширение представлений о здоровом образе жизни	Знакомство с новым материалом
4	Закрепление	Развитие полученных навыков (игры, рисование, драматизации)
5	Резюмирование	Подведение итогов занятия (ведущий подчеркивает значимость нового опыта, отмечает заслуги детей, описывает конкретные ситуации здорового образа жизни, в которых может использоваться новый опыт)
6	Ритуал выхода из сказки	Поддержание эмоционального настроения на совместную деятельность, релаксационные упражнения, церемония прощания

Длительность: 25–30 минут.

Мероприятие проводится с группой детей. Также могут проводиться индивидуальные занятия.

### Формы и методы реализации программы:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- моделирование и анализ ситуаций;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- совместная работа с родителями.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Освоение программного материала рассчитано на 1 учебный год.



В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Ресурсное обеспечение программы:**

Интернет ресурсы;  
Таблицы пищевой ценности продуктов;  
Раздаточный методический материал;  
мнемотаблицы

### **Работа с родителями**

Одной из важных сторон формирования основ правильного питания у детей дошкольного возраста является взаимодействие с семьей. В родительском уголке размещены рекомендации и памятки для родителей «Правила поведения за столом», «Алгоритм сервировки стола», «Поэтапная сервировка стола», «Столовый этикет». Расширить знания родителей, развивать навыки правильного питания помогают консультации по теме: «Организация питания в детском саду», «Польза овощей и фруктов для здоровья дошкольников», «Польза правильного питания», «Питание детей дошкольного возраста.

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей дошкольного возраста».

У каждого ребенка есть свои привычки и нам приходится считаться с ними. Часто дети отказываются, есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,  
нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,  
попросить малыша только попробовать блюдо,  
замаскировать незнакомую пищу уже знакомой (приложение №3).

По данной теме разработан дизайн макета-баннера «Правильно питайтесь и спортом занимайтесь!», который направлен на просвещение родителей в области здорового образа жизни, организации питания детей.

Для работы по программе дома подобран перечень детской художественной литературы, который позволит родителям решать проблемы по формированию здорового образа жизни в домашних условиях (Приложение № 4).

### **Планируемые результаты.**

Программа рассчитана на 17 занятий. В результате обучения по данной программе дети научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

В ходе реализации программы, при условии использования мнемотехники, дети узнают о важности соблюдения режима дня, режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

### **Основные критерии эффективности работы по программе:**

- успешное выполнение к концу обучения по программе большинством детей предложенных заданий, упражнений;
- положительные результаты динамических обследований, проводимых педагогом в конце года (приложение);
- успешное формирование основ правильного питания и здорового образа жизни, коммуникативных функций к концу года - по отчетам родителей. В конце года на родительском собрании они письменно в свободной форме выражают свое мнение относительно эффективности занятий. Необходимо, чтобы родители высказали свои предложения по поводу организационных и содержательных моментов занятий, а также отметили:
- что ребенок научился делать хорошо;
- что на протяжении года не смог усвоить.

**Тематический план**  
**подготовительная к школе группа**

<b>Темы мероприятий</b>	<b>Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)</b>
«Самые полезные продукты»	0,5 ч
«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	0,5 ч
«Плох обед, если хлеба нет»	0,5 ч
«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»	0,5 ч
«Где найти витамины зимой»	0,5 ч
«Из чего состоит наша пища»	0,5 ч
«Для чего нужно чистить зубы»	0,5 ч
«Чистые руки»	0,5 ч
«Как правильно вести себя за столом»	0,5 ч
«Как правильно есть»	0,5 ч
«Из чего готовят каши? »	0,5 ч
«Что происходит с пирожком»	0,5 ч
«Как правильно накрыть стол»	0,5 ч
«Что нужно есть в разное время года»	0,5 ч
«Дары моря»	0,5 ч
«Если хочется пить»	0,5 ч
«Путешествие по улице Правильного питания»	0,5 ч
<b>Всего занятий в год</b>	<b>17 занятий</b>

### Перспективный план

№ п/п	тема	задачи
1	«Самые полезные продукты»	Расширять представления о полезных продуктах. Учить различать полезные и вредные продукты. Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто
2	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов. Закреплять знания о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.
3	«Плох обед, если хлеба нет»	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают
4	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.
5	«Где найти витамины зимой»	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод
6	«Из чего состоит наша пища»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания
7	«Чистые руки»	Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, о собственной гигиене. Сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены питания
8	«Для чего нужно чистить зубы»	Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, о собственной гигиене.
9	«Как правильно вести себя за столом»	Рассказать детям о правилах этикета перед едой, во время и после еды
10	«Как правильно есть»	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.

11	«Из чего готовят каши? »	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
12	«Что происходит с пирожком»	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
13	«Как правильно накрыть стол»	Познакомить с элементарными правилами сервировки стола перед подачей пищи.
14	«Что нужно есть в разное время года»	Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.
15	«Дары моря»	Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов
16	«Если хочется пить»	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
17	«Путешествие по улице Правильного питания»	Закрепление правил правильного питания

### Используемая литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
2. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997;
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987;
5. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.;
6. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008;
7. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007
8. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17. - С.21.
9. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. / под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – СПб. : Детство-пресс, 2006. - С.17.
10. Исакова Е. Формирование у детей навыков ЗОЖ / Е. А. Исакова, Т. В. Смородина // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 3. - С. 13-16.
11. Семенова, А. Ю. Формирование культуры здоровья воспитателей ДООУ /А. Ю.