

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:

«Проектная и исследовательская деятельность как способ формирования метапредметных результатов обучения в условиях реализации ФГОС»

НЕЧАЕВА ПОЛИНА СЕРГЕЕВНА

Фамилия, имя, отчество

МБДОУ детский сад № 31, Иркутская область

Образовательное учреждение, район

На тему:

Питание и здоровье или что значит питаться правильно?



Краткая характеристика жанра работы

Предложенное нами исследование для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста предназначено для установления факторов о том, как питание человека сказывается на его организме: какие продукты питания наносят непоправимый вред здоровью человека, а какие приносят пользу.

В ходе экспериментальной работы дети самостоятельно приходят к выводу о том, какие продукты необходимы, чтобы есть без вреда для собственного организма.



Краткая характеристика образовательной организации МБДОУ детский сад № 31.

Детский сад как театр



665816,

Иркутская область,
г. Ангарск, квартал 179, дом 14;

Тел./факс:

Основан в 1962 году. 8(3955)54-75-28.

E-mail: 31sadik@mail.ru,
<http://vsenovosti31.ucoz.ru>

Заведующий: Порублева Маргарита Петровна

**В ДОО работают 30
высококвалифицированных
педагогов, которые ежедневно
заботятся о Вашем ребенке!**

**В ДОО функционирует 11
групп общеразвивающей
направленности (272
ребенка от 2 до 7 лет).**

Цель - исследовать, какое влияние оказывают продукты питания на человеческий организм и вредно ли это для здоровья человека.

Задачи -

- Знакомство с литературой по проблеме влияния образа жизни на организм человека;
- Провести целенаправленное наблюдение за людьми, имеющими разные предпочтения в еде, опросить их мнение;
- Узнать, что такое здоровый образ жизни, провести ряд экспериментов, наглядно демонстрирующих влияние продуктов на человека, закрепить знания в игре, сделать выводы, дать рекомендации.

Действительно ли то, что вкусно не всегда полезно для здоровья??

Этапы работы

- Определение темы работы
- Определение цели работы
- Экспериментальная часть
- Выводы

Гипотеза

Мы предположили, что некоторые виды продуктов питания могут приносить вред здоровью человека. Если отказаться от них, то можно сохранить здоровье на долгие годы.

Формы и методы исследовательской деятельности

- Анализ литературы;
- Непрерывное наблюдение, зарисовка (фиксация полученных данных), их анализ;
- Беседа с людьми, выявление имеющихся заболеваний;
- Выявление причинно – следственных связей: выдвижение возможных версий о причине возникновения заболевания, их аргументация и отбор наиболее адекватной;
- Анализ полученных данных, выводы, составление рекомендаций.

Здоровый образ жизни – это:

- Соблюдение режима дня.
- Правильное питание.
- Закаливание.
- Соблюдение правил гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Физический труд.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- Правильная организация отдыха и труда

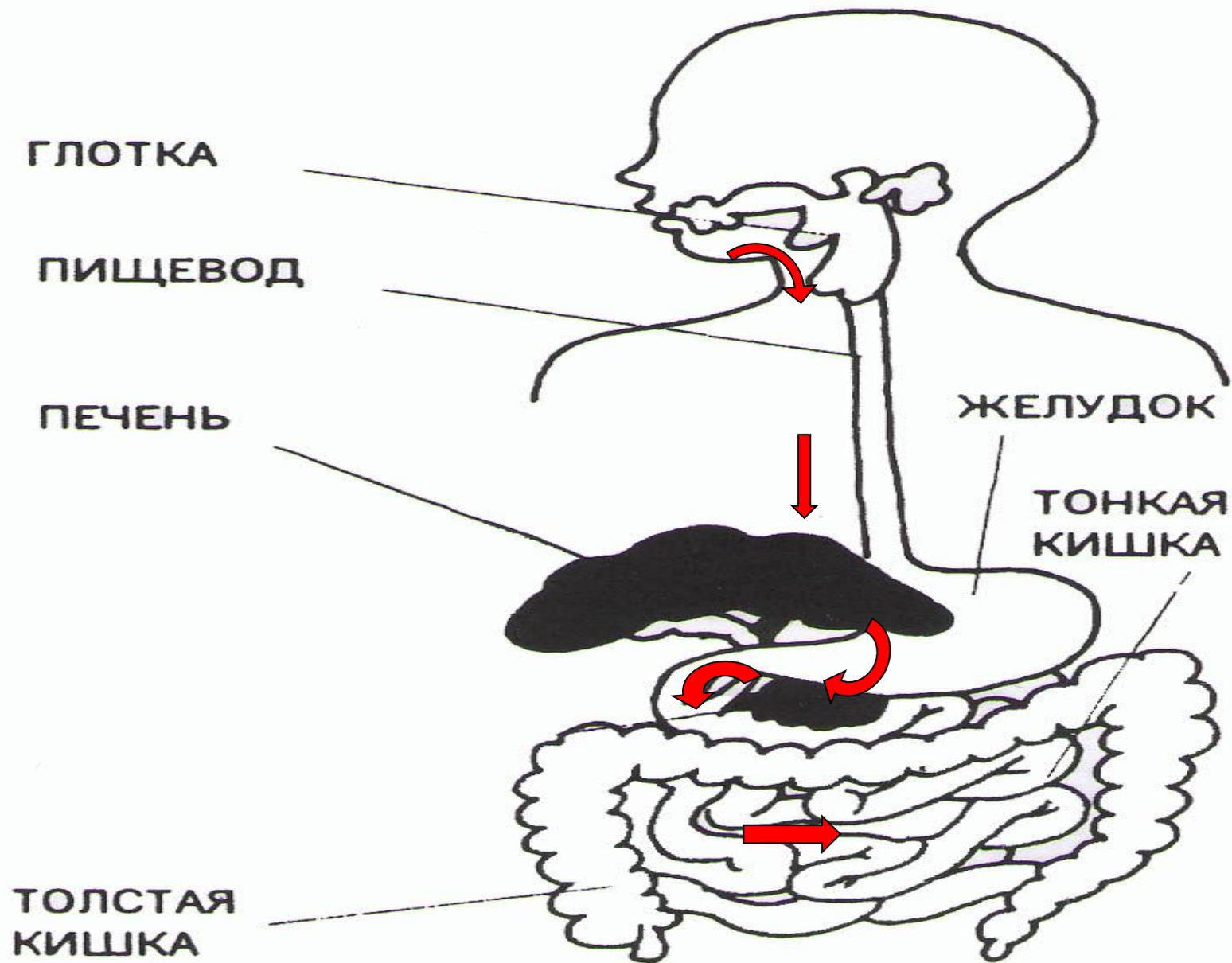
Зачем человек ест?



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



Органы пищеварения.



Два условия правильного питания:

Умеренность

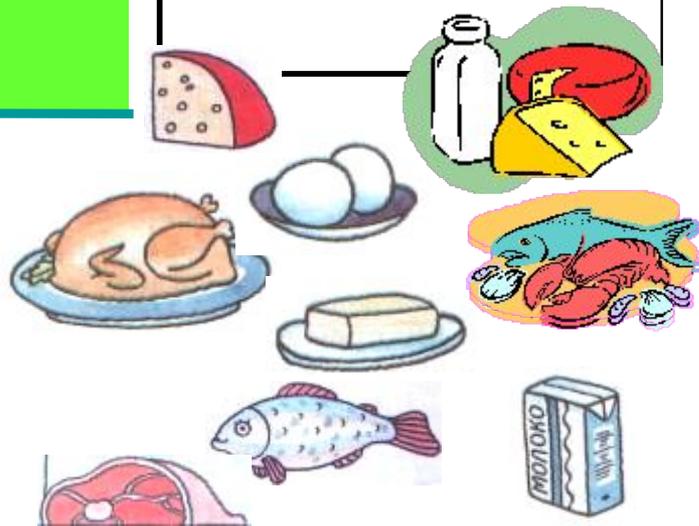


Разнообразие

Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале,
овощах,
фруктах



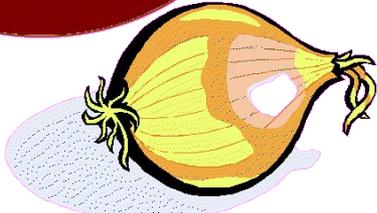
Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба пепси кефир газированная вода чипсы
геркулес жирное мясо подсолнечное масло торты
«Сникерс» морковь капуста шоколадные конфеты
яблоки груши хлеб

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Вывод

Золотые правила питания:

1. Главное – не переешьте. Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с мылом.
4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.



Проведённая работа не претендует на полное освещение поставленной проблемы.

Перспективы своей деятельности вижу в:

- обобщении накопленного педагогического опыта;
- создании творческой группы среди педагогов ДОО, работающих по сходной тематике;
- углубленном изучении проблемы созранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.