



## ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ И СПОРТ В 136. ЦДГ „СЛАВИЯ“ – СОФИЯ

**Даниела Матеева**

*136. Целодневна детска градина „Славия“*

**Резюме.** Статията представя работата на педагозите от ЦДГ 136 „Славия“ за създаване на предпоставки за балансирано хранене на децата, за неутрализиране на създадените вредни навици в семейството и за формиране на култура на хранене на малкото дете.

*Keywords:* healthy life, kindergarten, children's nutrition

### Увод

Здравето има огромно значение за пълноценното развитие на личността, тъй като само здравият човек е истински щастлив и може да реализира в пълна степен своите интелектуални възможности, заложби и способности. Ето защо формирането на ценностно отношение към здравето у децата още от най-ранна възраст е приоритетна цел както на семейството, така и на образователната система.

Актуалността на проблема за здравословния начин на живот в детската градина се обуславя от следните обстоятелства:

- влошено здравословно състояние на подрастващите;
- ниска здравна култура и мотивация за здравословен начин на живот;
- широко разпространение на рисковите за здравето фактори – нерационално и небалансирано хранене и ниска двигателна активност.

В програмните системи за възпитателна работа в детска градина въпросът за здравното възпитание е застъпен в следните образователни направления – „Социален свят“, „Природен свят“, „Физическо възпитание“ и „Игрова култура“. Интегрирането на цели и задачи от отделните образователни направления ни дава възможност за постигане на ефективно педагогическо взаимодействие в областта на здравословния начин на живот на децата от предучилищна възраст.

Утвърждаването на здравословни хранителни навици е един от основните проблеми на здравното възпитание от предучилищна възраст. В тази посока са насочени и усилията в работата на педагозите от ЦДГ „Славия“ за създаване на предпоставки за балансирано хранене на децата, за неутрализиране на създадените вредни навици в семейството и за формиране на култура на хранене на малкото дете.

Най-бързо и най-лесно се изграждат здравните жизненоважни навици и привычки от 3 до 7 години. Същевременно това изисква поднасяне на достъпна за възрастта информация, съобразена със степента на информираност и възрастовото развитие.

Индивидуалният подход на работа съдейства за по-правилен избор на възпитателни въздействия и повишаване на развиващия ефект на здравното възпитание.

Осъзнаването от детето на значението на правилното хранене и изграждането на хигиенни навици за хранене е трудна и отговорна задача и невинаги се постига изведнъж. Това е един непрестанен процес както в регламентираните ситуации на педагогическо взаимодействие, така и в нерегламентираните, в игрите и в спортните занимания.

В настоящата разработка ще се акцентира върху вече създадените добри практики за здравословен начин на живот в ЦДГ „Славия“.

### **I. Предпоставки и начини за въвеждане на добрата практика/иновация**

Важността на проблема за формиране на навици за здравословен хранителен режим у децата се определя от:

- масовото и безразборно предлагане на застрашаващи здравето храни;
- практикуване на вредни модели на хранене;
- недостатъчна информираност на родителите за свойствата на храната;
- умението да се избира и подготвя здравословна храна;
- пренебрегване на потреблението на местни и традиционни български продукти;
- предпазливостта на децата към нови храни и вкусове, нежеланието им да експериментират с тях.

Плавно се покачва процентът на децата, които от ранна възраст страдат от затлъстяване. Малък е процентът и на децата, които активно спортуват извън регламентираните моменти в образователната институция. Децата предпочитат да се хранят с нездравословни храни като пици, хамбургери, бързи закуски, други тестени изделия и газирани напитки, като малък остава делът на плодовете, зеленчуците, ядките и супите.

При инициирането на добрите практики в ЦДГ „Славия“ се ръководим от по-горе изброените фактори и се стремим да постигнем цялостен подход в различните аспекти на този така важен въпрос за създаването на усет и желание за здравословен начин на живот у подрастващите и техните семейства.

#### **Задачите, които си поставяме, са следните:**

- увеличаване на двигателната активност на децата;
- осъзнаване от детето на значението на правилното хранене и изграждане на хигиенни навици на хранене;
- иницииране на съвместна работа със семейството в областта на здравословното хранене и активния начин на живот на децата.

При представянето на добрите практики прилагаме разработена по темата презентация и снимки от проведените ситуации.

## **II. Представяне на добри практики**

1. От 2012 г. ЦДГ „Славия“ е партньор на фондация „Заедно – общуване за подкрепа и развитие“ по изпълнение на проект **„Вкусните градинки – уроци от Природата за всички“**.

**„Вкусната биоградинка“** е образователен кът в двора на детската градина, в който деца, педагози и родители заедно отглеждаме билки, зеленчуци и плодове. Това е един прекрасен начин за преживяване и формиране на трайни навици и умения за природосъобразен начин на живот. Учебната билково-зеленчукова градинка е прекрасен образователен инструмент за „учене чрез преживяване“. Споделяната грижа за растенията, играта и общуването в градинката са незаменим житейски урок, радост и подарък за всички.

**„Вкусната биоградинка“** подкрепя позитивното общуване между децата, родителите и учителите, възпитава търпение, грижа, отговорност и изследователски подход. Проектът популяризира здравословното хранене и стил на живот в хармония с Природата.

**„Вкусната биоградинка“** може да бъде изключително атрактивен образователен инструмент с огромен потенциал. Тя ни помага да обединим много и различни теми и да ги предоставим на децата по един интересен, лесен за реализация и атрактивен начин – математика, изкуство, физическа култура, хранене и здраве.

Всяка учебна година деца, родители и педагози се подготвят за създаване и поддържане на образователния кът в двора. В групите и с помощта на родителите се подготвя разсад за нашата градинка. Тази година засадохме подправки, зеле, чушки, домати, салатки, тиквички, патладжан и много цветя. Децата с интерес и желание се включиха в подготовката на градината, като засади-ха, поливаха растенията и наблюдаваха тяхното израстване, а когато обрахме подправките и готовите зеленчуци, се наслаждаваха на пригответените от тях ястия – вкусни салатки и ястия с подправки от нашата биоградинка.

**„Вкусната биоградинка“** е най-добрият учител по здравословно хранене – познанията и навиците, придобити в нея, остават за цял живот.

## **2.Открити моменти с участието на родители**

През февруари 2014 г. в ЦДГ „Славия“ се проведеха открити моменти в подготвителните групи (деца на възраст 6 – 7 г.) на тема „Здравословно хранене“ съвместно с участието на родителите на децата и гости от други образователни институции.

Провеждането на ситуацията беше предшествано от участие в изобразителни и конструктивни дейности през цялата седмица, при които децата с помощта на своите педагози подготвиха информационни табла и макети за здравословните храни, с които децата трябва да се хранят.

Ситуациите се проведеха под мотото „**Вече знам как да се храня здравословно**“ и интегрираха образователно съдържание по темата в различните образователни направления, като бяха използвани възможностите на интерактивната дъска в подготвителните групи и презентация по темата.

**Образователно направление:** природен свят, социален свят, български език и литература, конструктивно-технически и битови дейности и физическа култура.

**Ядро:** Грижи за здравето и здравословно хранене.

**Цели, задачи и реализация:**

- осъзнаване на смисъла на понятието здравословно хранене;
- оценяване на грижите за здравето като необходимо условие за живот и здравно благополучие;
- осъзнаване на предимствата на здравословния начин на живот; значението на правилното хранене и изграждане на хигиенните навици за хранене; осмисляне на здравно-хигиенния режим;
- формиране на умения за съставяне на прилагателни имена от съществителни;
- съставяне на гатанки чрез използване на описание на цвят, форма, големина и вкус;
- осъзнаване на двигателната активност като предпоставка за добро здраве;
- осъзнаване предимствата на здравословното хранене и създаване на умения за приготвяне на полезна храна чрез приготвяне на плодова салата.

Деца сами представиха темата, като рецитираха забавни стихчета. Беше използвана беседата като метод на педагогическо взаимодействие. На интерактивната дъска бяха представени полезните и не толкова полезни храни, като децата демонстрираха много добри познания и се справиха с лекота при подреждането на хранителната пирамида с основните групи храни.

Интересът към темата беше задържан с включването на *интерактивни игри-задачи* за:

- съставяне на гатанки за плодовете и зеленчуците, като използват основните им характеристики като цвят, форма, големина и вкус;
- съставяне на прилагателни имена – описание, свързвайки крайния резултат с продуктите, от които е направен (пр. зеле – салата от зеле – зелева салата; сливи – сок – сливов сок, домати – супа – доматиена супа).

Всестранното хармонично развитие на детето се осъществява в процеса на разнообразните видове дейности, като съществено значение има двигателната активност. Тя стимулира обменните процеси и играе важна роля в развитието на структурата на растящия организъм. Поради това двигателната дейност става неизменна потребност за детето и способства за цялостното формиране на неговата личност. Затова в откритите моменти бяха включени и състезателни игри с преминаване на различни препятствия. Последва и практическата част от нашето представяне на здравословното хранене – изготвянето от децата на плодови шишчета с разнообразни сезонни плодове и мента.

3. ЦДГ „Славия“ участва и в проект „Училищен плод“, като децата получават през цялата учебна година разнообразие от плодове между основните хранения – така придобиват трайни здравословни навици за консумация на полезни храни още от най-ранна възраст.

#### **4. Спортни занимания и игри на открито**

Всички искаме децата ни да растат здрави и жизнеспособни, с добро психическо и физическо развитие. Това ще се реализира, ако положим усилия и осигурим подходящи условия в детските градини. Чрез системна и непосредствена двигателна активност в ЦДГ „Славия“ са създадени условия децата да упражняват естествено приложни движения, общо развиващи упражнения, основни положения и движения на човешкото тяло, да упражняват елементи на основни видове спорт. Така изграждаме у децата представи за варианти на постижения в различни двигателни ситуации, стимулираме придобиването на начални представи и умения за упражняване на различни видове спорт и придружаващите ги пособия, спортна и туристическа екипировка.

Децата участват активно във всички организирани форми на взаимодействие, както и в допълнителните дейности: танци; футбол; йога; плуване; ски; спортни празници, организирани в двора на градината.

5. През 2014/2015 г. ЦДГ „Славия“ кандидатства по проект „Децата и колете – приятели за цял живот“. Целта на проекта е стимулиране на детската двигателна активност, формиране у децата на подходящи за възрастта им двигателни умения и навици, усъвършенстване на основните приложни упражнения, подобряване на физическата дееспособност, на кондиционните и координационните способности на децата.

Взаимодействието и партньорството при реализиране на дейности съвместно с клуб за конна езда „Левски“, намиращ се на конна база „Хан Аспарух“ е в непосредствена близост до ЦДГ №136, отговаря на целите на Стратегията за развитие на физическото възпитание и спорта и Стратегията за развитие на средното образование на Столична община.

Целите, които си поставяме, развивайки двигателната активност на децата от предучилищна възраст, са следните:

- създаване на предпоставки за формиране на потребност от системни спортни занимания както у децата, така и у родителската общност;
- създаване на условия за целенасочено усъвършенстване на детската моторика чрез разнообразни двигателни игри и упражнения;
- овладяване на двигателни навици като основа за усъвършенстване на физически качества и дееспособност; овладяване на хигиенни норми с оздравителен ефект;
- постигане на висока ефективност на заниманията по физическа култура;
- изработване на умения у децата за физическо натоварване в естествени условия;

- привличане вниманието на родители, общественост и гражданското общество върху нуждата от ежедневна физическа и спортно-подготвителна дейност във всички възрасти;
- сигнализиране за нуждата от специално подготвени спортни педагози за работа с деца от предучилищна възраст;
- демонстриране на благотворното влияние на спортната дейност и общата физическа подготовка върху редица рискови фактори – обездвижване, затлъстяване, повишена заболяемост, злоупотреба с вредни вещества;
- създаване на добри практики в областта на спорта и двигателното развитие;
- придобиване на знания и полезна информация относно методите и похватите, използвани в други страни при работата с деца;
- създаване на траен интерес сред децата и техните родители за възможността да се спортува в условията на игра и забавление.

### III. Резултати, приложение и развитие

Поставените цели и задачи през учебната 2014 година бяха постигнати на изключително добро ниво. Децата участваха с желание във всички инициативи. Родителите присъстваха на откритите моменти и изказаха своето положително отношение и удовлетвореност от работата в групите.

Голяма част от децата в градината участват в допълнителните мероприятия, организирани от учителите, по танци, футбол, йога и плуване, както и спортните мероприятия на открито. Много деца се включиха в зимния и летния лагер, по време на които се акцентира на спорта (ски и футбол), игрите на открито и закалителните процедури.

През учебната 2014/2015 г. ще продължаваме да работим за подобряване на хранителните навици и здравословния начин на живот на нашите деца и техните семейства, като сме предвидили поредица от мероприятия в тази област.

План за действие:

1. Провеждане на проучване сред родителите за основните хранителни навици в семейството и двигателната им култура като предпоставка за възпитание на подрастващото поколение. Резултатите от анкетирането ще бъдат публикувани на нашата интернет страница, както и в информационното пространство на детската градина.

#### Анкета с родители

Какви храни предлагате най-често на вашето дете въщи?

Колко често използвате готови пакетирани десерти?

Позволявате ли на вашето дете да консумира газирани напитки?

Колко често децата Ви ядат плодове?

Разговаряте ли с детето си за здравословния начин на живот?

Според вас храните ли се здравословно?

Според вас храната в ДГ здравословна ли е за детето ви?

Колко често излизате с вашето дете сред природата?

Практикувате ли някакъв спорт в семейството?

Спортувате ли заедно с вашето дете?

Считате ли, че отделяте достатъчно време за спорт?

2. Инициране на дискусия по темата „**Здравословно хранене**“ и оповестяване на резултатите от проведеното проучване сред родителите.

3. Открити моменти за новите подготвителни групи в ДГ с представяне на темата „Здравословно хранене“ и спортно-състезателни игри на открито.

4. Театрални представления в ДГ на тема „Хигиенните навици на децата“.

5. „**Вкусен базар**“ – изработване на различни ястия от плодове и зеленчуци с цел постигане на възпитателния ефект от естетически красиви ястия, създадени от здравословни продукти. В базара е предвидено участието както на родители, така и на представители на здравни организации и кулинарни специалисти.

#### **IV. Заключение**

Най-бързо и най-лесно се изграждат здравните жизненоважни навици и привички от 3- до 7-годишна възраст, защото в тази възраст относително спокойно протича психофизиологичното развитие на детето, повишена е чувствителността му към разнообразните възпитателни въздействия, с по-голяма скорост се развиват условните рефлексии. В същото време това е възраст с най-голяма пластичност и динамика в развитието и пропуските и грешките невинаги впоследствие могат да се компенсират.

Изборът на съдържанието, методите и средствата на възпитателната работа както в семейството, така и в детската градина трябва да бъде съобразен с факта, че детето не е пасивен, а активен участник в педагогическите взаимодействия и усвоените знания, умения и навици трябва да са в резултат от лично преживян опит във взаимоотношенията му с възрастни и връстници.

Здравословният начин на живот е съвкупност от осъзнати действия, насочени към опазване на здравето. Формирането на здравословен начин на живот зависи от изградената ценностна система на индивида. Оттук произтича и изводът, че за възпитаването на умения и навици за здравословен начин на живот в най-ранна детска възраст съществена роля имат детската градина и семейството.

#### **БЕЛЕЖКИ**

1. Наръчник за детски учители от обучение по проект „Квалификация на педагогически специалисти“, София 2013 г.
2. Проект „Вкусната Биоградинка“, 2012 г.
3. Проект „Децата и конете – приятели за цял живот“, 2014 г.

4. Програма „Активността на децата в ДГ“, София 1994 г.
5. Препоръки за здравословно хранене на деца от 3- до 6-годишна възраст от Министерство на здравеопазването и Национален център за опазване на общественото здраве, София 2008 г.

### **HEALTHY FEEDING AND SPORT IN KINDERGARTEN “SLAVIA” – SOFIA**

**Abstract.** The article presents the efforts of the teachers from Kindergarten “Slavia” - Sofia, aimed at creating conditions for a balanced diet for children and neutralizing the negative habits, established in the family.

✉ **Mrs. Daniela Mateeva**  
Kindergarten “Slavia”  
130, Tsar Boris III Blvd.  
1618 Sofia, Bulgaria  
E-mail: dani.mateeva@gmail.com