

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА «МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ»
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД №10
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

МАГІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

НОМІНАЦІЯ

«ЕЛЕКТРОННО – ОСВІТНІЙ РЕСУРС ЗДО»

Андрусик Тетяна Борисівна, завідувач
Гурська Валентина Миколаївна,
вихователь – методист
Шевчук Олена Григорівна, вихователь,
«спеціаліст»
тел.. (0432)561715

ВІННИЦЯ, 2020

Автори - упорядники: **Андрусик Тетяна Борисівна**, завідувач КЗ «ДНЗ №10 ВМР»

Гурська Валентина Миколаївна, вихователь – методист КЗ «ДНЗ №10 ВМР»

Шевчук Олена Григорівна, вихователь КЗ «ДНЗ №10 ВМР»

Андрусик Т.Б, Гурська В.М., Шевчук О.Г. Магія здорового харчування.
Електронний освітній ресурс/ Андрiсик Т.Б, Гурська В.М., Шевчук О.Г. – Вінниця:
ММК, 2020

Рецензенти:

Матеріали електронно –освітнього ресурсу «Магія здорового харчування» знайомлять дітей та дорослих із загальними підходами до раціонального харчування, формують культуру здорового харчування. Сподіваємося, що матеріали ресурсу стануть у нагоді всім, хто зацікавиться даною тематикою, сприятимуть набуттю здоров'язберезувальних компетентностей дошкільниками, допоможуть навчитися робити свідомий споживчий вибір.

ЗМІСТ

Вступ	4
Опис посібника	6
Методичні рекомендації щодо організації освітньої діяльності з комп'ютером в закладах дошкільної освіти	12
Інструкція для користувача	13
Список використаних джерел	17

Здоров'я дитини закладається змалечку, коли процеси розвитку організму найбільш інтенсивні. Серед факторів, що сприяють інтенсивному розвитку організму (гігієнічних, оздоровчих, педагогічних) харчування набуває одного із найголовніших значень, адже раціональне харчування дошкільника – необхідна умова його гармонійного росту, фізичного та нервово – психічного розвитку, стійкості до впливу інфекцій та інших негативних факторів зовнішнього середовища. Крім того, правильно організоване харчування формує у дітей культурно – гігієнічні навички, так звану правильну та раціональну харчову поведінку, закладає основи культури харчування.

У сучасних умовах ще більшого значення набуває харчування в зв'язку із погіршенням стану здоров'я дітей, порушенням системності харчування в родині, зниженням якості продуктів харчування.

Проблеми харчування та здоров'я тісно взаємопов'язані. Здоров'я людини залежить від того, чим вона харчується. Бо продукти – це «цеглинки», з яких будується кожна клітина організму. Для нормальної життєдіяльності людини необхідний повноцінний набір продуктів харчування з врахуванням її індивідуальних особливостей, характеру та умов проживання. Для нормального росту, розвитку та підтримки життєдіяльності організму необхідні білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні речовини в потрібній йому кількості.

Тема здорового харчування є надзвичайно важлива, адже всі ми любляємо смачну їжу, а головне – маємо харчуватися. Дошкільники повинні розуміти: щоб бути розумними, веселими та здоровими, потрібно їсти, дотримуючись правил харчування і уникаючи загроз шкідливої їжі. Саме ці питання ми будемо висвітлювати на своєму електронно – освітньому ресурсі «Магія здорового харчування».

Матеріали даного ресурсу допоможуть вирішити дорослим і дітям наступні завдання:

1. Створювати передумови елементарного усвідомлення способів дій та розв'язання завдань за допомогою комп'ютера.

2. Сприяти формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я та прагнення правильно харчуватися задля його збереження і зміцнення.

3. Формувати навички навчальної діяльності. Розвивати здатність розмірковувати, варіювати, використовувати попередній досвід.

4. Дати уявлення про корисні та шкідливі продукти харчування.

5. Сприяти розумінню важливості різноманітного харчування.

6. Виробляти вміння досліджувати, узагальнювати набуті знання та використовувати їх у повсякденному житті.

7. Розвивати емоційно – вольову сферу дитини (самостійність, зібраність, посидючість, зосередженість), формувати естетичний смак.

Не викликає сумніву твердження, що всі батьки прагнуть виростити здорових та щасливих дітей. Ми купуємо їм стильні речі та дорогі гаджети, забезпечуємо цікаве дозвілля й розвиток творчих інтересів. Та як часто ми задумуємося над харчуванням дитини? Чи розуміємо, що щоденний раціон формує харчові звички, відмовитися від яких у дорослому віці стає дуже важко?

Що варто виключити з щоденного раціону малюка? Які продукти вважаються шкідливими? Та як заохотити дитину до здорового харчування? На ці та інші запитання пропонуємо знайти відповіді.

Метою електронно –освітнього ресурсу «Магія здорового харчування» є ознайомлення дітей та дорослих із загальними підходами до раціонального харчування, формування культури здорового харчування

Сподіваємося, що матеріали ресурсу стануть у нагоді всім, хто зацікавиться даною тематикою, сприятимуть набуттю здоров'язбережувальних компетентностей дошкільниками, допоможуть навчитися робити свідомий споживчий вибір.

Опис посібника

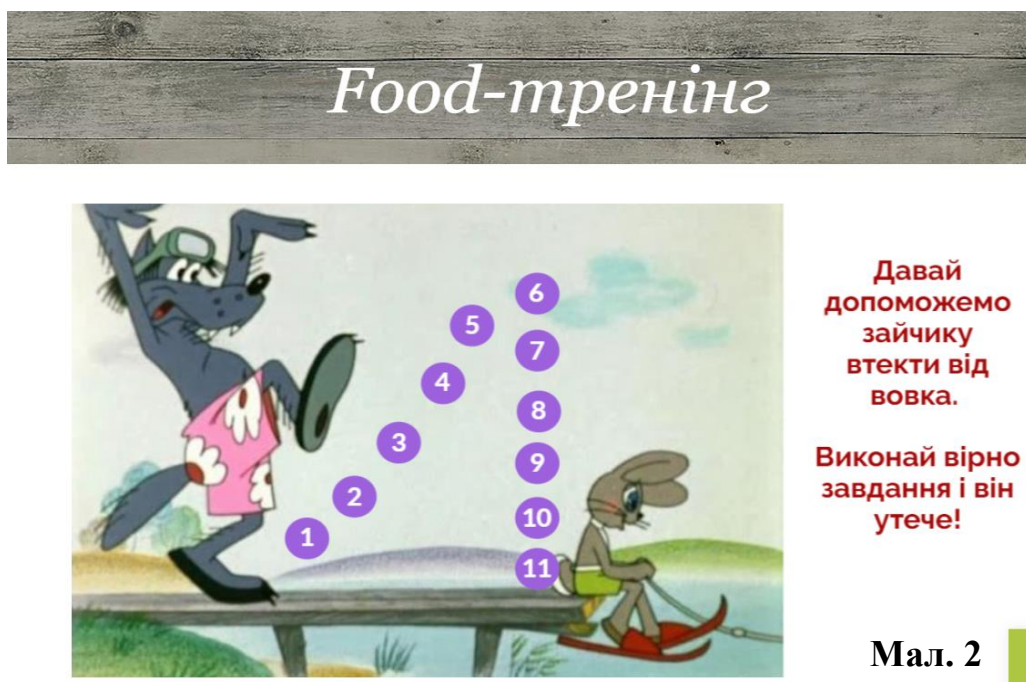
Електронний освітній ресурс «Магія здорового харчування» - це веб – сайт, створений за допомогою міжнародної хмарної платформи <https://www.wix.com/>.

На головній сторінці сайту вгорі є меню, яке включає 7 web– сторінок. (Мал.1)



1. Food– тренінг

Food – тренінг – це електронний практикум, що містить 11 вправ, виконання яких сприяє формуванню та засвоєнню набутих знань, умінь та навичок. (Мал. 2)



До практикуму входять ігри:

1. «Утвори пару»
2. «Корисна та шкідлива їжа»
3. «Сервірування столу»
4. «Розклади продукти по дощечках»
5. «Тарілка здорового харчування»
6. «Готуємо обід»
7. «Що коли їмо»
8. «Приготуй страву»
9. «Знайди назву продукту»
10. «Відгадай загадку»
11. «Меморі»

Інтерактивні вправи 4 «Розклади продукти по дощечках» та 8 «Приготуй страву» створені за допомогою програми Microsoft PowerPoint, решта вправ створені за допомогою інтернет сервісу <https://learningapps.org/>

Створені вправи допоможуть дітям засвоїти матеріал даної теми, а дорослим – виявити прогалини у знаннях дітей та усунути їх.

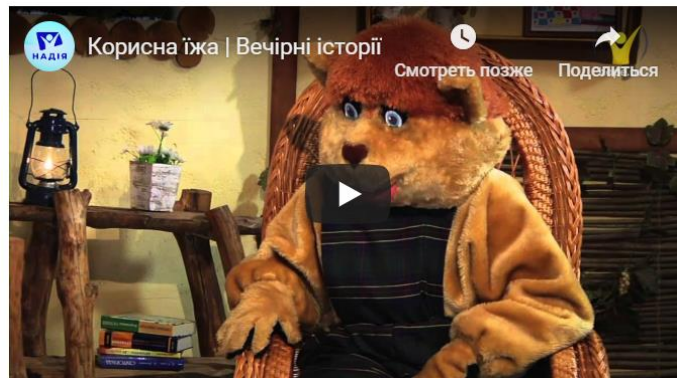
Виконавши інтерактивні вправи, діти отримають знання про користь та шкоду від продуктів харчування; знатимуть продукти, які належать до «тарілки здорового харчування»; правила здорового харчування. Також вмітимуть обирати корисні продукти; сервірувати стіл; визначати форму того чи іншого продукту харчування; підбирати продукти для приготування страв тощо.

2. Мультяндія

Ця сторінка містить ряд мультфільмів та відеопрезентацій, які допоможуть пояснити дітям у доступній формі основні правила вживання їжі, переконують споживати корисні та здорові продукти, знайомлять з правилами гігієни харчування.

(Мал.3)

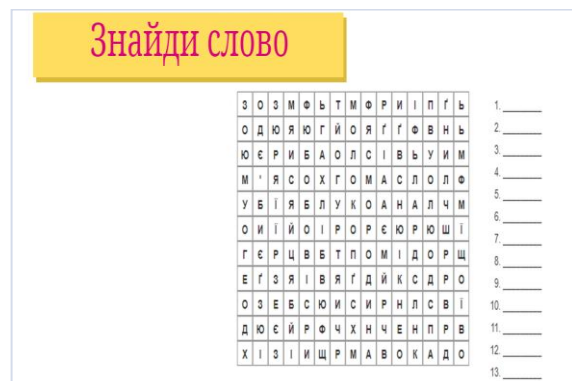
Мультияндія



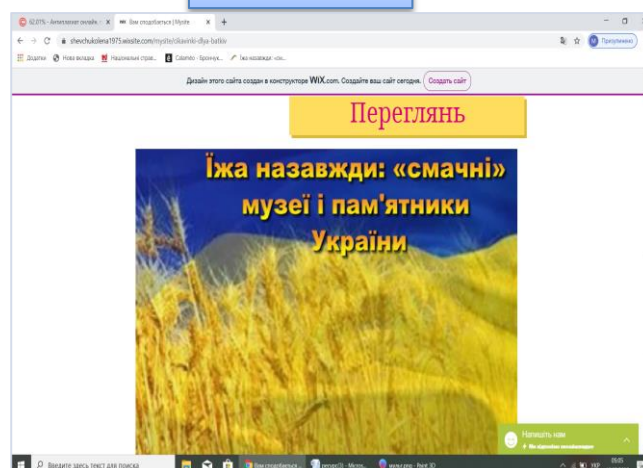
Мал.3

3. Вам сподобається

Сторінка створена для батьків. На ній розміщено кросворди (Мал.4), створені за допомогою інтернет сервісу <https://learningapps.org/>. Також на цій сторінці розмічено онлайн – екскурсію «Їжа назавжди» (Мал.5), під час якої відбувається знайомство з пам'ятниками та музеями нашої країни, що пов'язані з продуктами харчування.



Мал.4



Мал.5

4.Топ – 10 українських страв

Ні для кого не секрет, що українська кухня популярна у всьому світі. Вона відображає характер нашого народу. Особливість нашої кухні полягає в широкому використанні свинини, овочів та виробів з борошна. Але, на жаль, сучасна молодь віддає перевагу фаст – фуду та стравам східної кухні. Для того, щоб відновити популярність українських страв, було створено буклет «Топ – 10 українських страв» (Мал.6) та «Смачний календар» (Мал.7)

Календар виготовлений за допомогою онлайн сервісу <https://www.canva.com/>. На сторінках календаря розміщено рецепти найпопулярніших українських страв. Дані матеріали придатні до друку та використання у друкованому вигляді.



(Мал.6)



(Мал.7)

1. Розгадай

Вчені довели, що розгадуючи ребуси, ми тренуємо свою пам'ять та розумові здібності. Саме з цією метою було розроблено серію ребусів з даної теми. (Мал.8)

Ребуси розроблено за допомогою генератора ребусів <http://rebus1.com/>



2. Фольклорний вінегрет

Харчування – невід'ємна частина культури кожного народу. Наші предки намагалися пояснити своїм нащадкам, що їжу потрібно поважати, берегти та цінувати. У даній рубриці вміщено малі фольклорні жанри (прислів'я, приказки, загадки, скороговки), які подані у вигляді мнемо таблиць. (Мал.9) Це дає змогу швидко запам'ятати їх та сприяє розвиткові мовленнєвої активності.



Мал.9

3. Вернісаж кулінарних фарб

Ця сторінка містить фото вихованців нашого закладу та їх батьків, які намагаються популяризувати страви української національної кухні.

Вернісаж кулінарних фарб



Методичні рекомендації щодо організації освітньої діяльності з комп'ютером в закладах дошкільної освіти

Освітня діяльність з використанням комп'ютерів проводиться не за рахунок сну, прогулянок, оздоровчих заходів. Забороняється одночасно користуватися одним комп'ютером двом або більше дітям.

Організована діяльність з використанням комп'ютера в ЗДО проводиться з дітьми старше 5 років.

Слід пам'ятати, що максимальна одноразова тривалість роботи на комп'ютері складає:

- для дітей 6 років – 10 -15 хвилин;
- для дітей 5 років – 7 -10 хвилин;
- для дітей 5 -6 років, що відносяться до групи ризику по зору – до 10 хвилин.

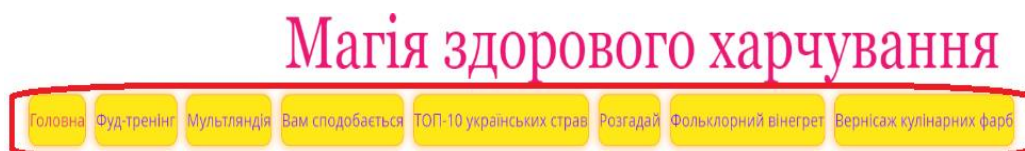
Заняття дітей на комп'ютері організовуються 2 рази на тиждень: дні тижня, в які можна працювати на комп'ютері: вівторок, середа, четвер – оптимальні, понеділок – можливо, п'ятниця – не рекомендується. Рекомендований час для занять: перша половина дня – оптимальний, друга половина дня – допустимо.

Під час роботи на комп'ютері дітей дошкільного віку обов'язковою є профілактика загальної втоми та зорової напруги. Гімнастику для очей, тривалістю 1,5 - 2 хвилини потрібно проводити одразу після закінчення роботи на комп'ютері.

Після закінчення роботи необхідно провітрити приміщення.

Інструкція по використанню

Для того, щоб повноцінно використовувати електронний освітній ресурс «Магія здорового харчування», необхідно приєднатися до мережі internet. Потім переходимо за посиланням <https://shevchukolena1975.wixsite.com/mysite> і заходимо безпосередньо на головну сторінку сайту.(Мал.10)

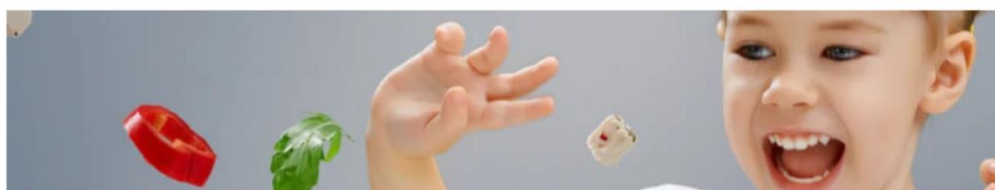
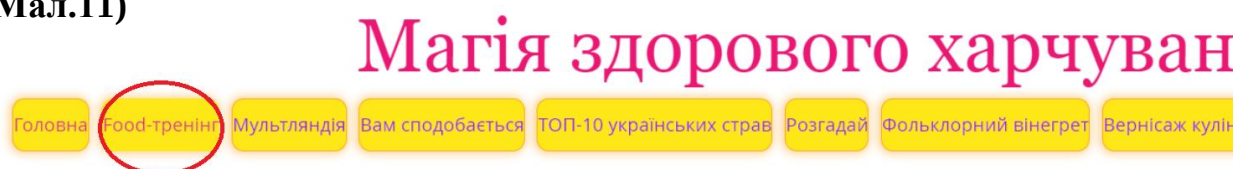


Мал.10

На головній сторінці вгорі бачимо меню з назвами рубрик. Щоб обрати необхідну рубрику, необхідно навести курсор на її назву та натиснути ліву кнопку «миші». Перед Вами з'явиться матеріал для перегляду.

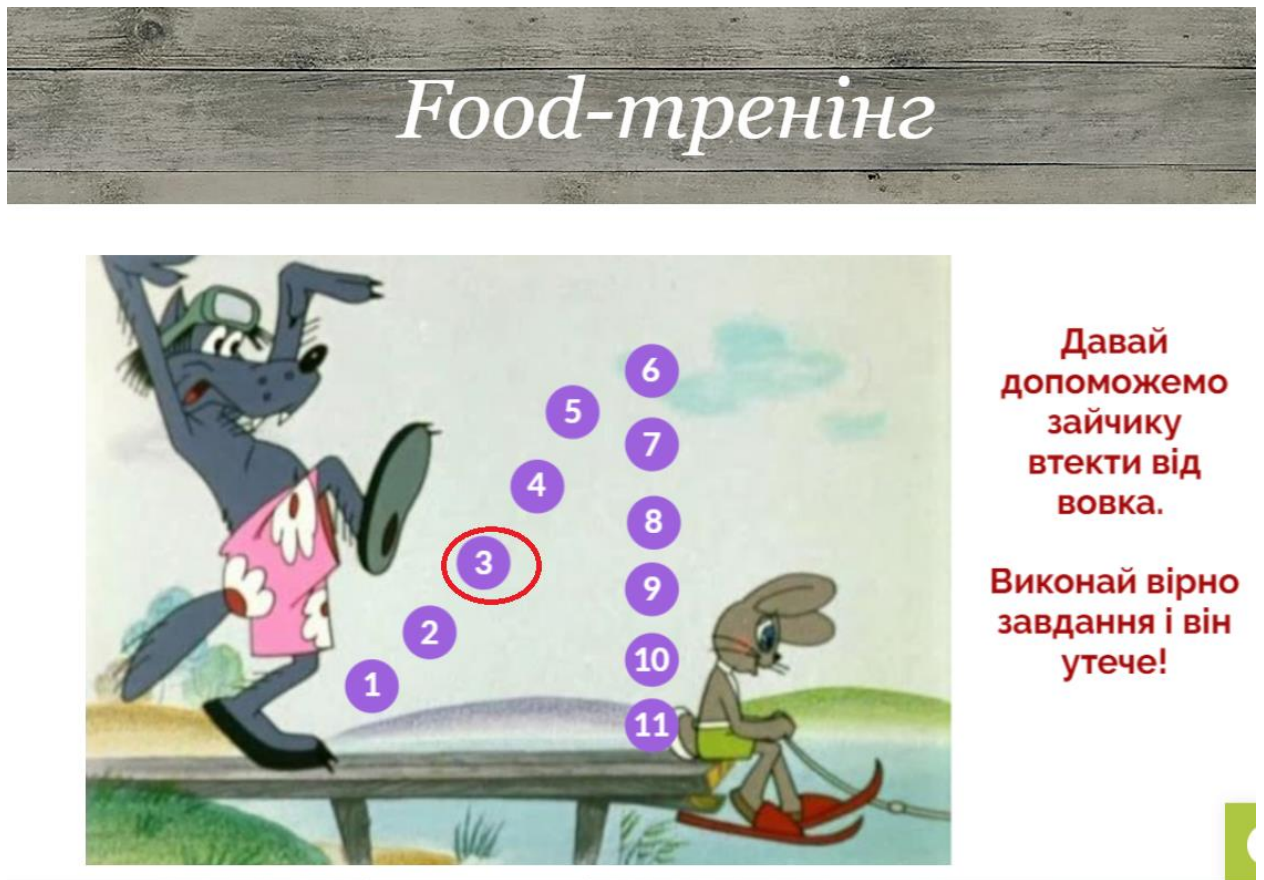
Для того, щоб пограти ігри, необхідно відкрити рубрику «Food – тренінг».

(Мал.11)



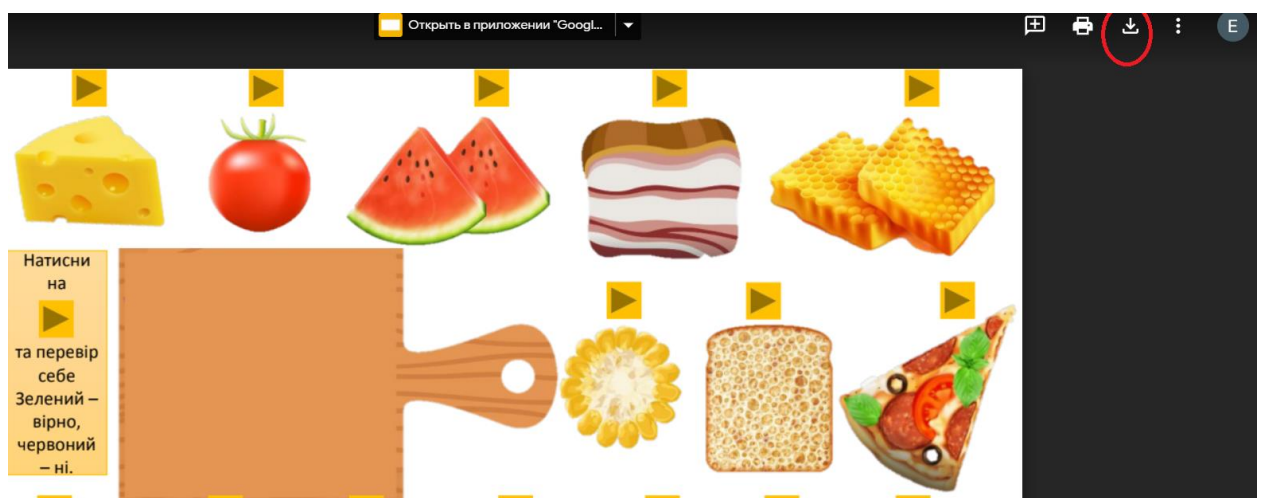
Мал.11

Перед Вами з'явиться сторінка з нумерацією ігор. Щоб обрати гру, потрібно навести курсор на відповідний кружечок з номером гри. (Мал.12)

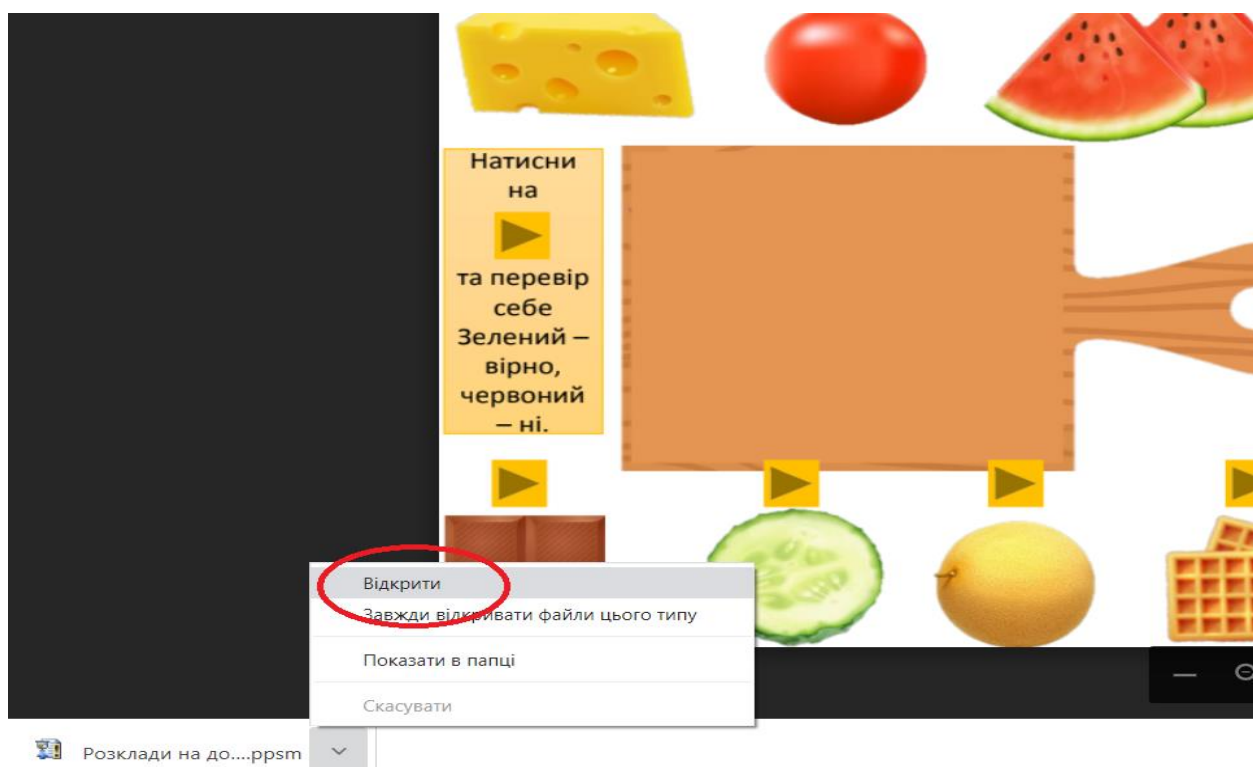


Мал.12

Якщо дитина обрала гру 4 або 8, то їх потрібно спочатку завантажити, натиснувши на значок (Мал. 13), а потім відкрити (Мал. 14) і гру можна грати.



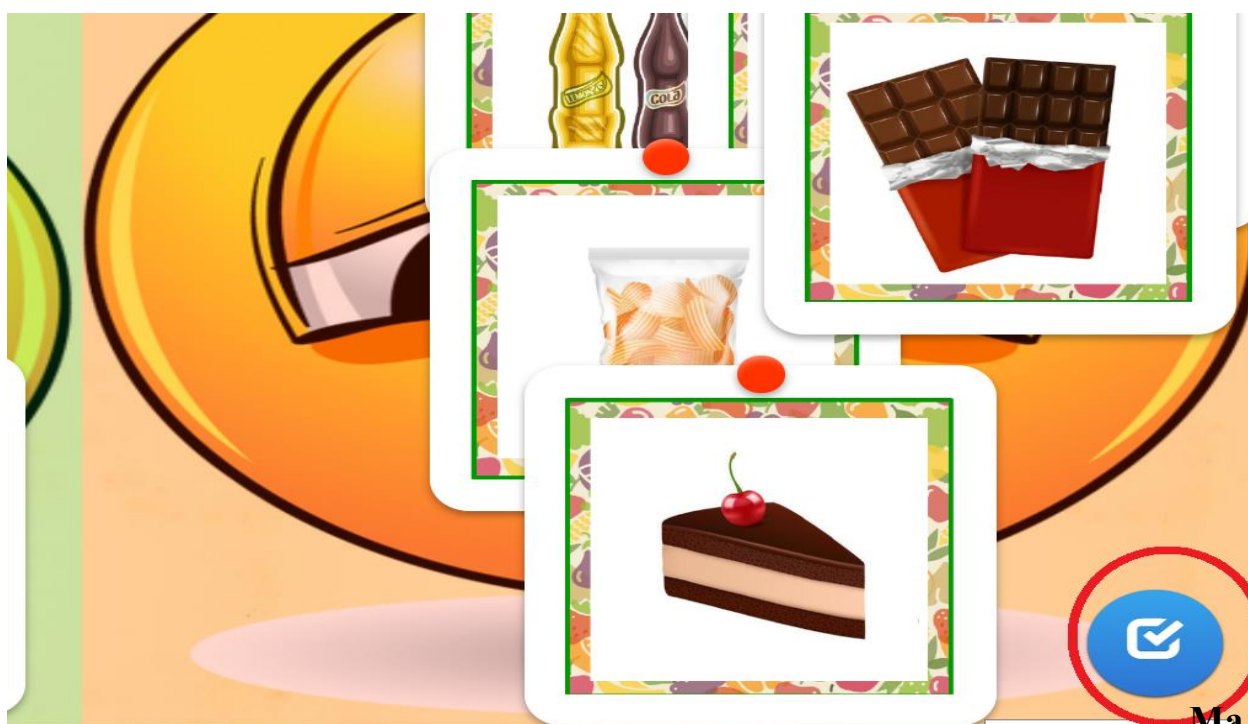
Мал.13



Мал.14

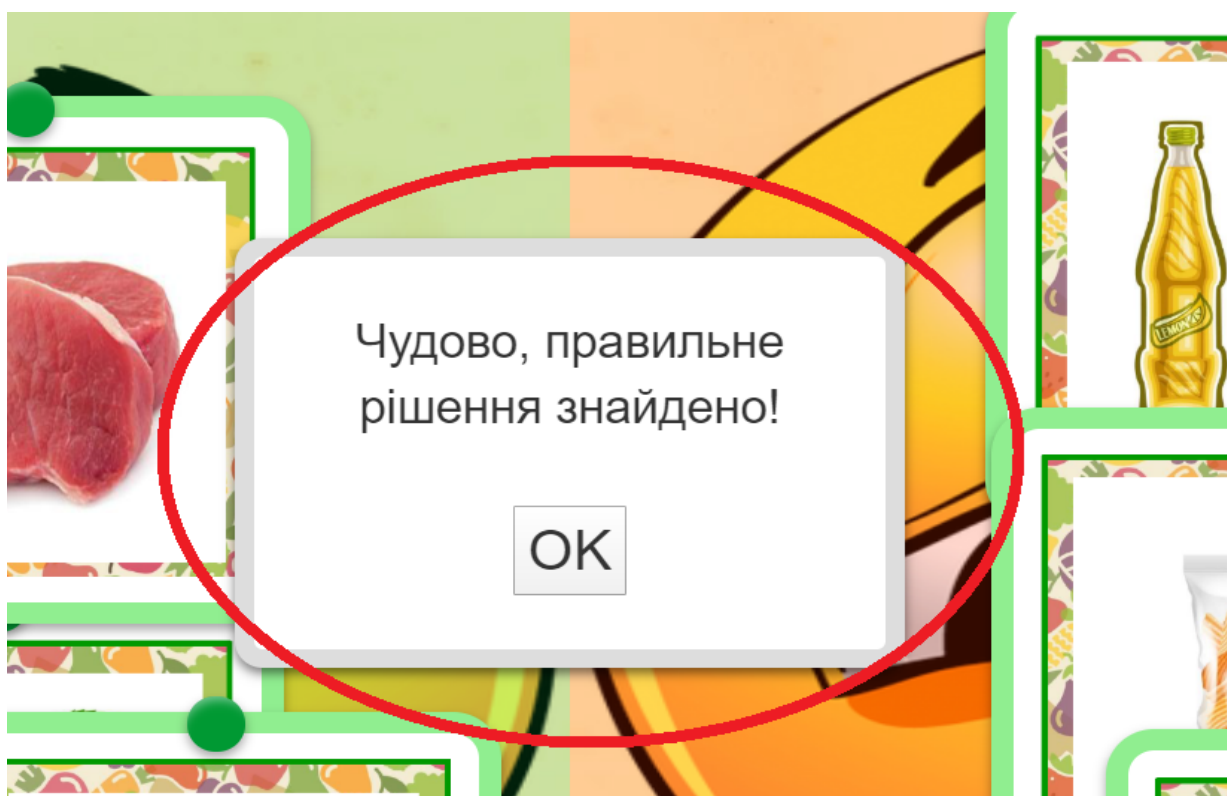
Решту ігор завантажувати не потрібно, їх можна зразу грати, натиснувши на кружечок з номером гри.

Закінчивши гру, дитина може перевірити правильність виконання вправи, навівши курсор на кружечок у правому нижньому куточку ігрового поля. (Мал.15)



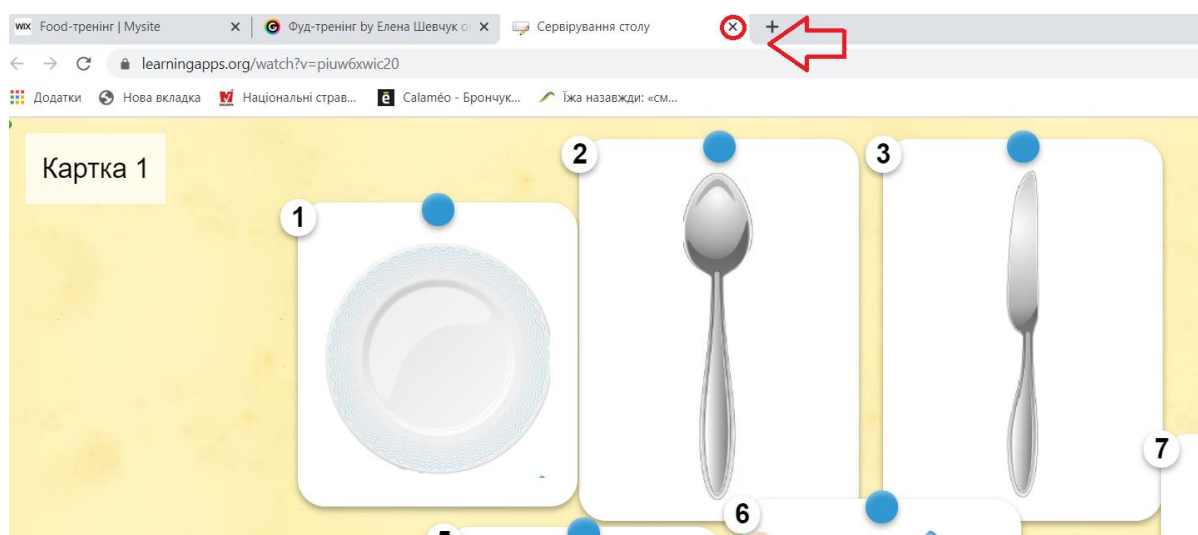
Мал.15

Якщо вправу виконано правильно, то на екрані з'явиться відповідний напис. (Мал.16)



Мал.16

Для того,щоб обрати іншу гру необхідно закрити вікно даної гри та повернутися на веб – сторінку «Food – тренінг».(Мал.17)



Мал.17

Щоб ознайомитися зі змістом інших веб – сторінок, потрібно навести курсор на назву сторінки та натиснути ліву клавішу миші.

Список використаних джерел

1. Буйницька О.П. Інформаційні технології та технічні засоби навчання: навчальний посібник. - К.: Центр учбової літератури, 2012. – 240 с.
2. Гавриленко О. В./Навчання дітей дошкільного віку основ комп'ютерної грамотності //Вихователь – методист дошкільного закладу. – 2010. - №1. – С.37 -46.
3. Заболотний В. Ф., Войцехівський К. Ф., Мисліцька Н. А. Інформаційні технології навчання: навчально – методичний посібник. – Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД». 2016. – 204 с.
4. Кузнецова І. В. Дитина і комп'ютер: виховання особистості в інформаційному суспільстві/ І. В. Кузнецова// Обдарована дитина. – 2010. - №6. – С. 41 -46.
5. Лаврентьева Г. П. Рекомендації до використання електронних засобів в освітньому процесі / Г. П. Лаврентьева// Дошкільне виховання. – 2011. - №7. – С. 30 -33.
6. Леус І. / Створення мультимедійної презентації //Вихователь –методист дошкільного закладу. – 2012. - №8. – С. 50 -55.
7. Стойко О., Ліпанова Є./ Інформаційно – комунікаційні технології в роботі дитсадка //Палітра педагога. – 2012. - №6. – С. 6 -9
8. <https://anelok.in.ua/>
9. <https://www.canva.com/>
10. <https://learningapps.org/>
11. <https://www.wix.com>
12. <http://rebus1.com/>