

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29»
(дошкольное отделение «Семицветик»)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 29
Протокол № 1 от 30.08 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок обучения 2 года

Автор - составитель: Морозова Галина
Владимировна воспитатель высшей
квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ

РАЗДЕЛ..... 3стр.

1.1. Пояснительная записка..... 3стр.

1.2. Цель и задачи программы.....4тр.

1.3. Принципы построения и реализации программы..... 5стр.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

РАЗДЕЛ.....5стр.

2.1. Основные направления программы.....5стр.

2.2. Формы

работы..... 5стр.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

РАЗДЕЛ.....5стр.

3.1. Тематический план.....6стр.

3.2. Методическое обеспечение программы.7стр.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства

Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Правильное питание – залог здоровья. У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Педагоги ДОО хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей.

Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Многие родители кормят детей однотипно, дают пищу быстрого приготовления, полуфабрикаты, в лучшем случае – котлеты, картошка, в

худшем – сосиска, макароны, пельмени, из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, творожных запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания и жизни.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. СП 2.4.364-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 год №28
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования".
5. Программа «Разговор о правильном питании» разработана с учётом учебно-методического пособия М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А. Г. Макеевой «Разговор о правильном питании».

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания.

Это доказывает актуальность и значимость специального обучения дошкольников основам правильного питания.

Срок реализации программы – 2 год

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- 1.Расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила.
- 2.Формировать навыки правильного питания - как составной части здорового образа жизни.
- 3.Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- 4.Пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- 5.Просвятить родителей в вопросах организации правильного питания детей дошкольного возраста.

Данная работа позволяет: сформировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни, полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также постепенно вырабатывает определенные полезные для здорового образа жизни вкусовые предпочтения; воспитать у детей чувство уважения к людям труда, первоначальные трудовые навыки. Более того, по признанию большинства родителей работа с детьми в ДОО по данному направлению постепенно оказывает положительное влияние на организацию структуры питания в семье, сделав его более разнообразным и полезным

1.3. Принципы построения и реализации программы

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.

Участники программы: воспитатели, дети старшей и подготовительной группы, родители.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения 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.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Основные направления программы

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя следующие направления:

- формирование потребности в здоровом образе жизни
- формирование духовности дошкольников через отношение к литературе, средствам массовой информации ;
- эстетическое развитие детей;
- сотрудничество семьи и ДООУ.

2.2 Формы работы

- Непосредственно-образовательная деятельность
- Беседы
- Игры
- Экскурсии
- Выставки
- Чтение художественной литературы
- Встречи с интересными людьми
- Проектная деятельность

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

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Работа по данному направлению проводится 2 раз в месяц .

Продолжительность занятий не более 30 минут.

Объем учебной нагрузки по программе 18 занятия в год

3.1. Тематический план

Тема	Задачи
«Если хочешь быть здоров» 2ч.	Познакомить детей с героями программы. Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
«Какие продукты полезны?» 2ч.	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.
«Как правильно есть» 2ч.	Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды.
«Советы Хозяйюшки» 2ч.	Напомнить детям правила сервировки стола.
«Правила питания» 2ч.	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.
«Удивительное превращение пирожка» 2ч.	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
«Из чего готовят каши?» 2ч.	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
«Плох обед, если хлеба нет» 2ч.	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношения к хлебу, к людям, которые его делают.

«Угадай сказку» 2ч.	Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.
---------------------	--

«Поварята» 2ч.	Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы.
«Секреты обеда» 2ч.	Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
«Полдник. Время есть булочки» 2ч.	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.
«Пора ужинать» 2ч.	Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.
«Отгадай название» 2ч.	Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их.
«Вкусные истории» 2ч.	Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.
«Как утолить жажду» 2ч.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» 2ч.	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.
«Каждому овощу свое время» 2ч.	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.
«Вершки и корешки» 2ч.	Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу.
«Азбука 2ч. правильного питания»	Закрепить знания детей основных правил правильного питания.

3.2. Методическое обеспечение Программы

1. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с..
2. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. «Разговор о правильном питании», Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с..
3. М.М.Безруких, Т.А Филиппова, А.Г.Макеева Методические рекомендации. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников. Москва, Институт возрастной физиологии РАО – 2012 г. – с.13-18