

Рабочая программа
«Разговор о правильном питании»

Составила:
Старший воспитатель МАОУ СОШ п.Азанка
Гавриш Э.В.

2021 г.

Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

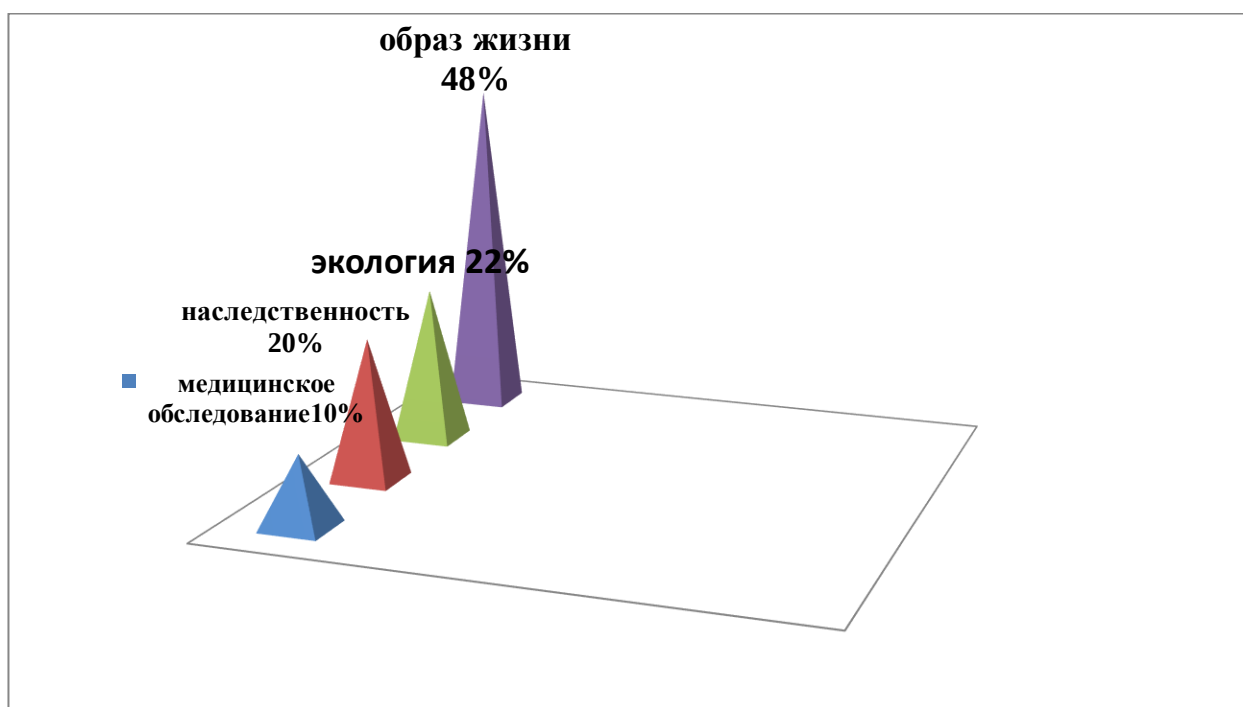
Сократ

I. Пояснительная записка.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.



В связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму.

Воспитание здорового ребенка – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на педагога. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех

неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и педагога».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Актуальность курса.

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.

Цель программы: формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

-  расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
-  формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
-  воспитывать у детей культуру здорового питания;
-  просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.

II. Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»

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. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

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.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- + практические занятия;
- + творческие домашние задания;
- + конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- + ярмарки полезных продуктов;
- + 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.

Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того,

по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Участники программы: воспитатели, дети подготовительной группы, родители.

Освоение программного материала кружка «Разговор о правильном питании» рассчитано на 1 учебный год.

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.

Тематический план

Подготовительная группа

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)	
	теория	практика
1. Если хочешь быть здоровым.		
1.1. «Для чего мы едим?»	0,5 ч	0,5 ч
1.2. «Поговорим о правильном питании»	0,5 ч	0,5 ч
1.3. «Какие продукты полезны?»	0,5 ч	0,5 ч
1.4. «Праздник урожая»	0,5 ч	0,5 ч
2. Гигиена питания.		
2.1. «Как правильно есть»	0,5 ч	0,5 ч
2.2. «Какие правила я выполняю»	0,5 ч	0,5 ч
2.3. «Советы Хозяюшки»	0,5 ч	0,5 ч
2.4. «Чем не стоит делиться?»	0,5 ч	0,5 ч
2.5. «Законы питания»	0,5 ч	0,5 ч
3. Удивительные превращения пирожка.		
3.1. «Что происходит с пирожком, который мы съели?»	0,5 ч	0,5 ч
3.2. «Плох обед, если хлеба нет»	0,5 ч	0,5 ч
3.3. «Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	0,5 ч	0,5 ч
4. Режим питания.		
4.1. «Из чего готовят каши? »	0,5 ч	0,5 ч
4.2. «Угадай сказку»	0,5 ч	0,5 ч
4.3. «Поварята»	0,5 ч	0,5 ч
4.4. «Секреты обеда»	0,5 ч	0,5 ч
4.5. «Полдник. Время есть булочки»	0,5 ч	0,5 ч
4.6. «Пора ужинать»	0,5 ч	0,5 ч
4.7. «Путешествие по улице Правильного питания»	0,5 ч	0,5 ч
5. Где найти витамины весной.		
5.1. «Отгадай название»	0,5 ч	0,5 ч
5.2. «Морские продукты»	0,5 ч	0,5 ч
5.3. «Вкусные истории»	0,5 ч	0,5 ч
5.4. «На вкус и цвет товарищей нет»	0,5 ч	0,5 ч

5.5. «Как утолить жажду»	0,5 ч	0,5 ч
5.6. «Праздник чая»	0,5 ч	0,5 ч
6. Что надо есть, если хочешь стать сильным.		
6.1. «Меню спортсмена»	0,5 ч	0,5 ч
6.2. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	0,5 ч	0,5 ч
6.3. «Витаминный салат»	0,5 ч	0,5 ч
6.4. «Каждому овощу свое время»	0,5 ч	0,5 ч
6.5. «Вершки и корешки»	0,5 ч	0,5 ч
6.6.-6.7. «Азбука правильного питания»	0,5 ч	0,5 ч
Всего занятий в год	32*0,5 ч = 16 ч	32*0,5 ч = 16 ч
	32*1 ч = 32 ч	

Перспективный план

Месяц	Дата проведения	Тема	Задачи
Октябрь		«Для чего мы едим?»	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.
		«Поговорим о правильном питании»	Расширять представления о полезных продуктах.
		«Какие продукты полезны?»	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.
		«Праздник урожая»	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека.
Ноябрь		«Как правильно есть»	Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды.
		«Какие правила я выполняю»	Закреплять знания о правилах гигиены.
		«Советы Хозяйюшки»	Напомнить детям правила сервировки стола.
		«Чем не стоит делиться?»	Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания.
Декабрь		«Законы питания»	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.
		«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
		«Плох обед,	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о

		если хлеба нет»	необходимости бережного отношения к хлебу, к людям, которые его делают.
		«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение.
Январь		«Из чего готовят каши? »	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
		«Угадай сказку»	Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.
		«Поварята»	Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы.
		«Секреты обеда»	Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
Февраль		«Полдник. Время есть булочки»	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.
		«Пора ужинать»	Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.
		«Путешествие по улице Правильного питания»	Уточнить знания детей основных правил правильного питания.
		«Отгадай название»	Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их.
Март		«Морские продукты»	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.
		«Вкусные истории»	Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.
		«На вкус и цвет товарищей нет»	Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.

		«Как утолить жажду»	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
Апрель		«Праздник чая»	Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.
		«Меню спортсмена»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.
		«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.
		«Витаминный салат»	Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной.
Май		«Каждому овощу свое время»	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»	Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу.
		«Азбука правильного питания»	Закрепить знания детей основных правил правильного питания.
		«Азбука правильного питания»	Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.