



## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.

Дополнительная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации "Об образовании";
2. Базовыми рекомендациями Министерства образования России по организации учебно-воспитательной работы в центрах дополнительного образования, типовых образовательных программ по кружкам технического моделирования и творческих наработок педагога.
3. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242 4 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СП 2.4.3648-20 (утвержден постановлением №16 от 30 июня 2020 г. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации.);
5. Уставом ДОО;
6. Программой развития ДОО.

### **Актуальность программы.**

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны.

Наши наблюдения показывают, что с самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. И мы педагоги имеем реальную 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 обучения дошкольников основам правильного питания как одной из составляющих ЗОЖ.

### **Новизна. Педагогическая целесообразность.**

Стоит отметить, что при изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При данном видеобучении особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии. Задача каждого ребенка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но и начинают использовать полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Цель и задачи программы**

#### Цели программы:

- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

#### Задачи программы:

##### *Образовательные:*

- формировать у детей готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формировать у дошкольников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- формировать умения практических навыков рационального питания;

- формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- познакомить дошкольников о народных традициях, связанных 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;

*Развивающие:*

- развивать творческие способности и кругозор детей, их интересов и познавательной деятельности;

-развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

*Воспитательные:*

- воспитывать у детей культуру здорового питания.

- выработать у воспитанников умение применять полученные знания на практике.

### **Отличительные особенности данной программы.**

Отличительной особенностью данной программы является то, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня, по 20,25,30 минут в зависимости от возраста детей. Общий объём учебного времени составляет часа. Работа ведётся в интеграции с квалифицированными специалистами ДОУ.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

Занятия проводятся в групповой комнате. Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста (4-7 лет).

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

- Принцип доступности заданий - предлагаемый материал и задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям дошкольников.

- Необходимость и достаточность предоставляемой информации дошкольникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться.

- Принцип системности. Тематический материал и задания логически связаны друг с другом.

- Принцип эмоциональной окрашенности заданий. Методические задачи спрятаны за игровыми приемами.

- Принцип интеграции. Использование разных видов детской деятельности.

- Принцип наглядности- построение процесса образовательной деятельности с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

- Принцип двигательной активности- организация образовательной деятельности в режиме чередования динамических поз (стояние, сидение, физкультминутки, танцевальные минутки, свободное передвижение по группе).

- Принцип психологической комфортности – позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки дошкольника, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений.

- Сознательности и активности – нацеливает на формирование у дошкольников понимания и устойчивого интереса к познавательной активности, предполагает у дошкольников проявление самостоятельности, инициативы.

### **Возраст детей**

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

#### **Старшая группа (5-6 лет)**

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

Дошкольники начинают на первое место ставить физическую составляющую, соотносят занятия физкультурой с укреплением здоровья. В этом возрасте дети начинают выделять психические и социальные компоненты здоровья («там все громко кричали, шумели, поэтому у меня заболела голова»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, отношение к здоровью у старших дошкольников остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке необходимых знаний у детей о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека. В ряде случаев нездоровое поведение приносит удовольствие (как приятно выпить целую бутылку охлажденного лимонада, съесть холодное мороженое, поваляться подольше в постели, пробежать по луже и т.п.), а долговременные негативные последствия этих поступков кажутся детям далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. Отношение детей к своему здоровью существенно меняется при целенаправленном обучении, воспитании, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятиями физкультурой. Основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни становится сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности (на доступном пониманию детей уровне).

### **Сроки реализации программы.**

Срок реализации программы: 3 года

Этапы реализации программы на год обучения: подготовительный, основной, заключительный.

*На подготовительном этапе* – дети узнают о значении здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культура здоровья.

*На втором основном этапе* – дети знакомятся полезными продуктами питания, их витаминной ценностью для роста и укрепления организма; формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; соблюдение правил правильного питания.

*На заключительном этапе* – дети закрепляют полученные знания, умеют оценивать характер своего питания, проверяются знания и умения за год.

### **Формы и режим занятий.**

Форма занятий – коллективная, подгрупповая и индивидуальная в зависимости от темы занятия.

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

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

### **Организация занятий:**

Занятия построены на чередовании различных видов деятельности (рассматривание, слушание, познавательные беседы, выполнение творческих заданий) и проводятся 1 раз в неделю по 20,25,30 минут.

### **Режим занятий**

Общее количество часов в год – 30

Количество часов в неделю – 1

Количество занятий в неделю – 1

Периодичность занятий – еженедельно.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

В ходе реализации программы «Разговор о правильном питании» дети будут знать о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета. Приобретут знания о традициях и кулинарных обычаях народов мира.

Дошкольники приобретут умение принимать самостоятельные решения, научатся составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

### **Мониторинг качества усвоения программы**

Мониторинг проводится 2 раза в год: вводная – октябрь, итоговая – май.

*Методика диагностики:*

- проведение диагностики;
- участие детей в творческих конкурсах рисунков и поделок ;
- проведение открытых мероприятий для педагогов, (мастер-классы, семинары-практикумы, творческие презентации и др.)
- опрос родителей по выполнению игровых заданий ребенком дома.

**Диагностика сформированности умения детей**(диагностика наблюдения за уровнями развития дошкольников частично используются критерии, разработанные в программе В.И.Логиновой «Детство».

### **УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают отрицательных эмоций.	Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого. Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.	Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные»). Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.

### **ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (Фамилия, имя ребёнка, группа)**

<b>№п/</b>	<b>Содержание вопроса</b>	<b>Уровни освоения программы</b>	<b>Итог</b>
------------	---------------------------	----------------------------------	-------------



п		октябрь	май	
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?			
2.	Назови их и расскажи в чем их польза.			
3.	Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?			
4.	Назови полезные овощи.			
5.	Назови полезные фрукты.			
6.	Назови молочные продукты питания.			
7.	Что полезней мясо или рыба?			
8.	Любишь ли ты каши?			
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.			
10.	Почему эти продукты считаются вредными?			
11.	Какие из них ты любишь кушать?			
12.	Считаете ли ты свой рацион питания правильным?			

### Средства, необходимые для реализации программы

Для занятий необходимо: группа со столами и стульями. Помещение должно отвечать требованиям санитарных норм и правил для полного состава группы. Продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни; изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты. Оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор) и средств фиксации окружающего мира (фотоаппарат).

### Учебно-тематический план

#### Средняя группа

Месяц	Тема занятий	Количество занятий		
		теория	практика	всего
Октябрь	Первичный инструктаж по ТБ.	1		1
	Что такое здоровье. Если хочешь быть здоров?	0,7	0,3	1
Ноябрь	Продукты питания. «Самые полезные продукты»	0,3	0,7	1
	Наш организм. «Удивительные превращения пирожка»	0,4	0,6	1
Декабрь	Режим дня. «Кто жить умеет по часам»	0,4	0,6	1
	«Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?»	0,2	0,8	1