

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Сортавальского муниципального района Республики Карелия
Детский сад № 23 «Ладушки»

«Согласовано»

Принято на заседании педсовета

«09» сентября 2021 г.

Протокол № 6

«Утверждаю»

Директор МКДОУ Сортавальского МР РК

ДС № 23

М.В. Петрова

Приказ № 308 от 09.09.2021г.

Рабочая программа
«Разговор о правильном питании»
для детей 6-7 лет

срок реализации: 1 год

Пояснительная записка.

Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого.

Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако далеко не всегда обеспечивается правильное питание детей.

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.

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.

Одна из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей.

Реализация программы «Разговор о питании» позволит познакомить воспитанников с полезными продуктами, преодолеть трудности в организации правильного питания детей дошкольного возраста.

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 составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.октября 2013г. № 1155;
- Письмом Министерства Образования и Науки Российской Федерации «О направлении информационно-методических материалов» №08-2053 от 17.12.2013г.;
- Письмом Министерства Образования и Науки Российской Федерации «О реализации программы «Разговор о правильном питании» №06-1581 от 22.10.2007г.
- Письмом Министерства Образования и Науки Российской Федерации «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» №06-731от 12.04.2012г.
- Письмом Министерства Образования и Науки Российской Федерации «О реализации программы «Разговор о правильном питании» №06 – 368 от 01.03.2011г.
- Методическими рекомендациями по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся.

Цель программы: Формирование у воспитанников ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
2. Расширять знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
3. Воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
4. Создавать условия для формирования представлений о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры питания;
5. Пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
6. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей старшего дошкольного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей старшего дошкольного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа.

Срок реализации: 1 год

Содержание программы

Содержание образовательной деятельности программы «Разговор о правильном питании» нацелено на приобщение детей к ценностям здорового образа жизни – одному из важнейших факторов сохранения здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о правильном питании, позволят ему найти способы укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать значимые для него компоненты здорового образа жизни.

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, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Программа реализуется по первому модулю «Разговор о правильном питании» - для детей 6-7 лет. Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания.

Программа включает 3 раздела:

1 раздел «Если хочешь быть здоров»

Темы:

- «Здравствуй дорогой друг!»
- «Кто умеет жить по часам»
- «Вместе весело гулять»
- «Что помогает быть сильным и ловким»
- «Веселые старты»
- «Праздник здоровья»

2 раздел «Полезные продукты»

Темы:

- «Самые полезные продукты»
- «Овощи, фрукты, ягоды – витаминные продукты»
- «Как и чем утолить жажду»
- «На вкус и цвет товарищей нет»
- «Удивительные превращения пирожка»

3 раздел «Кто жить умеет по часам»

Темы:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»
- «Плох обед, если хлеба нет»
- «Полдник. Время есть булочки»
- «Пора ужинать»

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.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод

Описание места программы «Разговор о правильном питании» в перспективном плане.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» проводится во время проведения образовательной деятельности по познавательному развитию (в части формируемой участниками образовательных отношений). Важность этого курса для дошкольников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для вариативной части программы, предусмотренной новым стандартом.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается в течение учебного года – всего 15 занятий. В группе выделяется время для совместной работы детей с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного образования дошкольников, с учетом их возрастных особенностей. 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, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Программа реализуется по первому модулю «Разговор о правильном питании» - для детей 6-7 лет.

Планируемые результаты.

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 своего народа.

Эффективность использования программы «Разговор о правильном питании»

Дети совместно с педагогом и родителями проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты, фотовыставки и рисунки по правилам правильного питания, выполняют практические и творческие работы. Всё это

позволяет реально сформировать у дошкольников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа по программе даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании», авторы Москва: ОЛМА Медиа Групп. 2009.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-Пресс, 1993.
4. Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Культура поведения за столом. Методические рекомендации по организации питания детей.- М.: издательство «Ижица», 2004.-58 с. (Серия: дошкольное воспитание)
5. Герасимова А.С., О.С. Жукова, В.П. Кузнецова «Энциклопедия развития и обучения дошкольников», Издательство Дом «Нева», 2004.
6. Исмаилова Э. Р. «Полезные привычки» обучение в стихах», «Издательство Белорусский Дом печати» 2011.

**Содержание перспективного планирования программы
«Разговор о правильном питании»**

Наименование тем	Количество занятий	Задачи
«Если хочешь быть здоров»		
«Здравствуй дорогой друг!»	1	Формировать представления о ценности здоровья, значении правильного питания
«Кто умеет жить по часам»	1	Рассказать детям о необходимости и важности соблюдения режима дня.
«Вместе весело гулять»	1	Дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе
«Что помогает быть сильным и ловким»	1	Формировать представления о связи рациона питания и занятий спортом; представления о высококалорийных продуктах.
«Веселые старты»	1	Приобщать детей к семейным традициям и ценностям как сохранение и укрепление здоровья.
«Праздник здоровья»	1	Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни
«Полезные продукты»		
«Самые полезные продукты»	1	Учить различать полезные и вредные продукты. Дать детям представления о полезных продуктах и их жизненно важном значении.
«Овощи, фрукты, ягоды – витаминные продукты»	1	Обогащение знаний детей о пользе овощей, фруктов, ягод.
«Как утолить жажду»	1	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
«На вкус и цвет товарищей нет»	1	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
«Удивительные превращения пирожка»	1	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
«Кто жить умеет по часам»		
«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»	1	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
«Плох обед, если хлеба нет»	1	Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его

		структуре.
«Полдник. Время есть булочки»	1	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.
«Пора ужинать»	1	Формировать представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания
Всего занятий:	15	