

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» авторов М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. Учебно-методический комплект (*далее* УМК) «Разговор о здоровье и правильном питании».

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

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 кормят детей однотипно, 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, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание - это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Цель — формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

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, расширять знания об истории и традициях своего народа,
5. Воспитывать у детей толерантность - чувства уважения к культуре, традициям не только своего народа, но и других;

Использование комплекта «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение следующих результатов:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Основные принципы программы:

возрастная адекватность — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей дошкольного возраста;

научная обоснованность — содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;

практическая целесообразность — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, нечитающие дети вместо чтения по ролям могут составлять рассказ по картинкам-иллюстрациям и разыгрывать сценки).

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников, то в основе организации обучения по программе лежат игровые методы.

Методы работы с дошкольниками по программе

<i>Виды детской деятельности</i>	<i>Формы работы</i>
Познавательная исследовательская	Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача-педиатра); Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Я иду в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?» и др.); Реализация краткосрочных проектов (1 - 2 недели) по формированию здорового образа жизни
Социально коммуникативная	Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др.); Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день - год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»);
Двигательная	Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» и др.); Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай»);
Игровая	Сюжетные игры («Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); Игры с правилами («Маленькие повара», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.);
Продуктивная	Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»;
Музыкально художественная	Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе - то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.) Подвижные игры (с музыкальным сопровождением); Музыкально-дидактические игры;
Чтение художественной литературы	Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ (см. приложение);

Тематическое планирование по программе

<i>Тема</i>	<i>Цель</i>	<i>Формы работы</i>
1. Если хочешь быть здоров	Цель: познакомить воспитанников с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.	Беседа Дискуссия
2. Самые	Цель: дать представление о том, какие	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в

полезные продукты	продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты	магазин». Игра «Разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд»
3. Удивительные превращения пирожка	Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Помоги Кате Доскажи пословицу Игра «Как угостить друзей».
4. Кто жить умеет по часам	Цель: сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.	Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца. Игра «Пословицы запутались».
5. Вместе весело гулять	Цель: дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.	Игра «Пословицы запутались». «Играем в классики». «Хвост и голова». «Вышибалы».
6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Цель: формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.	Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай загадку». Игра «Знатоки». Игра «Сложные слова» Игра «Вспомни сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках» Игра «Поварята»
7. Плох обед, если хлеба нет	Цель: формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.	Венок из пословиц Песня «Зернышко» Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»
8. Время есть булочки	Цель: сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.	Конкурс-викторина «Знатоки молока». Задание «Подбери рифму» Игра «Кладовая народной мудрости» Экскурсия (виртуальная) на ферму.
9. Пора ужинать	Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.	Объясни пословицы. Игра «Что можно есть на ужин»
10. Веселые старты	Цель: формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.	
11. На вкус и цвет товарищей нет	Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.	Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо»
12. Как утолить жажду	Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея воды»

	напитков.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» Игра «Праздник чая»
13. Что помогает быть сильным и ловким	Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.	1 Игра «Меню спортсмена». Игровые ситуации
14. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.	Игра «Овощи и фрукты» Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада». Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» Русская сказка «Вершки и корешки». Игра-соревнование «Вершки-корешки» Физкультминутка — игра «Вершки и корешки» Праздник «Каждому овощу — свое время» Практическое задание. Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Проращивание овса.
15. Праздник здоровья	Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.	Подарки для друга Конкурс салатов, каш или бутербродов. Конкурс «Собираем урожай» Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петух» Игра «Доскажи словечко» «Азбука правильного питания»

Работа с родителями

Работа по программе «Азбука здорового питания» проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой работы в ДОО по данному направлению - неременное условие эффективности решения поставленных воспитательно-образовательных задач.

Активные формы работы с родителями

1. Организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация в ДОО работы с детьми по программе «Разговор о правильном питании»;
2. Организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома»;
3. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Щедрая Осень», «Мы за здоровый образ жизни» и др.;
4. Организация и проведение «Дни открытых дверей» /1 раз в год/;
5. Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов «Дары Осени», «Масленица», «Праздник Урожая», «День здоровья», «В гостях у Витаминки», «Ягоды, овощи, фрукты - полезные продукты» и др.;
6. Анкетирование «Необходимость работы с детьми по формированию первоначальных представлений о здоровом питании»
7. Оформление в каждой возрастной группе ДОО информационно-родительских уголков;
8. Папки - передвижки «Крепыш», «Советы доктора Айболита» «Это интересно»;
9. Создание групповых альбомов «Наша дружная семья», «Наша жизнь день за днем»;
10. Ежегодное оформление фотовыставки «Папа, мама, я - здоровая семья»;

Список методической литературы

1. Безруких, М. М. Филиппова Т. А. «Разговор о правильном питании», Рабочая тетрадь. - М.: Nestle, 2018. - 71 с.;
2. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 80
3. Доскин В.А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка». - М.: Просвещение, РОСМЕН, 2006г.;
4. Зверева О.Л. «Родительские собрания в ДОУ» методическое пособие - М.: Айрис - пресс, 2007г.;
5. Крылова Н.И. «Здоровье, сберегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги, занятия». - Волгоград 2006 г.;
6. [Лидия Дружинина](#) «Энциклопедия детского питания от рождения до школы», Издательство: ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир 2004 г.

Дидактические игры

1. Витаминный бильярд

Цель: учить заботиться о своем здоровье. Познакомить с витаминной ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

Описание игры: игровое поле - «бильярд» с дидактическими картинками овощей, фруктов, как заменитель витаминов положены шарики с буквами.

Лопаточки для передвижения шариков.

Ведущий прием: рассказ о продукте, на который попал шарик-витамин.

2. Поварята

Цель: дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина.

Учить делать выводы о витаминной ценности составленного блюда. Описание игры: наборное полотно с комплектами предметных картинок различных продуктов питания и посуды. Карточки с вариантами меню.

Ведущий прием: игровая ситуация «Готовим завтрак, обед, ужин».

Вариант «Приготовим обед для больного человека».

3. Где растет каша

Цель: дать знания о происхождении продуктов питания (крупа, мука). О пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят.

Описание игры: пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с разными видами круп, иллюстрации растений соответствующие видам круп.

Ведущий прием: определить какое растение подарило нам гречку (рис, пшено...). Расскажи, что из нее можно приготовить.

Варианты: 1. Разбери смешанные крупы по сортам.

1. Определи крупу на ощупь.

2. Составь мозаику из круп.

3. Во фруктовом царстве, овощном государстве

Цель: дать знания о зависимости здоровья человека от питания. Научить осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения появления на Руси овощей и фруктов.

Описание игры: набор картинок овощей, фруктов, мясных, молочных и других продуктов имитация трона-рамки.

Ведущий прием: составление монологов героев-фруктов, овощей. Создание игровой ситуации «Расскажи все о себе».

4. Грибники

Цель: воспитывать желание заботиться о своем здоровье, о разнообразии блюд приготовленных из грибов. Знания о специфике заготовки впрок, учить различать грибы съедобные и ядовитые, дать знания о пользе ядовитых грибов.

Описание игры: набор картинок, плоскостные модели посуды.

Ведущий прием: игровая ситуация «Заготовка грибов», «Изготовление лекарства из мухоморов», «В лес по грибы».

5. Кто в домике живет?

Цель: дать знания о компонентах составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах, раскрыть их роль в жизни человека. Научить способам сохранения и укрепления здоровья через желание правильно питаться.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за окошечками наклеены предметные картинки продуктов питания.

Ведущий прием: рассматривание картинок, разрешение проблемных ситуаций по заданию воспитателя.

Вариант 1. Отгадать какие продукты спрятались за дверью под названием: белки, жиры, углеводы, витамины.

Вариант 2. Рассмотреть картинки, скажи к какой группе полезных веществ они относятся, проверь свой ответ, закрыв дверцу, прочитай, что на ней написано.

Вариант 3. Предложить решить проблемные ситуации:

Что будет, если ребенок не будет есть мясо, рыбу, молочные продукты?

Будет мало есть каши и хлеба?

Будет много есть сладостей?

6. Витаминный домик

Цель: дать знания о разновидностях витаминов. Закрепить знания о витаминах содержащихся в пище.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за которыми написаны буквенные обозначения витаминов.

Ведущий прием: по названию витаминов вспомнить продукты, в которых он содержится.

Вариант 1. Открой окошечко и скажи, семья какого витамина в ней живет.

Вариант 2. Как ты думаешь, наши продукты живут в семье витамина А, В, С, D, фосфора.

Кальция?

7. Назови, одним словом

Цель: учить классифицировать овощи и фрукты.

Описание игры: карточки с изображением овощей и фруктов.

Ведущий прием: игровая ситуация «Что растет в саду, в огороде»

Вариант. Расскажи, какой овощ, фрукт ты любишь больше всего? Почему?

8. Что изменилось

Цель: учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу незрелых плодов.

Описание игры: парные картинки овощей и фруктов, отличающихся степенью зрелости, которая выражается в разнице величины и цвета.

Ведущий прием: составление сравнительного описательного рассказа по картинкам, разрешение предложенной взрослым проблемной ситуации связанной с употреблением в пищу незрелых плодов.

9. Творческие задания с контурными картинками овощей и фруктов

Цель: закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их произрастания, использования в приготовлении разных блюд.

Описание заданий:

Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D).

Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат (варенье, компот, суп).

Вырежи овощи и фрукты, содержащие вещества фитонциды?

Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.