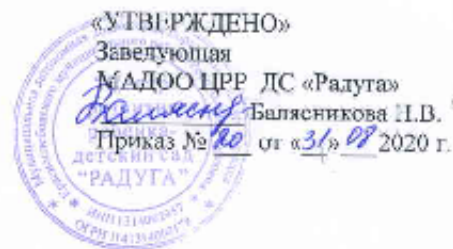


«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАДОУ ЦРР ДС «Радуга»
Протокол № 4 от «31» 08 2020 г.



Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация
Краснослободского муниципального района Республики Мордовия
«Центр развития ребенка – детский сад «Радуга»

**Дополнительная общеобразовательная
программа (дополнительная
общеразвивающая программа):
«Разговор о правильном питании»**

Составитель:
воспитатель Кудалюва И.В.

Краснослободск, 2020г.

Содержание:

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	4
Актуальность.....	5
Цель программы.....	5
Задачи программы.....	5
Принципы.....	6
Формы и методы занятий.....	6
Ожидаемые результаты.....	6
Содержание программы.....	7
Учебный план.....	7
Учебно-тематический план.....	7
Перспективно-тематическое планирование.....	8
Расписание работы кружка.....	10
Список используемых источников.....	10

Введение

Программа ориентирована на детей 4-5 лет (средняя группа).

Срок реализации: 1 год.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятия 20 минут.

Руководитель: Кудашова Наталья Викторовна.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г.№-273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.05.2013г.;

-Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительной образовательной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, основной образовательной программой МАДОУ ЦРР ДС «Радуга».

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.

Реализация программы кружка «Разговор о правильном питании» в детском саду является удачным тому примером. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка есть кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу.

Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей, но и у их родителей.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, мооре продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Преимущество программы заключается в том, что её 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.

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, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, сюжетно-ролевые игры.

Актуальность

Воспитание здорового дошкольника – проблема общегосударственная, комплексная и ее первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на воспитателя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

В настоящее время существует масса проблем с питанием детей. Дети, начиная с раннего возраста, получают излишнее количество продуктов, содержащие рафинированные сахара, ароматизаторы, усилители вкуса и прочие добавки в виде сладостей, шоколада, леденцов, а также различные колбасы, в том числе копченые, содержащие излишнее количество специй. По началу, ребенок просто пробует незнакомую «вкусняшку», выражает восторг, просит еще и родителям с каждым разом все труднее преодолеть тягу ребенка к подобным продуктам.

В результате ребенок постепенно теряет аппетит и желание питаться нормальной здоровой пищей. Он начинает отказываться от каши, молока, рыбы, овощей, даже фруктов, предпочитая завтракать печеньем, бутербродами. Рацион его питания и набор продуктов приходит к минимуму и не пополняет запас белков, витаминов, минералов и других веществ, необходимых для полноценного его роста и развития.

Поэтому сейчас особенно актуально привлечь внимание детей к тому, зачем нужно кушать те или иные полезные продукты, рассказать, преподнести в игровой форме основы правильного питания.

Цель программы

Основная цель программы – сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы

Образовательные:

- Познакомить детей и родителей с полезными и необходимыми продуктами; научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Расширять знания детей о традиционном питании.
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- Знакомить родителей воспитанников с общими признаками рационального питания и влияния его на здоровье ребенка.

Развивающие:

- Создавать благоприятную развивающую среду для формирования культурно-гигиенических навыков и этикета приема пищи.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей бережного отношения к продуктам питания.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс по воспитанию основ рационального здорового питания.

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.

Принципы

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактического материала);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и обучающегося в социуме);
- научности (обоснованности).

Формы и методы занятий

Формы: традиционные, комбинированные и практические занятия, игры, конкурсы, соревнования и другие.

Методы: наглядный, фронтальный, групповой, практический, познавательная игра, ситуационный, игровой, соревновательный метод.

Предполагаемые результаты освоения программы

В результате изучения программы дошкольники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания. 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование предмета	Количество часов
1	Разнообразие питания	20
2	Гигиена питания	2
3	Режим питания	2
4	Рацион питания	10
5	Культура питания	3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование предмета	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Разнообразие питания	20
2.1.	Самые полезные продукты.	5
2.2.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
2.3.	Где найти витамины весной?	2
2.4.	Каждому овощу – свое время.	8
2.5.	Фрукты – полезные продукты.	3

3. Гигиена питания	2
3.1. Как правильно есть	2
4. Режим питания	2
4.1. Удивительное превращение пирожка	2
5. Рацион питания	10
5.1. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2
5.2. Плох обед, если хлеба нет.	2
5.3. Полдник. Время есть булочки.	2
5.4. Пора ужинать.	2
5.5. Если хочется пить.	2
6. Культура питания	3
6.1. На вкус и цвет товарищей нет.	2
6.2. Праздник здоровья.	1

Перспективно-тематическое планирование работы кружка «Разговор о правильном питании»

Дата	Тема занятия	Цели занятия
01.09	Вводное занятие	Познакомить детей с содержанием и работой кружка
08.09.	Правильное питание – залог здоровья	Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни и правильно питаться
15.09.	Что помогает быть сильным и ловким	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.
22.09	Если хочешь быть здоров	Формировать чувство ответственности за своё здоровье; потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.
29.09	Самые полезные продукты	Научить детей выбирать полезные продукты.
06.10	Овощи, ягоды и фрукты - полезные продукты.	Углублять знания детей об овощах, ягодах и фруктах. Развивать логическое мышление, упражнять в классификации предметов. Развивать связную речь детей, их словарный объём.
13.10	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
20.10	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья
27.10	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
03.11	Где найти витамины весной?	формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть; расширить знания детей об овощах как полезных продуктах
10.11	Каждому овощу свое время.	Познакомить с разнообразием овощей и их полезными свойствами.

17.11	Каждому овощу свое время.	Познакомить детей с историей, разнообразием цвета, размера, полезных компонентов и свойств тыквы.
24.11	Царица огородов – капуста	Познакомить с разнообразием видов капусты и ее полезными свойствами.
01.12	Витаминная свекла	Научить детей выбирать самые полезные продукты; дать представления детям о том, какие продукты питания наиболее полезны и необходимы ребенку каждый день;
08.12	Царица картошка	Уточнить и дополнить знания детей о картофеле как продукте питания и как лекарственном продукте.
15.12	Царица картошка	Дать конкретные представления о труде человека по выращиванию картофеля. Развивать любознательность, воспитывать интерес к экспериментам
22.12	Чудо чудное – морковка!	Познакомить со значением моркови для жизнедеятельности человека
29.12	Лекарственное растение - чеснок.	Рассмотреть с детьми чеснок, познакомить с его свойствами и лечебными качествами
11.01	Яблочное шоу	Познакомить детей с историей появления яблок, расширить знания детей о его полезных свойствах, формировать у детей нравственные качества, основанные на народных традициях.
18.01	Этот удивительный банан	Изучить такой знакомый нам банан.
25.01	Для чего нужно есть гранат	Изучить полезные свойства граната.
02.02	Как правильно есть? (гигиена питания)	Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания.
09.02	Как правильно есть? (гигиена питания)	Формирование у детей основных навыков личной гигиены, связанных с питанием, представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формирование навыков самоконтроля.
16.02	Удивительные превращения пирожка	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами, рассказать о пути, который проходит пища в организме человека.
23.02	Удивительные превращения пирожка».	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами, рассказать о пути, который проходит пища в организме человека.
02.03	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Сформировать представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
09.03	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Формировать у детей представления о завтраке, о полезных для здоровья свойствах круп
16.03	Плох обед, коли, хлеба нет.	Формировать представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
23.03	Плох обед, коли, хлеба нет.	Добиваться сознательного понимания детьми цены хлеба, огромного уважения и почтительного отношения к хлебу

30.03	Полдник, время есть булочки.	Познакомить детей с вариантами полдника.
06.04	Полдник, время есть булочки.	Дать представление о значимости молока и молочных продуктов
13.04	Пора ужинать.	Формировать представление об ужине, как обязательном компоненте рациона питания, его составе.
20.04	Пора ужинать	Содействие утверждению здорового образа жизни в детской среде.
27.04	Как утолить жажду	Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
04.05	Если хочешь пить	Расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.
11.05	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить детей с разнообразием различных вкусовых свойств различных продуктов.
18.05	На вкус и цвет товарищей нет	Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов
25.05	Праздник здоровья	Сформировать представление о том, какие полезные угощения можно приготовить на Праздник здоровья.

Расписание работы кружка

Вторник: 15:15-15:35

Используемая литература:

- 1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
- 2.Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
- 3.Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. – С-Пб., 1997
- 4.Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: Учитель – 2007г.
- 5.Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
- 6.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004