**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Широкинский детский сад**

**Программа**

**«Разговор о правильном питании»**

**(для детей 6-7 лет и их родителей)**

**Разработала старший воспитатель МБДОУ Широкинский детский сад Лебедева Надежда Владимировна (1 квалификационная категория)**

**Пст.Новоширокинское**

**2017 год**

Пояснительная записка

 Фундамент образовательной деятельности МБДОУ Широкинский детский сад составляет основная образовательная программа дошкольного образования, разработанная и утвержденная в ДОУ в соответствии с требованиями ФГОС. Программа базировалась на основании Основной общеобразовательной программы дошкольного образования « От рождения до школы» под редакцией Н,Е, Вераксы, ТС Комаровой , МА Васильевой( Издательство МОЗАИКА-Синтез Москва ,2015г) ; Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее Стандарт), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года за № 1155**.** Одной из главных задач, которую ставит Программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитании полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

 На основании приказа № 73 от 31.01.2917 года Министерства образования, науки и молодёжной политики Забайкальского края «о проведении конкурса профилактической образовательной программы «Разговор о правильном питании» мною, старшим воспитателем МБДОУ Широкинский детский сад, была разработана программа «Разговор о правильном питании» для детей подготовительной группы. Мы живём в посёлке, большинство семей имеют дачные участки, на которых выращивают экологически чистые картофель, помидоры , огурцы, морковь, свеклу и т.д. В нашем детском саду тоже имеется небольшой огород, за которым ухаживают воспитатели с детьми. В нашем посёлке нет кафе, фастфуд заведений и др.объектов, которые могут вредить здоровью детей. Зато экологическое состояние окружающей среды оставляет желать лучшего, так как вокруг нашего посёлка ведутся разные горные разработки: работает рудник, фабрика, золотопромышленные артели, ухудшилось качество пищевой продукции, предлагаемой в магазинах. Зачастую родители, наверно не имея представление о вреде «чипсов», «кока-кол», «ролтонов» потчуют этой гадостью своих детей. Поэтому 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 нашего ДОУ.

  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.

 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 программы**

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.

**Задачи:**

-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.

**Формы работы**:

-Беседы;

-чтение художественной литературы;

-практические занятия;

-экскурсия;

-творческие домашние задания;

-конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

-совместная работа с родителями.

**Ожидаемый результат:**

К концу обучения по программе «Разговор о правильном питании» предполагается достичь определённых знаний:

-сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания;

-готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения;

 -самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона;

 А так же 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.

**Участники программы**: дети подготовительной группы, родители, старший воспитатель, воспитатель группы, помощник воспитателя, повара ДОУ.

**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Дата проведения |  Задачи |
| Давайте познакомимся  | 01.02.17г. | 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. |
| В здоровом теле – здоровый дух | 06.02.17г. | Формирование здоровье-ориентированной личностной позиции у ребёнка. Формирование ценностного отношения к своему здоровью. |
| Самые полезные продукты | 13.02.17г. | Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма |
| Как правильно есть | 20.02.17г. | Формировать умение планировать свой день с учётом необходимости регулярно питаться. Формировать представление о разных типах питания. Развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья. |
| Удивительное превращение пирожка | 27.02.17г. | Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношение к хлебу, к людям, которые его делают. |
| Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 06.03.17г. | Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы. |
| Как утолить жажду? | 13.03.17г. | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. |
| Где найти витамины весной? | 20.03.17г. | Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. Закреплять знания о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. |
| Что надо есть, если хочешь стать сильным? | 27.03.17г. | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом. |

**Домашние задания.** Уважаемые родители, мы с вами участвуем в региональном конкурсе «Разговор о правильном питании». Прошу отнестись серьёзно к заданиям. По всем вопросам обращаться к старшему воспитателю Лебедевой Надежде Владимировне

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Дата выполнения задания | Задачи |
| Кухни разных народов | 18.02.17г. | Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран. **Дома:** Узнать кулинарные традиции, обычаи, быт, географическое расположение, климат (составить рассказ лист А4, приготовить дома блюдо, сфотографировать его, принести рецепт). |
| Как я ем дома | 10.03.17г. | Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания. **Дома**: написать меню выходного дня и принести в детский сад, нарисовать любимое блюдо семьи. |
| «Искусство на тарелке»**Участие в региональном конкурсе «Разговор о правильном питании»** | 17.03.17г. | Способствовать развитию у детей навыков правильного питания через реализацию социальных и профессиональных проб (приготовление пищи). **Дома:** Найти или самому придумать блюдо с полезными компонентами. Приготовить его совместно с ребёнком-сфотографировать готовое украшение (1 фото). Поэтапно описать приготовление блюда с помощью съедобных и полезных компонентов (описание не должно превышать 1 страницы формата А4, шрифт 12, сделать 2 поэтапного фота) |
| «Щи да каша-и не только….Пословицы и поговорки о питании»**Участие в региональном конкурсе «Разговор о правильном питании»** | 17.03.17г. | Формировать у участников образовательного процесса представления о культуре питания, как составной части общей культуры человека.**Дома:** Представить фотографию, которая соответствует данной пословице или поговорке, связанной с питанием или кулинарией. Пословицы и поговорки могут быть выбраны разных народов мира. Обязательным условием должно быть участие всей семьи, костюмы соответствовать теме, семья сидит или стоит с блюдом, с использованием законов композиции. Фото качественное, чёткое и ясное. |