Программа «Разговор о правильном питании» для детей от 4-х до 7 лет.

Разработчики:

User

[Год]

**Пояснительная записка.**

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих- в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста, ведь здоровье детей во многом зависит от четко организованного питания. Пища должна не только количественно, но и качественно отвечать физиологическим потребностям детского организма.

Правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

**Цель программы:**

- формирование у детей дошкольного возраста культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

- сформировать у воспитанников здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

  расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

  формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

  формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

  пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов

Программа построена на основе следующих **принципов:**

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего и старшего дошкольного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ребенка в социуме);
* актуализации знаний и умений (образовательные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей дошкольников);
* деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей дошкольного возраста основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить в жизни.

Курс «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 полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие воспитанников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.   Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для детей дошкольников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Формы работы:**

* Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми воспитанниками. Воспитатель предлагает беседу, рассказ, историю, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность детей.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

* Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Проблемный
* Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
* Объяснительно-иллюстративный.

Программа содержит … блоков

Работа в данном направлении строится комплексно: с детьми, родителями, педагогами.

**Работа с детьми.** Педагоги через разные направления воспитательно – образовательного процесса: художественно – эстетическое, познавательное, социально – коммуникативное, используя, при этом, разные формы работы с детьми: беседы, экскурсии, просмотр фильмов, познавательных презентаций данной направленности, циклы НОД с использованием ИКТ. Педагоги и родители ориентированы на формирование правильного питания детей.

**Работа с родителями.** Конечно без поддержки родителей в данном вопросе не обойтись. Поэтому в детском саду предусмотрены разные формы взаимодействия с семьями воспитанников: консультации, родительские собрания, выпуск «Родительской газеты», мероприятия по обмену опытом в данном вопросе.

**Работа с педагогами…**

**Тематический план**