

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании».

Разновозрастная группа. 2020-2021 учебный год.

Руководитель Клушина Т. В.

*Цель программы - формирование у воспитанников культуры
питания как
составляющей здорового образа жизни и создание
необходимых условий, способствующих
укреплению их здоровья.*



Задачи:

- 1) сформировать у детей умения ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;*
- 2) научить детей оценивать свой рацион, режим питания, режим дня, с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;*
- 3) обучить планированию своего режима дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.*

Принципы, на которых строится программа, соответствуют современным требованиям к реализации воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждениях:

- 1) соответствие возрасту и уровню развития каждого ребенка;*
- 2) практическая целесообразность;*
- 3) доступность и достаточность информации;*
- 4) системность и последовательность содержания;*
- 5) вовлеченность семьи в воспитательно-образовательный процесс.*



Место программы в учебном плане.

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических

умений воспитанников предусматривает:

- 1) организацию совместной деятельности по избранной тематике;*
- 2) проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т.п.*

Структура работы с детьми по программе «Разговор о здоровье и правильном питании»:

- 1) Непосредственно образовательная деятельность (совместная партнерская деятельность взрослого с детьми);*
- 2) свободная самостоятельная деятельность детей;*
- 3) взаимодействие с семьями воспитанников.*

В непосредственно образовательной деятельности основными формами стали: игра, занятие, игра-занятие, экспериментирование, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность.

На занятиях познавательного-речевого направления воспитывается культура питания, формируется уверенная позиция детей в выборе полезных продуктов питания.

В ходе режимных моментов также предусматривается решение воспитательных и образовательных задач - это режимные моменты, связанные с подготовкой к принятию пищи: завтрак, обед, полдник. Темы: «Как правильно есть», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Плох обед, если хлеба нет», «Полдник. Время есть булочки», «Если хочется пить». Во время прогулки дети охотно рассуждают на тему «Если хочешь быть здоров»



В самостоятельной деятельности ребенок закрепляет полученные знания. Для этого в группе создается доступная, разнообразная, гибкая предметно-развивающая и игровая среда: центр здоровья и правильного питания, познавательно-речевой центр, зона сюжетно-ролевой игры.

В группе дети самостоятельно выбирают игровые атрибуты, развивая и усложняя содержание игры, расширяя и интегрируя сюжеты, отражая в игре окружающую действительность, усваивая социальные взаимоотношения. Так, например сюжетно-ролевая игра «Магазин»

может переплетаться с играми «Кафе», «Ждем гостей», «День рождения» и другими.

Работа с детьми по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» создает благоприятные условия для трудового воспитания и расширения представления старших дошкольников о труде взрослых и профессиях, связанных со спецификой питания: продавца

продовольственных товаров, повара, кулинара, кондитера.



Формы, методы и приёмы работы.

В режимные моменты: индивидуальная работа, обучение, объяснение, напоминание, личный пример, похвала, упражнения, игры, рассматривание иллюстраций, труд, дежурство.

В совместной деятельности с воспитателем: занятия, экскурсии, наблюдения, чтение художественной литературы, просмотр видеофильмов, досуги (музыкальные, тематические), развлечения, праздники, игры (дидактические, настольно-печатные, театрализованные), беседы, проблемные ситуации, викторины.

В самостоятельная деятельность детей: игры со сверстниками (сюжетно-ролевые, дидактические, театрализованные, подвижные), самообслуживание, совместная со сверстниками продуктивная и проектная деятельность, экспериментирование.

В совместной деятельности с семьёй: экскурсии, досуги, праздники, развлечения, викторины, конкурсы, семейные проекты, выставки.

В совместной деятельности с воспитателем:



Планируемые результаты освоения детьми программы:

- познакомятся с тем, какие продукты наиболее полезны и необходимы для человека;*
- узнают разнообразие фруктов, овощей, каш и их полезные свойства и значение для здоровья организма;*
- узнают о витаминах, их названиях, в каких продуктах они содержатся;*
- научатся выбирать самые полезные продукты;*
- сформируют основные принципы гигиены питания и режима питания;*
- станут более активными в правильном выборе продуктов питания дома, будут относиться к выбору более грамотно);*
- сформируется представление о меню и его компонентах;*
- изменится отношение к собственному питанию, улучшится аппетит.*

