

СОГЛАСОВАНО
Председатель Совета
№ 284

МОУ детского сада № 284
Протокол № 1 от «31» июля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
с учётом мнения родительского комитета
(законных представителей)
Протокол № 1 от 31.07.2023 г.

Пушкарева Н.О. /Пушкарева Н.О./

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детским садом

А.В. Панина
А.В. Панина
«31» июля 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»



Волгоград 2023

Содержание

1. Паспорт программы
2. Введение
3. Актуальность программы кружка «Правильное питание»
4. Основные принципы программы
5. Основные направления программы
6. Формы работы
7. Принципы организации организованной образовательной деятельности в работе
8. Основное содержание программы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа духовно-нравственного воспитания
Разработчики программы	Карева Ю.В. - старший воспитатель Лесина С.В., Платонова И.В., Брюнина М.С., Харитоненко Т.М. воспитатель

<p>Основные цели программы</p>	<p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, - формирование готовности заботиться и укреплять здоровье; - расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила; - развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; - пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа. Воспитательные задачи: - развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; - развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. <p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие кругозора, интереса к
	<p>познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности, самоконтроля; - развитие коммуникативности; - развитие творческих способностей.

<p>Задачи программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> -формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; -формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; -информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; -развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; -развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; -просвещение родителей в вопросах организации рационального питания
<p>Участники программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Дети -Педагоги
	<ul style="list-style-type: none"> -Родители -Социум

<p>Методическое обеспечение программы</p>	<p>Материально-технический ресурс: -фото, видеоаппаратура (фотоаппарат, магнитофон), необходимые для проведения фотовыставок, праздников; - компьютер, мультимедийная приставка, для проведения занятий. Кадровый ресурс -к реализации программы привлечены педагоги ДОУ; -уровень квалификации работников соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной деятельности по данной программе. Организационный ресурс. Педагогу необходимо создать вокруг себя привлекательный для ребенка коллектив, с членами которого тот мог бы себя отождествлять и где бы культивировались духовнонравственные нормы и ценности. Информационно-методический ресурс: -Библиотека -Интернет</p>
<p>Взаимодействие с социальными институтами</p>	<p>-Семья: Сотрудничают в тесном контакте с ДОУ и другими учреждениями по формированию правильных пищевых привычек у воспитанников Воспитывают любовь к полезным продуктам Являются примером в соблюдении режима и здорового образа жизни - Объекты культуры: Создание взаимовыгодного социального партнерства для функционирования учреждения в режиме открытого образовательного пространства.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>В результате реализации программы у воспитанников сформируются</p>

	<p>следующие представления</p> <ul style="list-style-type: none">-развитие представлений о правильном питании-формирование полезных навыков и привычек-формирование ответственного отношения к своему здоровью-формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием-просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей
Ожидаемые конечные результаты	<p>формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни</p>

Введение

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. 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

Актуальность программы

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 «Здоровое питание» 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 дошкольного возраста, 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, море 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. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. 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, образно-ролевые игры.

Основные принципы программы

1. Принцип интеграции: сочетание обучения здоровому питанию эстетическое, интеллектуальное, физическое развитие и трудовое воспитание.
2. Культурологический принцип: принцип культуросообразности воспитания согласно современной трактовке предполагает, что «воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строиться в

соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур и специфическими особенностями, присущими традициями тех или иных регионов, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

3.Краеведческий: используя местное окружение, проводятся экскурсии на природу, на производство, в музеи.

4.Принцип приоритетности регионального культурного наследия означает воспитание на местном материале с целью формирования уважения к своему дому, друзьям; бережного отношения к природе родного края.

5.Принцип опоры на эмоционально-чувственную сферу ребенка требует создания условий для возникновения эмоциональных реакций и развития эмоций, которые сосредотачивают внимание ребенка на объекте познания, собственном действии и поступке, что достигается через сопереживание и прогнозирование развития ситуации.

6.Принцип непрерывности и преемственности воспитания в семье и ДООУ на основе сотрудничества (чтобы не заменяли, а дополняли)

Основные направления программы

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя следующие направления:

- формирование потребности в здоровом образе жизни
- формирование духовности дошкольников через отношение к литературе, средствам массовой информации;
- эстетическое развитие детей;
- сотрудничество семьи и ДООУ.

Формы работы:

С детьми	<ul style="list-style-type: none">-Организованная образовательная деятельность-Беседы-Прогулки-Игры-Праздники-Литературные вечера, досуги-Экскурсии-Выставки-Чтение художественной литературы-Встречи с интересными людьми-Проектная деятельность
С кадрами	<ul style="list-style-type: none">-Методические объединения-Педагогические советы-Семинары-Консультации-Анкетирование-Обмен опытом-Самообразование-Курсы повышения квалификации-Взаимопосещения-Открытые просмотры-Мастер-классы-Участие в конкурсах разных масштабов

С родителями	-Родительское собрание -Дни открытых дверей -Консультации -Совместные акции -Вечера отдыха
	-Выставки -Праздники -Спортивные мероприятия -Анкетирование

Принципы организации образовательной деятельности в работе:

Наглядность, сознательность и активность, доступность и мера, научность, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, систематичность и последовательность, прочность усвоения знаний, связь теории с практикой обучения и жизнью, воспитание в процессе обучения.

Основные характеристики деятельности. В программе «Разговор о правильном питании» прослеживается несколько направлений работы:

- 1.Духовно-образовательное (непрерывный образовательный процесс, беседы, устные поучения);
- 2.Воспитательно-оздоровительное (праздники, игры подвижные и назидательные, ролевые, прогулки, экскурсии);
- 3.Культурно-познавательное (встречи с интересными людьми, целевые прогулки, экскурсии, концерты);
- 4.Нравственно-трудовое (труд по самообслуживанию, уборка группы и территории, труд по интересам, продуктивная деятельность, изготовление подарков к праздникам).

Условия реализации содержания программы:

-Изложение материала рассчитано на 1 год;

-Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста: с 5 до 6,5(7) лет.

-Работа по данному направлению проводится 1 раз в неделю по 30 минут. Всего в год планируется 35 занятий.

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

Дата	Тема занятия	Цели занятия
15.09.	Правильное питание – залог здоровья	Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни и правильно питаться
22.09.	«Если хочешь быть здоровым».	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.
29.09	«Если хочешь быть здоров»	Формировать чувство ответственности за своё здоровье; □ потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;
06.10	«Овощи, фрукты - полезные продукты».	Научить детей выбирать полезные продукты.
13.10	«Овощи, фрукты - полезные продукты».	<ul style="list-style-type: none"> • Углублять знания детей об овощах и фруктах. • Развивать логическое мышление, упражнять в классификации предметов. <p>Развивать связную речь детей, их словарный объём</p>
20.10	«Как правильно есть» (гигиена питания)	Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания.

27.10	«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;
03.11	«Удивительные превращения пирожка».	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима.
10.11	«Удивительные превращения	познакомить учащихся с пищеварительным трактом и его основными отделами,

	пирожка».	рассказать о пути, который проходит пища в организме человека;
17.11	«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной».	Сформировать представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
24.11	«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной».	формировать у детей представления о завтраке, о полезных для здоровья свойствах круп
01.12	«Плох обед, коли хлеба нет».	Формировать представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
08.12	Плох обед, коли хлеба нет».	добиваться сознательного понимания детьми цены хлеба, огромного уважения и почтительного отношения к хлебу
15.12	«Полдник, время есть булочки».	Познакомить детей с вариантами полдника..
22.12	«Полдник, время есть булочки».	дать представление о значимости молока и молочных продуктов
29.12	«Пора ужинать».	Формировать представление об ужине, как обязательном компоненте рациона питания, его составе.

05.01	Пора ужинать	□ Содействие утверждению здорового образа жизни в детской среде.
12.01	«На вкус и цвет товарищей нет».	Познакомить детей с разнообразием различных вкусовых свойств различных продуктов
19.01	На вкус и цвет товарищей нет	привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов
26.01	Если хочешь пить.	Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
02.02	Если хочешь пить	расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.

09.02	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
16.02	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
02.03	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
09.03	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
16.03	Царица огородов – капуста	Познакомить с разнообразием видов капусты и ее полезными свойствами.

23.03	Царица огородов – капуста	Научить детей выбирать самые полезные продукты; дать представления детям о том, какие продукты питания наиболее полезны и необходимы ребенку каждый день;
30.03	Каждому овощу свое время.	Познакомить с разнообразием овощей и их полезными свойствами.
06.04	Каждому овощу свое время.	познакомить детей с историей, разнообразием цвета, размера, полезных компонентов и свойств тыквы;
13.04	Царица картошка	уточнить и дополнить знания детей о картофеле как продукте питания и как лекарственном продукте.
20.04	Царица картошка	Дать конкретные представления о труде человека по выращиванию картофеля. Развивать любознательность, воспитывать интерес к экспериментам
27.04	«Чудо чудное – морковка!»	Познакомить со значением моркови для жизнедеятельности человека
04.05	«Яблочное шоу	познакомить детей с историей появления яблок, расширить знания детей о его полезных свойствах, формировать у детей
		нравственные качества, основанные на народных традициях.
11.05	Лекарственное растение - чеснок».	Рассмотреть с детьми чеснок, познакомить с его свойствами и лечебными качествами
18.05	Этот удивительный банан	изучить такой знакомый нам банан.
25.05	Этот удивительный банан	отыскать в разных источниках интересные факты, об этом растении; выяснить у детей в группе, нравятся ли им банан

Используемая литература:

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