**Программа формирования культуры здорового питания**

**МДОУ детский сад «Солнышко»**

(с использованием материалов программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой "Разговор о правильном питании")

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

**Пояснительная записка**
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 «Разговор о правильном питании» в дошкольном учреждении является удачным тому примером.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йодо дефицит, избыточный вес.

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.

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

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.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников, то и игровые методы должны быть 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.

Для реализации поставленной цели нами была выбрана программа «Разговор о правильном питании», разработанная, специалистами института воспитательной физиологии. Эта программа помогла познакомить детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни, в доступной для детей форме обучить детей навыкам и принципам правильного питания.
В основе правильного питания лежат 5 принципов. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы.
Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

**Регулярность – то есть режим питания.**

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 3-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтра, обед, полдник и ужин.

**Разнообразие**– задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

**Адекватность**– это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.
**Безопасность**– безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.
**Удовольствие**– прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.
Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Основными формами работы являются занятия, игры, досуги, развлечения.

**Методы реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **практические** | **словесные** | **наглядные** |
| 1.Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ОУ.2.Демонстрация ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка. | 1.Беседы2.Дидактические игры3.Сюжетно — ролевые игры,развлечения4.Моделирование ситуаций5.Консультации6. Наблюдения | 1.Организация выставок, конкурсов.2.Сбор фотоматериалов3.Рассматривание иллюстраций.4.Личный пример взрослых. |

***Форма обучения:*** факультативная.
***Структура занятий:***

- вступительная беседа
- дидактические игры, театрализованные игры, этюды
- физминутка
- выводы

**Выполнение программы рассчитано из расчета:**1 занятие в неделю.
Занятия проводятся согласно перспективному плану.

Решая задачи программы «Разговор о правильном питании мы надеемся увидеть у наших воспитанников следующие ***положительные результаты***

* сформированность у детей представлений о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья
* устойчивое стремление вести здоровый образ жизни
* совершенствование психических процессов (память, мышление, воображение и др.)
* развитие коммуникативного потенциала, партнерских отношений
* совершенствование речевых навыков и умений
* сформированность представлений об элементарных нравственно-этических нормах

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

− Поговорим о продуктах.

− Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
− Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
− Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

**Цель**:
Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа.
**Задачи:**
1.Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.

2.Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.

3.Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.

4.Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

5.Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.

6.Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

***Распределение учебных занятий программы «Вкусные истории»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Содержание и форма занятия** | **Количество занятий** |
| ***Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи*** |
| 1 | Введение. Если хочешь быть здоров. | Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование. | 1 |
| 2 | Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища. | Исследование. Опыт | 1 |
| 3 | Полезные и вредные привычки. | Беседа по теме. Игра. | 1 |
| 4 | Самые полезные продукты. | Игра. Выбор полезных продуктов | 1 |
| 5 | Как правильно составить свой рацион питания. | Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра. | 1 |
| 6 | Как готовят пищу. | Беседа, игра. Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» | 2 |
| ***Давайте узнаем о продуктах. Витамины*** |
| 7 | Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна. | Исследование «Получение муки и крупы из зерна».Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. | 1 |
| 8 | Хлеб – всему голова. | Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки. | 1 |
| 9 | Молоко и молочные продукты. | Беседа о производстве молока. Игра. | 1 |
| 10 | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма. | 1 |
| 11 | Мясо и мясные блюда. | Рассказ, беседа, игра-конкурс. | 1 |
| 12 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало. | Рассказ, видеофильм, игра. | 1 |
| 13 | Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. | Рассказ, исследование, игра. Практическая работа | 1 |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов». | 1 |
| 15 | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. | Рассказ, загадки, рисунки. | 1 |
| 16 | Всякому овощу – своё время. Дары леса. | Беседа, загадки, кроссворд. | 1 |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной. | Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата. | 1 |
| ***Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.*** |
| 18 | Как правильно есть. Режим питания. | Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня» | 2 |
| 19 | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. | Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола». | 1 |
| 20 | Как правильно вести себя за столом. | Игра, конкурс рисунков по теме. | 1 |
| 21 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой | Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола» | 1 |
| 22 | Вредные и полезные привычки в питании. | Исследование. Игра. | 1 |
| 23 | Как правильно есть рыбу.  | Рассказ. Практическая работа. | 1 |
| ***Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.*** |
| 24 | Щи да каша – пища наша. | Рассказ. Игра. | 1 |
| 25 | Что готовили наши прабабушки. | Исследование. | 1 |
| 26 | Народные праздники, их меню и здоровье. | Рассказ. Исследование. Составление меню. | 1 |
| 27 | Кулинары, повара – волшебники. | Беседа. Встреча с поварами. Исследование. | 1 |
| 28 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. | Праздник – отчёт по теме. | 1 |

**ВСЕГО: 31 занятие**

***Знания, умения, навыки*,**которые формирует данная программа у дошкольников:

* знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
* навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
* умение определять полезные продукты питания.
* знание о структуре ежедневного рациона питания;
* умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
* знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Успешное формирование представлений о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы ДОУ и семьи. Многие родители в силу своей занятости, отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления: полноценные обеды и ужины они заменяют бутербродами и пиццей.

Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. Наши родители не имеют ни малейшего представления о диетическом питании. Поэтому одной из важнейших задач, которая стоит перед нами – это эффективное взаимодействие с родителями.
**Первый шаг** на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области.

**Второй шаг** – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы проводимой детским садом.

**И третий шаг** – **закрепить представление о важности семейных традиций**

Мы разработали разные формы работы с родителями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы с родителями, педагогами и узкими специалистами ДОУ** | **Срок** | **Ответственный** |
| **Тематика родительских собраний:**«Здоровое питание больных аллергией»;«Витамины в рационе питания вашего ребенка»;«Организация (правильного) питания будущих школьников». | СентябрьДекабрьАпрель | Воспитатели  |
| **Круглый стол:**Как сохранить здоровье ребенка. | Октябрь | Воспитатели |
| **Консультации специалистов:**«Организация здорового питания в ДОУ»;«Организация здорового питания в семье»;«Человек есть то, что он ест»;«Наша пища должна быть целебным средством»;«Соки в питании детей» | СентябрьНоябрьЯнварьМартМай | МедсестраШеф повар |
| **Информационные папки:**Кислое, сладкое, соленое;Жирное в питании детей;Потребность детского организма в витаминах;Полноценное питание вашего ребенка. | В течение года | Воспитатели |
| **Консультации педагогов:**Закаливание пищей;Природные витамины;Чем полезны кисломолочные продукты. | ОктябрьФевральМарт | Воспитатели |
| **Просмотр обучающих фильмов, слайдов:**Организация питания в выходные дни;Пищевой рацион детей старшего дошкольного возраста;Режим питания будущего школьника. | В течение года | Воспитатели |
| **Конкурсы:**Лучшее витаминное семейное блюдо. | Март | Воспитатели |
| **Просмотр занятий:**Верные друзья овощей и фруктов – витамины. | В течение года | Воспитатели |

**Список литературы:**

1. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 71 с.
2. Разговор о правильном питании . Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 75 с.
3. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.- 75.
4. Формула правильного питания . Рабочая тетрадь для школьников./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.- 78 с.
5. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников./ М.М. Безруких, Т. А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 72 с.
6. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
7. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
8. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
11. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8