

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Ласточка»



Согласовано

Зам. зав. по ВМР

Н.В. Чупеева

«30» 08 2018г.

Согласовано

Методист МБОУ ДПО «УМЦРО»

Л.Н. Розанова

«30» 08 2018г.

Согласовано

Директор МБОУ ДПО «УМЦРО»

Е.В. Виноградова

«30» 08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №65 "Ласточка"
Н.П. Березнева
«30» 08 2018г.



**Программа дополнительного образования
по курсу «Физическое развитие»
детей 5 – 7 лет
«Разговор о правильном питании»
Автор: Акубекова Елена Владимировна
2018-2023 годы**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета от
29.08.2018 протокол № 1

г.о. Мытищи 2018 год

Пояснительная записка

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда — топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма. Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке — культуре питания — необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в ДОУ выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей — весьма эффективное средство обучения дошкольников. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у воспитанников культуры здорового питания.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65 «Ласточка» работает с 2009 года. В данном учреждении функционирует 9 групп для детей от 3-х до 7 лет. Имеются кабинеты: экологический, театральная студия, компьютерный класс, физкультурный и музыкальный залы, кабинет по изучению и отработке практических навыков по безопасности дорожного движения.

При организации развивающего кружка мы опирались на следующие нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013г. № 26);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" от 17 октября 2013 г. № 1155
4. Приказ Министерства образования и науки «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования в соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ и ФГОС.
5. Рекомендации Министерства образования Московской области: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

При построении образовательного процесса использовали методики и содержание дошкольного образования, которые разрабатываются с учетом психофизиологических закономерностей развития детей 5-7 лет.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 16.

Вариативность проведения диагностики.

Диагностика проводится 2 раза в год: первичная (сентябрь – октябрь), итоговая (май).

Содержание работы в кружке осуществляется через специально организованные занятия познавательного цикла, различные типы игр (ролевые, ситуационные), проектов, мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности дошкольников и т.д.

Цель кружка: формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

1. Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.
2. Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда.
3. Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека.
4. Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека.
5. Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
6. Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.
7. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.
8. Формировать представления о народных традициях, связанных с питанием.
9. Организовать просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Программа построена на основе следующих принципов:

1. доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей дошкольного возраста);
2. наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
3. научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
4. демократичности (взаимодействие педагога и ребенка в социуме);
5. актуализации знаний и умений детей;
6. деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Рабочая учебная программа составлена на основании авторской программы М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой «Разговор о правильном питании».

Обновление содержания базовой программы осуществляется на основе следующих программ и методик:

1. М.П.Дерюгина, В.Ю.Домбровский, В.П.Панферов «Как питается ваш малыш». Минск. Полымя, 1990 г.
2. К.С.Ладодо, В.Д.Отт, Е.М.Фатеева «Основы рационального питания детей». Киев. 1987 г.

Национально-региональный компонент.

Особенностью работы кружка является выделение специального времени на занятия (2-я половина дня), направленного на реализацию национально – регионального компонента.

Компонент ДОУ (локальный компонент).

Осуществляется через дополнительные занятия (кружок) «ЮИД», отраженных в учебном плане МБДОУ.

Учебно – тематический план

№	Темы	Базовый компонент	Национально-региональный компонент	Компонент ДОУ	Количество занятий
1.	Вводное.	Выявить у детей знания о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.		Приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания. Формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания.	1
2.	Если хочешь быть здоров.	Познакомить детей с героями программы.		Сформировать представление о важности правильного питания.	1
3.	Самые полезные продукты.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.		Научить детей выбирать самые полезные продукты.	1
4.	Как правильно есть.	Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания.		Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием.	1
5.	Удивительные превращения пирожка.	Дать детям представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.			1
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Познакомиться с традициями русской кухни.	Овладение начальными формами исследовательской деятельности.	1
7.	Плох обед, если хлеба нет.	Формировать представления об обеде как обязательном			1

		компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.			
8.	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.			1
9.	Пора ужинать.	Формировать представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.		Приобретение опыта организации совместной деятельности с другими детьми.	1
10.	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	1
11.	Как утолить жажду...	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.		Формирование умения Забытые рецепты. Льняной кисель. коммуникативными и познавательными задачами и технологиями. ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству	1
12.	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных			1

		продуктов.			
13.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.		Развивать умение правильно ориентироваться в создавшейся ситуации.	1
14.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные		1
15.	Каждому овощу свое время	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.			1
16.	Праздник урожая	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола.			1

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Должны знать.

1. О здоровом образе жизни.
2. О роли рационального питания в сохранении и укреплении здоровья.
3. О правилах этикета, связанных с питанием.

Должны иметь представление.

1. О различных аспектах правильного питания.
2. Об основных принципах гигиены питания.
3. О необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания.
4. О завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню.
5. О значении молока и молочных продуктов.
6. О значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
7. О связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
8. О значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма;
9. О народных традициях, связанных с питанием и здоровьем.

Уметь.

1. Применять практические навыки рационального питания.
2. Распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

Диагностика динамики знаний детьми Правил дорожного движения.

МБДОУ № _____

20__-20__ учебный год

[illegible]

Список средств обучения

1. Наглядные пособия:
 - гербарии ;
 - продукты питания;
 - микропрепараты;
 - столовые приборы;
 - бытовые приборы для кухни
2. изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.
3. оборудование для мультимедийных демонстраций

Список литературы

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. Ермаков Б.С. «Лесные растения в вашем саду». Справочное пособие. М. Экология, 1992 г.
3. Махлюк В.П. «Лекарственные растения в народной медицине». Саратов. 1967 г.
4. Ресурсы сети Интернет.