

Целевой раздел программы

«Путь к здоровому образу
жизни посредством
правильного питания»

Цель: Развитие внимания детей к условиям сохранения и укрепления здоровья посредством организации здорового питания.

Задачи:

- Сформировать у детей общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться
- Уточнить и обогатить знание детей о витаминах, полезных бактериях, об их пользе для человека, учить детей различать витаминосодержащие продукты
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной!
- Развивать способности к исследовательской деятельности
- Продолжать использовать ранее полученные детьми знания при решении познавательных и практических задач
- Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты

Принципы программы

- Единство обучения и воспитания
- Целостность и непрерывность педагогического процесса воспитания и обучения детей
- Систематичность и последовательность расположения материала, постепенное усложнение от группы к группе.
- Возрастной принцип расположения общих и частных задач, осуществляемых в различных видах деятельности.
- Осуществление воспитания в различных видах деятельности: игровой, учебной, трудовой, бытовой.
- Концентричность – возврат к ранее пройденному материалу на более высоком уровне.

Целевые ориентиры программы

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно в меню включены фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

Моя программа нацелена на воспитание дошкольника в современном мире, с ещё более тщательным внедрением в область познания о здоровом образе жизни, что в перспективе даёт здоровое наследие нации.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: программа реализуется в течении одного года.

Для возможности достижения необходимого и достаточного уровня развития, в программе проходит интеграция со следующими **образовательными областями**: познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Формы и режим педагогического процесса

Непосредственно образовательная деятельность детей по данной программе реализуется 1 раз в неделю после обеда продолжительностью 20-25 минут в форме кружкового занятия. В процессе организации учитываются гендерные особенности детей, осуществляется индивидуальный и дифференцированный подходы. Использую также тематическую литературу, музыкальное сопровождение, фольклорный и игровой материал, что позволяет сделать материал доступным, содержательным и познавательным.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- выставки детских тематических коллажей в детском саду;
- кулинарные конкурсы (внутри дошкольного учреждения, совместно с родителями) ;
- дни презентаций и дегустаций лучших блюд;
- составление альбома лучших рецептов;
- мастер-класс, для детей детского сада, по приготовлению кисломолочных продуктов;
- представление постановки о вреде микробов и о пользе витаминов для детей ДОУ;
- интервьюирование детей «Как я забочусь о своём здоровье?»;
- наблюдение за действиями детей в различных видах деятельности, заполнение карты наблюдения.

Мониторинг

Для определения уровня знаний у детей по теме «Здоровое питание» я использую следующие диагностические методики:

- ❖ **Опрос детей:** твоя любимая еда; объясни, как ты понимаешь выражение «Здоровое питание»; какие витамины ты знаешь, для чего они нужны; назови полезные продукты для здоровья; знаешь ли ты, какая пища помогает детям расти и становиться сильными?
- ❖ **Интервью во время приёма пищи**(завтрака, обеда, полдника, ужина): как называется блюдо, которое ты ешь?; из чего оно приготовлено?; знаешь ли ты, чем оно полезно?; люди каких профессий принимали участие в том, чтобы ты сегодня поел?
- ❖ **Анкетирование родителей:**
 - Чем вы кормите детей на завтрак, на обед, на ужин?
 - Знаете ли вы о пользе каши и молочных продуктов для детского организма?
 - Готовы ли вы поделиться своими рецептами детских блюд?

Планируемые результаты

Через систему разнообразных мероприятий, я планирую, что у детей будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания. Привлечение внимания общественности к полноценному и качественному питанию в ДОУ.

Содержательный раздел программы

Сентябрь:

- ❖ «Овощи, фрукты - полезные продукты!» Цель: закрепить название, происхождение овощей, фруктов. Уточнить наличие урожая Западно-Сибирского региона, сравнить с урожаем других регионов России. Выяснить наличие и название агротехнической продукции в других странах. **Вместе с родителями:** посетить астрономический магазин, рассмотреть ассортимент овощей и фруктов.
- ❖ «Где живут витамины» Цель: закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Различать витаминосодержащие продукты питания, сравнить с вредными продуктами. Называть витамины А, В, С, D. Познакомить, как витамины влияют на организм человека. Воспитывать заботливое отношение к своему организму. **Вместе с родителями:** дома слепить семейку весёлых витаминов. Обсудить проблему, что не всё вкусное полезно!
- ❖ «Дачные истории» Цель: Закрепить понятие о предназначение дачи. Дать представление о ценности поездок на дачу всей семьей. Выяснить наличие урожая, как за ним ухаживать. **Вместе с родителями:** «Моя первая грядка» разбить с ребёнком маленькую грядку или цветник, сделать зарисовки своей работы или фото-коллаж.
- ❖ «Салат на разный лад» Цель: познакомить детей с кулинарным искусством приготовления салатов из овощей и фруктов. **Вместе с родителями:** провести конкурс «Салат из нашей грядки».

Октябрь:

- ❖ «От мельницы до хлебокомбината» Цель: сформировать представление о историческом происхождении хлеба. **Вместе с родителями:** показать ребёнку старинную мельницу, рассказать о её устройстве.
- ❖ «Хлебушек душистый, тёплый, золотистый!» Цель: закрепить представление о ценности хлеба. **Вместе с родителями:** посетить хлебный магазин, рассмотреть ассортимент, уточнить, что хлеб грубого помола полезнее хлеба высшего сорта.
- ❖ «Путешествие колоска» Цель: закрепить знание детей связанные с процессом выращивания хлеба. **Вместе с родителями:** дома с ребёнком рассмотреть и сравнить муку разных сортов.
- ❖ «Хвала рукам, что пахнут хлебом!» Цель: дать представление о нелёгкой работе хлеборобов, пекарей. **Вместе с родителями:** посмотреть с ребёнком тематический видео-материал, по возможности познакомить с наглядными образами.

Ноябрь:

- ❖ «Хлеба народов» Цель: дать представление о разнообразии хлебобулочных изделий у других народов мира. **Вместе с родителями:** показать ребёнку, что можно приготовить из других видов хлеба.
- ❖ «Каравай - каравай...» Цель: познакомить детей с новыми народными играми, обычаями, посвященными и связанными с хлебом. **Вместе с родителями:** вместе с ребенком испечь каравай, символ своей семьи.
- ❖ «Рада скатерть хлебушку!» Цель: познакомить детей с новыми художественными произведениями о хлебе, с пословицами и поговорками, обогатить речь, расширить словарный запас. (марийская народная сказка «Лепешка», Ю. Жадовская «Нива, моя нива», А. Плещеев «Осенью», Я. Дягутите «Колыбельная», А. Мусатов «Как хлеб на стол пришел», С. Шуртаков «Зерно упало в землю», Я. Аким «Хлеб», Е. Трктнева «Золотой дождик», Н. Семенова «Хлебушко», С Дрожжина «Каравай».) **Вместе с родителями:** выучить стихотворение С. Погореловский «Хлебушек душистый».
- ❖ «Худой обед, если хлеба нет!» Цель: познакомить детей с технологически правильным процессом приготовления разного теста и выпечки следующей продукции: печенье, слойки, блины, булочки. **Вместе с родителями:** испечь своё «фирменное» печенье для совместного чаепития.

Декабрь:

- ❖ «Каша - здоровье наше!» Цель: формировать у детей представление о пользе каши в рационе детского питания. **Вместе с родителями:** рассмотреть, какие каши есть у мамы дома.
- ❖ «Каша - матушка наша!» Цель: закрепить умение называть и различать названия круп и каш. **Вместе с родителями:** рассказать ребенку, что ещё можно приготовить из крупы.
- ❖ «Хороша каша, да мала чаша!» Цель: учить детей понимать смысл пословиц и поговорок о каше и умение объяснять другим. **Вместе с родителями:** почитать дома с ребенком сказки о кашах.
- ❖ «Раз, два, три - горшочек кашу вари!» Цель: наглядно показать детям процесс приготовления каши из разной крупы, провести дегустацию, сравнить вкус. **Вместе с родителями:** вместе с ребенком приготовить блюдо из крупы, сделать зарисовку схемы приготовления.

Январь:

- ❖ «Рождественское чаепитие» Цель: приобщение к истокам русской культуры посредством знакомства с рождественскими обрядовыми праздниками. **Вместе с родителями:** закрепить с ребенком понятие «рождество».
- ❖ «Коляда, коляда! Подавай пирога!» Цель: Воспитывать культуру поведения на праздничных мероприятиях. **Вместе с родителями:** испечь рождественское печенье к праздничному чаепитию.

Февраль:

- ❖ «Молоко вдвойне вкусней, если это молоко!» Цель: закрепление представлений у детей о пользе молока для нашего организма. **Вместе с родителями:** помощь в создании мини-музея упаковок молочных продуктов.
- ❖ «Откуда молоко к нам на стол приходит?» Цель: дать понятие детям о фермерских хозяйствах, о молочном заводе посредством экскурсий. **Вместе с родителями:** закрепить представление о нелегком труде фермера.
- ❖ «Пейте дети молоко!» Цель: Формировать желание употреблять в пищу полезные молочные продукты. **Вместе с родителями:** посетить молочный отдел гастронома, посмотреть на разнообразие молочных продуктов и их названия.
- ❖ «Что готовят из молока?» Цель: познакомить детей с разнообразием молочных продуктов, сравнить вкус, цвет, запах. **Вместе с родителями:** показать, что можно приготовить из молока дома.

Март:

- ❖ «Кисломолочные продукты - это здорово!» Цель: дать представление о полезных и вредных бактериях, о кисломолочных продуктах и их пользе. **Вместе с родителями:** продегустировать бифидокефир, сравнить вкус с обычным кефиром.
- ❖ «От молока до кефира» Цель: дать представление о технологии производства кефира, йогурта. **Вместе с родителями:** дома попробовать сделать кефир, зарисовать схему приготовления.
- ❖ «Сам себе технолог» Цель: приготовить вместе с детьми кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог), показать разнообразие полезных вкусовых добавок (ягоды, варенье, мёд, орехи, сухофрукты и др.) **Вместе с родителями:** подобрать свои добавки для дегустации.
- ❖ «Молочные реки, кисельные берега» Цель: дать представление о напитках и десертах, приготовленных из молока (какао, кисель, пудинг, коктейль, мороженое). Провести мастер класс «Вкусное молоко!» **Вместе с родителями:** приготовить свои десерты для заключительного сладкого стола.

Апрель:

- ❖ «Что мы любим на обед» Цель: закрепить представление о первых блюдах, о их разнообразии и ингредиентах, входящих в состав. Показать процесс приготовления, закрепить знания о значимой пользе первых блюд. **Вместе с родителями:** дома приготовить свой первый суп.
- ❖ «За обе щечки» Цель: закрепить представление о вторых блюдах, их разнообразии и ингредиентах, входящих в состав, закрепить название блюд. **Вместе с родителями:** рассмотреть в книге рецептов ассортимент вторых блюд.
- ❖ «Национальная кухня» Цель: дать представление о кухне разных народов мира, о их особенностях. **Вместе с родителями:** рассказать ребенку, какие нетрадиционные блюда вы готовите дома.
- ❖ «Это вредно!» Цель: закрепит представление о вредной пище и её последствиях при употреблении. **Вместе с родителями:** дома посмотреть наличие вредных продуктов, сделать выводы, утилизировать.

Май:

- ❖ «Волшебная вода» Цель: дать представление детям о пользе употребления чистой воды, о её значимости для жизни человека. **Вместе с родителями:** дома провести опыт с чистой и грязной водой, сравнить.
- ❖ «Не просто вода» Цель: дать представление детям, какие полезные напитки можно приготовить при помощи воды. **Вместе с родителями:** дома приготовить витаминный напиток и придумать ему веселое название.
- ❖ «Полезный бар нашей группы» Цель: дать представление о разнообразии полезных напитков и красивой подаче на стол. **Вместе с родителями:** оказать помощь в организации «бара», для совместных посиделок.
- ❖ «Вытирай салфеткой рот и не капай на живот!» Цель: закрепить с детьми правила поведения за столом. **Вместе с родителями:** показать и научить ребенка красиво сервировать стол.

Используемые ресурсы:

Голицина Н. С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. Москва 2008

Дмитриева Н. Я. Мы и окружающий мир. Дрофа 2007;

Дыбина О. В. Творим, изменяем, преобразуем. 2001;

Де Крайф П. Охотники за микробами. Просвещение 1957

Организм человека и охрана здоровья. Атлас Олма-Пресс 2000

Русские народные загадки, пословицы, поговорки. Просвещение 1990

Что есть что. Наше тело. Слово 1994

Шорыгина Т. А. Осторожные сказки. Прометей 2003

Детские рецепты. «Мусс маленького принца» 2013

Шорыгина Т.А. / «Злаки. Какие они?» Книга для воспитателей, гувернеров и родителей.

Шорыгина Т.А. / «Беседы о хлебе» Методические рекомендации.

Творческий центр «Сфера», 2012г.

Интернет-ресурсы, СМИ.