

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МКДОУ д\с №5 с. Арзгир
Протокол № «1» от «30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МКДОУ д\с №5 с.
Арзгир

И.Д. Крюкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей №5 села Арзгир Арзгирского района Ставропольского края с. Арзгир
(МКДОУ д\с № 5 с. Арзгир)

«О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Срок реализации программы
с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Составители:

Крюкова И.Д – заведующий;

Держановская А.И. – заместитель руководителя по ВР;

Кузан Н.В. – учитель-логопед;

Кривовяз О.В. – педагог-психолог.

с. Арзгир

Год разработки: 2023 год

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
2.1 Пояснительная записка.....	5
2.2 Цель и задачи реализации Программы.....	7
2.3 Принципы и подходы к формированию программы.....	7
2.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики. Психолого-возрастные особенности развития детей.....	8
2.5 Планируемые результаты освоения программ.....	12
2.6 Система оценки результатов освоения Программы	13
III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	15
3.1 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.....	15
3.2 Содержание программы.....	16
Перспективное планирование по программе «Финансовая грамотность дошкольника» старшая группа.....	17
Перспективное планирование по программе «Финансовая грамотность дошкольника» подготовительная к школе группа.....	21
3.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	26
Перспективный план по взаимодействию с семьей.....	28
IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	29
4.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	29
4.2 Материально-техническое обеспечение реализации Программы.....	30
4.3 Список литературы.....	32
Приложение 1.....	33
Приложение 2.....	39
Приложение 3.....	41
Приложение 4.....	43
Приложение 5.....	54

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа обеспечивает формирование у детей в возрасте 6-7 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, правильных привычек, усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания и здоровья.

Программа осваивается детьми в процессе интеграции образовательных областей – познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

Участники образовательной деятельности: дети, родители (законные представители), педагогические работники ДОО, осуществляющие работу по программе.

Образовательный процесс решает программные образовательные задачи в следующих формах организации деятельности:

- совместная образовательная деятельность взрослых и детей;
- свободная самостоятельная деятельность детей.

Совместная образовательная деятельность детей и взрослых осуществляется в ходе ООД, предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы организации образовательной работы с воспитанниками. Самостоятельная деятельность предполагает свободную игровую деятельность воспитанников в условиях специально созданной предметно-пространственной развивающей среды, обеспечивает каждому ребенку возможность выбора игр и атрибутов по интересам; позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально; содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком образовательных задач; позволяет освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа и тематическое планирование образовательной деятельности «Разговор о здоровье правильном питании» разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Данный курс рассчитан на изучение воспитанниками в течение 9 занятий из расчета 1 занятие в месяц.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания (10 %), наследственности (20 %), экологии (22 %) и образа жизни (48 %). Следовательно, одна из основных задач образовательного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового дошкольника – проблема общегосударственная, комплексная и ее первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на воспитателя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Так же данное высказывание можно применить и для детей дошкольного возраста.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Нормативно-правовая база:

Программа разработана в соответствии с:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17

октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/

- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 №59599)
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>
- Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010г. №18638)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105703/
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 № 1601 (ред. от 13.05.2019) «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.02.2015 № 36204)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_175797/

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 мая 2016 г. № 536 Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606030031?rangeSize=1>
- Постановление Правительства Российской Федерации от 14.05.2015 № 466 (ред. от 07.04.2017) «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых отпусках» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_179568/
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.04.2014 № 276 (ред. от 23.12.2020) Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163666/
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» <http://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/>

2.2 Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✓ формирование и развитие представления дошкольников 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;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека — информирование дошкольников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

2.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;

- практическая целесообразность — динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность — в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

2.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики Психолого-возрастные особенности развития детей

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребёнка в течение всего его последующего развития. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьёзную опасность для здоровья детей. Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребёнка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребёнка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни.

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью ещё не могут.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болели». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть. Многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги. Из этих ответов следует. Что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действий (есть мороженое, мочить ноги).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя ещё интуитивно. Начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали и у меня голова заболела»). При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой— подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными

предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

2.5 Планируемые результаты освоения программы

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности занятий, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определенных результатов.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о здоровье и правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) дошкольниками системы ценностей:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

В результате изучения программы дошкольники получают представления:

- ✓ о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ✓ о полезных продуктах питания;
- ✓ о структуре ежедневного рациона питания;
- ✓ об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- ✓ об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- ✓ Умения самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

2.6 Система оценки результатов освоения Программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Способы проверки результатов освоения программы

Проверка усвоения программы проводится в форме наблюдения, вопросов, выполнения творческих заданий.

Программа предусматривает возможность корректировки ее разделов за счет гибкости содержания. Соотношение обязательной части Программы и части вариативной (формируемой) участниками образовательного процесса (с учётом реализации регионального компонента и приоритетных направлений деятельности Учреждения) определено как 60% и 40%.

Работа по реализации вариативной части Программы строится на основе парциальных программ:

- Комплексная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе; О.А. Солнцева и др.

<https://doshkolniki.org/images/obrazovanie/programma-detstvo-po-fgos.pdf>

- Программа «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», М. М. Безруких.

<http://departugansk.ru/storage/app/uploads/public/58a/d3b/442/58ad3b4422c28344472503.pdf>

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

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.

Основные методы обучения:

- ✓ фронтальный метод;
- ✓ групповой метод;
- ✓ практический метод;
- ✓ познавательная игра;
- ✓ ситуационный метод;
- ✓ игровой метод;
- ✓ соревновательный метод.

Описание места программы «Разговор о правильном питании» в перспективном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во время проведения образовательной деятельности по познавательному развитию (в части формируемой участниками образовательных отношений). Важность этого курса для дошкольников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для вариативной части программы, предусмотренной новым стандартом.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается по одному занятию в месяц – 9 занятий. В группе выделяется время для совместной работы детей с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

3.2 Содержание программы

Программа реализуется на основе авторских разработок и материалов передового педагогического опыта, сочетание которых способствует выстраиванию целостного педагогического процесса по формированию понятий о здоровье и правильном питании в процессе познавательной и игровой деятельности. Сочетание и адаптация материалов программы под возрастные и индивидуальные особенности воспитанников строится по следующим требованиям:

- ✓ материалы, используемые в педагогическом процессе, строятся на единых

принципах, обеспечивают целостность педагогического процесса и дополняют друг друга;

- ✓ содержание материала обеспечивает оптимальную нагрузку на ребенка.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного образования дошкольников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Программа реализуется по первому модулю «Разговор о правильном питании» - для детей 6-7 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания, наша рабочая программа реализуется по 9 темам из программы «Разговор о правильном питании»:

Раздел разнообразие питания:

1. Самые полезные продукты.
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время"

Раздел гигиена питания:

1. "Как правильно есть";
2. Режим питания: "Удивительные превращения пирожка";
3. Рацион питания:
 1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
 2. "Плох обед, если хлеба нет",
 3. "Полдник. Время есть булочки",

Раздел культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет".

Содержание перспективного планирования программы

«Разговор о здоровье и правильном питании»

№	Тема	Программное содержание
Раздел разнообразие питания:		
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	- формировать представления о ценности здоровья, значении правильного питания.

2	Самые полезные продукты.	- формировать представления о продуктах ежедневного рациона; - формировать представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека; - формировать представления о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
3	Что позволяет быть сильным и ловким	- формировать представления о связи рациона питания и занятий спортом; - формировать представления о высококалорийных продуктах.
4	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	- расширять представления о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов; - расширять представления об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.
5	Каждой еде свое время	- расширить осведомленность воспитанников о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также
		роли витаминов и минеральных веществ
Раздел гигиена питания: "Как правильно есть"; режим питания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания:		
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	- расширять представления о блюдах, которые могут входить в меню завтрака; - формировать представления о каше как полезном и вкусном блюде.
7	Плох обед, если хлеба нет	- формировать представления об обеде как обязательной части ежедневного меню; - формировать представления об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания в «сухомятку».

Раздел культура питания:		
8	На вкус и цвет товарищей нет	- познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных блюд; - формировать представления о том, как происходит распознавание вкусов; - формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.
9	Праздник здоровья	- закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

3.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Работа по формированию у детей в возрасте 6-7 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, правильных привычек, усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания и здоровья невозможна без участия родителей, их заинтересованности, понимания важности проблемы.

Семья играет ведущую роль в становлении личности ребенка-дошкольника. Именно в семье благодаря ощущению «живой человеческой среды» и на основе наблюдаемых форм поведения взрослых ребенок приобретает первый социокультурный экономический опыт.

Поэтому решение задач воспитания личности возможно только в тесном сотрудничестве педагог – ребенок – родитель.

Цель: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи работы с родителями:

- ✓ повышение педагогической культуры родителей в воспитании ребенка;
- ✓ изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- ✓ вооружение родителей основами экономических знаний через консультации, семинары, рекомендации.

Система работы по повышению педагогической культуры родителей в обеспечении правильных привычек, усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания и здоровья и воспитания дошкольников основана на следующих принципах:

- ✓ совместная педагогическая деятельность семьи и детского сада;
- ✓ сочетание педагогического просвещения с педагогическим самообразованием родителей;
- ✓ педагогическое внимание, уважение и требовательность к родителям;
- ✓ поддержка и индивидуальное сопровождение становления и развития педагогической культуры каждого из родителей;

- ✓ содействие родителям в решении индивидуальных проблем воспитания детей;
- ✓ опора на положительный опыт семейного воспитания.

Формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- открытые показы воспитательно - образовательного процесса;
- вечера вопросов и ответов;
- проведение совместных учебных мероприятий;
- индивидуальная работа;
- наглядные виды работы: информационные стенды для родителей, папки передвижки,
- выставки детских работ и дидактических игр;
- экскурсии.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы, муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в детском саду важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников

выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся прежде всего набор энциклопедий для дошкольников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

4.2 Эффективность использования программы «Разговор о здоровье правильном питании»

Дети совместно с педагогом и родителями проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты, фотовыставки и рисунки по правилам правильного питания, выполняют практические и творческие работы. Всё это позволяет реально сформировать у дошкольников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа по программе даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

4.3 Список используемой литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2023г.
2. М.Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2023 г.
3. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.

Контрольно – измерительные материалы.

Едим ли мы то, что следует есть? (вопросы к детям)

1. Можете ли вы сказать сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в детский сад?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в магазине?

- 1) булочку с соком,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия

10. Рыбные блюда любите или нет?

- 1) люблю,
- 2) ем иногда,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Анализ питания ребенка: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Вопросы для дошкольников «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?

4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Тематические конкурсы

I. Конкурс. «Что вы знаете о молочных продуктах». Участники конкурса должны складывать части картинок. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся картинки молочных продуктов.

II. Конкурс. «Знаете ли вы овощи и фрукты».

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта.

Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.

III. Конкурс «Выбери себе завтрак».

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).

IV. Конкурс «Отгадай вкус».

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.

Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз

Пропиуровано

Пропиуровано

Число 12 листов

Завелуионий МКДОУ д/с №5 с. Арзгир

Арзгирского района

Ставропольского края

И.Д. Крюкова

