****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

**1. Актуальность реализации программы "Разговор о правильном питании"**

Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. По статистическим данным в России до 35% поступающих в школу детей уже имеют хронические заболевания. А за годы обучения в школе их число возрастает в несколько раз, в том числе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в 3 раза. Одной из причин такого печального результата является неправильное питание: без режимность принятия пищи, еда всухомятку, не знание свойств полезных и вредных продуктов. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

Для восполнения запасов энергии, роста и развития дети должны правильно питаться. Если в организме ребёнка не хватает того или иного пищевого вещества, то это может проявиться в виде задержки роста, умственного или физического развития, нарушения формирования костного скелета или зубов. Данные проявления недостатка пищевых веществ особенно остро проявляются у дошкольников и детей младшего школьного возраста. Питаться ребёнок должен смешанной пищей (мясо-молочно-растительной), которая содержит все необходимые витамины и минералы.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям организма ребёнка, ослабленного туберкулёзной интоксикацией, восстанавливает его защитные свойства и повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам, совершенствует функции многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности

Правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личности - это, прежде всего, путь к здоровью нации. М.М. Безруких, директор Института возрастной физиологии РАО, академик РАО, доктор биологических наук, подчёркивает: "Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед системой образования - забота о здоровье учащихся, их физическом воспитании и развитии. Программа "Разговор о правильном питании" успешно решает эту задачу".

Эта программа способствует:

* получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи,
* расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья,
* воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.
* основа организации обучения по программе – игра.

**2. Цель программы**:

формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**3**. **Задачи программы:**

**Образовательные задачи:**

- 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.

**Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на НОД, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

**4. Принципы построения программы**

Программа построена на основе следующих принципов:

* *доступности* (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста);
* *наглядности* (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* *демократичности* (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме);
* *актуализации знаний и умений* (учебные ситуации предлагаются с точки   
  зрения потребностей старших дошкольников);
* *деятельностной основы процесса обучения* (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре

**5. Методы**

Для реализации программы используются следующие методы:

1.Методы, в основе которых лежит способ организации НОД:  
• *словесный* (объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, повествование);  
• *наглядный* (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций,   
наблюдение);  
•практический (выполнение работ по инструкционным картам и др.).

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

• *объяснительно-иллюстративный* (восприятие и усваивание детьми готовой информации);

• *репродуктивный* (воспроизведение воспитанниками полученных знаний и освоенных способов деятельности);

• *частично-поисковый* (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);

* *стимулирования и мотивации* (игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение).

**6. Ожидаемые результаты**

* сформированность у воспитанников и их родителей привычки осознанного отношения к питанию и выбору полезных продуктов как факторам сохранения здоровья;
* привитие гигиенических навыков питания

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
2. Сборник Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" ИД "Первое сентября", 2009 год.
3. Интернет: издательство "Фарос Плюс", статьи о правильном питании детей
4. Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина , 1987

**Календарно-тематическое планирование НОД**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Кол-во НОД | Дата проведения |
| 1 | «Если хочешь быть здоров.» | 1 | сентябрь |
| 2 | «Самые полезные продукты.» | 1 | октябрь |
| 3 | «Как правильно есть.» | 1 | ноябрь |
| 4 | «Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной?» | 1 | декабрь |
| 5 | «Плох обед, если хлеба нет.» | 1 | январь |
| 6 | «Полдник. Время есть булочки.» | 1 | февраль |
| 7 | «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.» | 1 | март |
| 8 | «Вечер загадок «Овощи и фрукты» | 1 | апрель |
| 9 | «Каждому овощу своё время.» | 1 | май |

**Календарно-тематическое планирование НОД**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Кол-во НОД | Дата проведения |
| 1 | «Самые полезные продукты.» | 1 | сентябрь |
| 2 | «На вкус и на цвет товарищей нет» | 1 | октябрь |
| 3 | «Что надо есть, чтобы стать сильнее» | 1 | ноябрь |
| 4 | «Хлеб всему голова!» | 1 | декабрь |
| 5 | «Путешествие в «Простоквашино» (Молочные продукты) | 1 | январь |
| 6 | «Где найти витамины весной» | 1 | февраль |
| 7 | «Как утолить жажду» | 1 | март |
| 8 | Вечер загадок «Овощи и фрукты» | 1 | апрель |
| 9 | Каждому овощу своё время. | 1 | май |

***Приложение 1.***

**Примерная тематика родительских собраний:**

* «Правильное питание – залог здоровья»
* «Здоровая пища для всей семьи».
* «Учите детей быть здоровыми».
* «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
* «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
* «Режим питания школьника».
* «Основные принципы здорового питания школьников».
* «Рецепты правильного питания для детей».
* « Вредные для здоровья продукты питания».
* «При ослаблении организма принимайте витамины».

***Приложение 2.***

**Анкета для родителей.**

* 1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
* 2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)
* 3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до
* сна, не ужинает.)
* 4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
* • каши;
* • яйца;
* • молочную пищу;
* • конфеты;
* • соленья;
* • жирную и жареную пищу;
* • белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
* 5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?\_\_\_\_
* 6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
* • газированные напитки;
* • соки;
* • молоко или кефир;
* • воду;
* • минеральную воду;
* • чай;
* • кофе;
* • компот;
* • настой из трав?
* 8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна,
* богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна
* для здоровья? (Да, нет.)
* 9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный,
* недостаточный, избыточный.)

***Приложение 3.***

**Анкета для воспитанников.**

1. Тебе нравиться, как организовано твое питание?  
  
Да - Нет  
  
2.Знаешь ли ты самые полезные продукты?  
  
Да - Нет   
  
3.Знаешь ли ты, что нужно есть в разное время года?   
  
Да - Нет

4. Любишь ли ты помогать родителям в приготовлении пищи?  
  
Да - Нет  
  
5. Можешь ли ты сам приготовить какое-нибудь блюдо?  
  
Да - Нет  
  
6. Нравиться ли тебе еда быстрого приготовления?  
  
Да - Нет  
  
7. Знаешь ли ты основные правила питания?  
  
Да - Нет