**Формирование правильного пищевого поведения**

**у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации**

**(дополнительная общеразвивающая программа)**

******

авторы:

Гордеева Марина Александровна,

воспитатель,

Кривошеина Ольга Александровна,

воспитатель,

МБДОУ № 130

«Центр развития ребенка – детский сад»

Кемерово, 2014

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………3
2. Учебный план………………………………………………………………8
3. Учебно-тематический план………………………………………………..9
4. Содержание программы…………………………………………………..11
5. Список литературы……………………………………………………….13

**Пояснительная записка**

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания в детском возрасте [2].

Известно, что дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте [12].

Питание детей всегда являлось предметом неустанного внимания ученых, медиков, педагогов и психологов. Изучением особенностей питания дошкольников занимались В. А. Квитковская, О. А. Маталыгина, Н. Ю. Минина, Н. А. Сташевская и др. Вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОО рассматривались в работах А.С. Алексеевой, В. Г.Алямовской, И.Я. Конь, М. В. Лещенко и др.

Под культурой питания мы, согласно А.И. Пальцеву, понимаем сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей [17].

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни детей. Формирование культуры здорового питания должно начинаться в дошкольном образовательном учреждении и продолжаться на протяжении всего периода обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

1) рациональную организацию питания в дошкольном образовательном учреждении;

2) включение в воспитательно–образовательный процесс образовательных программ по формированию культуры здорового питания;

3) просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать в дошкольном образовательном учреждении и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание. Изучение основ рационального питания человека дает правильное и полное представление о пище и питании, как одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье дошкольников. Настоящая программа предлагает освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях. В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь детям в решении этой задачи должно оказать дошкольное образовательное учреждение.

Данная программа «Формирование правильного пищевого поведения

у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации» предназначена для детей старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся один раз в неделю. Представленный материал может использоваться:

- в рамках дополнительной работы;

- как дополнительный материал в ходе организации НОД по образовательным областям в соответствии с основной общеобразовательной программы дошкольной образовательной организации (ДОО);

- при проведении викторин, конкурсов, экскурсий;

- комбинированно: часть тем включается в дополнительную работу, а часть рассматривается в ходе НОД.

ДОО представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у дошкольников требуемые навыки и стереотипы. В ДОО существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, дети старшего дошкольного возраста получат основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы дошкольники приобретут умение принимать самостоятельные решения, научатся выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности. Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая помогает на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

**Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания.

**Задачи:**

1) формирование здорового образа жизни;

2) развитие интереса детей к занятиям по культуре питания;

3)формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

4)повышение компетентности сотрудников ДОО в вопросах рационального питания дошкольников;

5)обновление информационной среды учреждения по организации рационального питания дошкольников;

6)разработка и внедрение эффективных форм сотрудничества с родителями в практику по преемственности организации питания детей в домашних условиях и ДОО.

Формирование культуры питания у дошкольников может быть реализовано через три основных направления:

1. Формирование представлений о строении органов пищеварения и значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов, а также о роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма.

2. Формирование представлений о пользе различных продуктов и блюд.

3. Воспитание культуры поведения за столом. Соблюдение гигиенических требований.

Ожидаемые результаты:

- повышение внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни;

- улучшение состояния здоровья дошкольников;

Дошкольник умеет:

- соблюдать элементарные правила режима питания;

- пользоваться столовыми приборами;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- соблюдать правила этикета во время приема пищи;

- соблюдать правила гигиены и осознавать значение их соблюдения для здоровья человека.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Всего часов | В том числе | |
| теория | практика |
| 1 | Раздел 1. «Моя внутренняя кухня» (Система органов пищеварения) | 12 | 6 | 6 |
| 2 | Раздел 2. «Потолкуем о полезной пище» | 12 | 7 | 5 |
| 3 | Раздел 3. «Правила этикета при приеме пищи» | 12 | 7 | 5 |
| 4 | Итого | 36 | 20 | 16 |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название раздела (темы) | | | Всего | В том числе | |
| Теория | | Практическая деятельность | теория | практика |
| 1 | Раздел 1. «Моя внутренняя кухня» (система органов пищеварения) | | | 12 | 6 | 6 |
| 1.1. | «Кто в первой комнатке живет» «Язык и его функции»  (Ротовая полость) | | Составляем карту рецепторов языка | 2 | 1 | 1 |
| 1.2. | «Зубы и их функции» | | Отгадывание кроссворда | 2 | 1 | 1 |
| 1.3. | «Гигиена ротовой полости» | | Выступление агитбригады «Здоровые зубки» **(Приложения 1, 2)** | 2 | 1 | 1 |
| 1.4. | «Удивительные превращения пирожка» (пищевод, желудок и их назначение) | |  | 2 | 1 | 1 |
| 1.5. | «Путешествие по извилистым коридорам внутренней кухни» (тонкий и толстый кишечник, печень) | |  | 2 | 1 | 1 |
| 1.6. |  | | «Моя внутренняя кухня» (совместная деятельность, конструирование) | 1 | - | 1 |
| 1.7. | Итоговое мероприятие «Органы пищеварения» | |  | 1 | 1 | - |
| 2 | Раздел 2. «Потолкуем о полезной пище» | | | 12 | 7 | 5 |
| 2.1. | Злаки  **(Приложения 3, 4)** | | Игра «Накорми куклу», игра «Назови крупу и кашу» | 2 | 1 | 1 |
| 2.2. | Фрукты, овощи, ягоды | | Игра «Фрукты – овощи – ягоды», сюжетно-ролевая игра «Овощной огород», «Во саду ли, в огороде..» | 2 | 1 | 1 |
| 2.3. | Рыба  **(Приложения 5,6,7)** | | Рисуем рыб | 2 | 1 | 1 |
| 2.4. | Молочные продукты | | Лаборатория чудес (опыты с молоком) | 2 | 1 | 1 |
| 2.5. | Напитки | | Чудеса кока-колы, эксперименты | 2 | 1 | 1 |
| 2.6. | Мясные продукты | | Лепка из соленого теста | 2 | 1 | 1 |
| 2.7. | Итоговое занятие | | Викторина «Продукты питания» | 1 | 1 | - |
| 3 | Раздел 3. «Правила этикета при приеме пищи» | | | 12 | 7 | 5 |
| 3.1. | Что такое этикет? (вводное) | Игра «Согласен – не согласен» | | 2 | 1 | 1 |
| 3.2. | Правила поведения за столом | Игры, инсценировка | | 2 | 1 | 1 |
| 3.3. | Сервировка стола | Игры, сервировка стола | | 2 | 1 | 1 |
| 3.4. | Традиции разных народов | Игра-викторина «Кухни разных народов» | | 2 | 1 | 1 |
| 3.5. | Гигиена | Чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр»,рисование на тему «Руки мой перед едой» | | 2 | 1 | 1 |
| 3.6. | Правила поведения в общественных местах питания | Игра «Кафе» | | 2 | 1 | 1 |
| 3.7. | Итоговое Презентация «Семейные традиции» |  | | 1 | 1 | - |

**Содержание программы**

**Раздел 1. «Моя внутренняя кухня» (Система органов пищеварения).**

Знакомство с функциями языка и зубов.

Как необходимо ухаживать за ротовой полостью?

Вторая и третья комнатка внутренней «кухни» человека: пищевод и желудок, их назначение.

Правила жевания и глотания пищи.

Извилистые коридоры внутренней «кухни» человека (тонкий и толстый кишечник).

**Раздел 2. «Потолкуем о полезной пище».**

Злаковые культуры, откуда к нам хлеб пришёл, почему полезны каши?

Где «живут» фрукты, овощи, ягоды. Что такое витамины?

Рыбы морские и речные. Почему рыбные блюда полезны? Разнообразие рыбных блюд.

Как работает фермер, «режим дня» коровы, разнообразие молочных продуктов и их польза.

Полезные и вредные напитки.

Разнообразие и польза мясных продуктов.

**Раздел 3. «Правила этикета при приеме пищи».**

Откуда пришло слово этикет в русский язык. Воспитанный человек, какой он? Хорошие манеры, умение вести себя в обществе.

Как сидеть за столом, как вести застольную беседу, как пользоваться столовыми приборами и чего нельзя делать за столом. Вежливые слова благодарности.

Как сервировать стол на каждый день, на праздник. Что такое шведский стол?

Культура питания разных народов, особенности природных условий данных регионов и их влияние на культуру питания.

Почему нужно мыть руки перед едой? Зачем повару колпак? Почему продукты хранятся в холодильнике?

Как вести себя в кафе, ресторане, столовой. Как правильно сделать заказ блюд. Что такое меню? Блюда первые, блюда вторые, десерт.

**В приложениях к данной программе представлены авторские методические разработки, содержащие теоретические вопросы по культуре питания, а также практические материалы, предназначенные для работы с детьми и родителями.**

**Список литературы**

1. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст]: пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
2. Алексеева, Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте [Электронный ресурс] / Р. Г. Алексеева : выступление на педагогическом совете из опыта работы. – Режим доступа: http://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html. . – Загл. с экрана.

3. Алферова, Е. С. Здоровое питание – здоровье каждого (Библиотека общероссийского общественного движении «За здоровую Россию») / Е. С. Алферова и др. – М., 2005. – 136 с.

4. Все о здоровом образе жизни. Пер.с анг. Изд. дом «Ридерз Дайджест», 1998. – 404 с.

5. Диетология: Руководство. 2-е изд./ под ред. А. Ю. Барановского. – СПб: Питер, 2006. – 960 с.

6. Зайцев, Г. К. Твое здоровье: Укрепление организма / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. Худ. О.Р. Гофман.- СПб.: Акцидент, 1998. – 112 с.

7. Застольный этикет [Эл. ресурс] // Интернет: <http://www.tostovka.ru/etiketll.html>

8. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: ведение в общую и прикладную валеологию: Учеб.пос. для студ. Высш. уч. заведений. Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 192 с.

9. Книга о вкусной и здоровой пище/ под общ. ред. д-ра техн. наук, проф. И. М. Скурихина. М. : Колос, 1999. - 368 с.

10. Лифляндский, В. Г. Витамины и минералы От А до Я / В. Г. Лифляндский. – СПб. : Изд. дом «Нева», 2006. – 640 с.

11. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

12. Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста [Текст] / О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.

13. Обухова, Л. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 6 с.

14. Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 376 с.

15. Основные правила застольного этикета [Эл. ресурс] // Интернет: <http://www.kedem.ru/etiket/fundamental/>

16. Павлоцкая, Л. Ф. Физиология питания / Л. Ф. Павлоцкая, Н. В. Дуденко, М. М. Эдельман – М.: Высшая школа, 1989.

1. Пальцев, А. И. Системообразующие ценности евразийской (российской) цивилизации [Текст] /А. И. Пальцев//Власть. 2011. - № 4. - С. 42 – 46.

18. Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни. - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2002. - 344 с.: ил.

19. Правила поведения в кафе и ресторане [Эл. ресурс] // Интернет: <http://etiketdoma.narod.ru/pp/restoran.html>

20. Питание и здоровье: Пособие для учителей/ Сост.: Хорунжина С. И., Шибанова Н. Ю., Пермякова Л. В., Кардашева М. В., Руднева Е. Л., Борискина Т. М. – Кемерово, 2007. – 87 с.

21. Правила поведения за столом [Эл. ресурс] // Интернет: <http://www.best-lunch.ru/club/etiquette/p2037x3z38.html>

22. Правила поведения за столом [Эл. ресурс] // Интернет: <http://www.manners.ru/table.html>

23. Скурихин, И. М. Все о пище с точки зрения химика / И. М. Скурихин, А. П. Нечаев. Спр.изд. – М.: Высш. Шк. 1991. – 288 с.

24. Серенко, А. Д. Миф о рациональном питании. Пособие для тех, кто решает проблему избыточной массы тела / А. Д. Серенко. Новокузнецк, ОАО «Новокузнецкий полиграфкомбинат». 1999. – 80 с.

25. Сервировка праздничного стола. Москва. Внешсигма АСТ, 2000. – 159 с.

26. Трушкина, Л. Ю. Гигиена и экология человека / Л. Ю. Трушкина, А. Г. Трушкин, Л. М. Демьянова. Учебное пособие. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 448 с.

27. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры – занятия / авт.-сост. М. Н. Сигимова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 166 с.

28. Этикет: правила поведения в кафе и ресторанах [Эл. ресурс] // Интернет: <http://www.donnasummer.ru/love/etiquette/03.html>.