Региональный конкурс

''Формирование культуры здорового питания обучающихся и воспитанников''

Утверждено

Заведующим\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

01 сентября 2013 года

Программа кружка

«Секреты правильного питания»

Познавательная деятельность.

Срок реализации 1год

Возраст 6-7 лет

Подготовила воспитатель

Леонтьева Татьяна Алексеевна

МБДОУ ,,Детский сад 55''

Северск - 2013

**Познавательная деятельность**

**«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»**

**Цель:** формирование представлений о здоровье, мотивации на

здоровый образ жизни посредством рационального питания;

закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах,

содержащихся в них.

**Задачи:**

* закрепить представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
* формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Пояснительная записка.**

Для реализации этого вида деятельности используется УМК «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой.

Программа ориентирована на детей 6 – 8 лет (младших школьников). Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья. Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

* Поговорим о продуктах.
* Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
* Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
* Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

**Ожидаемые результаты:**

-формирование культуры здорового питания

-развитие коммуникативных навыков и умений

-проявление самостоятельности, активности в игре, в формировании активного познавательного интереса к окружающему миру.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание и форма занятия** | **Дата**  **Проведения** |
|  | **Поговорим о продуктах** | **Общие сведения о питании и приготовлении пищи** |  |
| 1 | Введение. Если хочешь быть здоров. | Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование. |  |
| 2 | Поговорим о пище.  Из чего состоит наша пища. | Исследование.  Игра. |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки. | Беседа по теме. Игра. |  |
| 4 | Самые полезные продукты. | Игра. Выбор полезных продуктов |  |
| 5 | Как правильно составить свой рацион питания. | Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра. |  |
| 6 | Как готовят пищу. | Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» |  |
|  | **Давайте узнаем о продуктах** | **Витамины** |  |
| 7 | Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна. | Исследование «Получение муки и крупы из зерна».  Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. |  |
| 8 | Хлеб – всему голова. | Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки. |  |
| 9 | Молоко и молочные продукты. | Беседа о производстве молока. Игра. |  |
| 10 | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма. |  |
| 11 | Мясо и мясные блюда. | Рассказ, беседа, игра-конкурс. |  |
| 12 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало. | Рассказ, видеофильм, игра, анкета. |  |
| 13 | Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. | Рассказ, исследование, игра. |  |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов». |  |
| 15 | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. | Рассказ, загадки, рисунки. |  |
| 16 | Всякому овощу – своё время. Дары леса. | Беседа, загадки, кроссворд. |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной. | Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). |  |
|  | **Поговорим о правилах этикета.** | **Культура и гигиена питания.** |  |
| 18 | Как правильно есть. Режим питания. | Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня» |  |
| 19 | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. | Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола». |  |
| 20 | Как правильно вести себя за столом. | Игра, конкурс рисунков по теме. |  |
| 21 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой | Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола» |  |
| 22 | Вредные и полезные привычки в питании. | Исследование. Игра. |  |
| 23 | Как правильно есть рыбу. | Рассказ. Игра. |  |
|  | **Из истории русской кухни.** | **Поговорим о кулинарных волшебниках.** |  |
| 24 | Щи да каша – пища наша. | Рассказ. Игра. |  |
| 25 | Что готовили наши прабабушки. | Исследование. |  |
| 26 | Народные праздники, их меню и здоровье. | Рассказ. Составление меню. |  |
| 27 | Кулинары, повара – волшебники. | Встреча с поварами. Исследование. |  |
| 28 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. | Праздник – отчёт по теме. |  |
| 29-33 | Резерв |  |  |

**Использованная литература:**

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
2. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»./ М.М. Безруких, Т.А. Филипповой – Nestle, М. 2002.

3.Веселая книга о том что вкусно и полезно. -Нестле Россия 2007.

4. ''100 игр, сценариев и праздников для детского сада и начальной школы'' Е.Ю. Иванова: ,,Аквариум-2000"

5."Праздник для друзей" Л.А. Побединская Москва-1999г.