Питеркина О.В. воспитатель МБОУ «Начальная школа – детский сад №1» компенсирующего вида г. Сергиев Посад.

В нашем учреждении МБОУ «Начальная школа – детский сад №1» компенсирующего вида четвертый год в рамках дополнительного образования реализуется программа « Разговор о правильном питании».

В образовательной системе страны создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья детей необходимо осуществление эффективного образовательного процесса.

Данная программа направлена на повышение педагогической компетенции воспитателей дошкольных учреждений и учителей начальных классов в области формирования у детей культуры здорового образа жизни. Она знакомит с формами, методами и приёмами учебно – воспитательной работы, направленной на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умений в сохранении здоровья.

Программа предназначена для детей 6 – 14 лет.

**ОСНОВНЫЕ ИДЕИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

- Основные «законы» правильного питания – регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

- Нет вредных продуктов – есть вредные рационы.

- Ответственность человека за своё здоровье.

- Важно не только знать – как правильно, но и соблюдать правила.

- Культура питания – часть общей культуры человека, нации.

- Формирование культуры питания у ребёнка невозможно вне семейного контекста.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.**

- Возрастная адекватность ( основная форма обучения – игра).

- Ситуационная адекватность.

- Практическая целесообразность ( формируем только те знания и умения, которые могут быть реально востребованы.

- Системность педагогического воздействия.

- Активное участие родителей.

В рамках реализации программы «Разговор о правильном питании» предлагаю

**ПРОЕКТ на тему: «Хлеб»**

( подготовительная группа)

**ЦЕЛЬ:** сформировать у детей представление о принципах рационального питания, об их значении для развития и здоровья человека, о составных компонентах хлеба, о его ценности в рационе питания, вариантах сочетания хлеба с другими продуктами; закрепить представления детей о соблюдении режима питания, основных принципах гигиены питания; развивать активность, самостоятельность, умение анализировать свою деятельность, делать выбор.

**ТИП ПРОЕКТА:** информационно – исследовательский.

**ПО СОДЕРЖАНИЮ:** «Ребёнок и ценности здоровья»

**ПО ХАРАКТЕРУ УЧАСТИЯ РЕБЁНКА:** ребёнок – субъект проектирования

**ПО ХАРАКТЕРУ КОНТАКТОВ:** внутри одной возрастной группы.

**ПО КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ:** коллективный.

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:** дети, воспитатели, музыкальный руководитель, родители.

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:** 3 месяца ( март, апрель, май 2011 г.)

 **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: продукт питания – хлеб.**

**ВОПРОСЫ ИССЛЕДОВАНИЯ** (Схема фиксирования предложений детей « Что хотим узнать о хлебе?»)

1. Как выращивают хлеб?
2. Из чего делают хлеб?
3. Какие бывают сорта хлеба, и сколько весит хлеб?
4. Чем и когда лучше есть хлеб?
5. Нормы потребления хлеба.
6. Какие блюда можно приготовить из хлеба?

**МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:**

1. Лист для фиксирования предложений детей и воспитателей « Что хотим узнать о хлебе?»
2. Альбом для оформления результатов исследований; фломастеры. Карандаши краски.
3. « Семейная книга» для выполнения домашних заданий.
4. Книги « Детская энциклопедия» Джейн Эллиотт, Колин Кинг; « Всё обо всём» О.А.Бочурина, В. А. Коровкина.
5. Бумага, фломастеры, краски, трафареты для изображения эмблем, пиктограмм, алгоритмов, составления рекламы.
6. Стихи, загадки, рассказы, музыкальные произведения о хлебе.
7. Оборудование для посева овса. Лист наблюдения за ростом овса.
8. Оборудование для работы с тестом.
9. Электродуховки для выпечки.
10. Рабочая тетрадь « Разговор о правильном питании».
11. Дидактическая игра «Моё меню»
12. Оборудование и атрибуты для игры « Блюда из хлеба».

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.**

**1.ЭТАП. Подготовительный.**

**МЕРОПРИЯТИЯ**

**Март**

1. **Занятие «Беседа о хлебе».**

**Цель:** определить уровень заинтересованности детей темой. Выяснить, какой опыт и знания имеют дети по данной теме.

Вопросы для обсуждения:

- Как выращивают хлеб?

- Из чего пекут хлеб?

- Чем полезен хлеб?

-Какие питательные вещества, витамины содержит хлеб?

- Какой хлеб тебе нравится или не нравится?

- В какое время дня ты любишь есть хлеб?

-С чем ты любишь есть хлеб?

- Какие блюда можно приготовить из хлеба?

**2. Беседа «Что хочу узнать о хлебе? Как мы это узнаем?» (Приложение 1)**

**Цель**: Определить вопросы для проведения исследования по теме «Хлеб». Разработать план действий (мероприятия).

**Материал:** лист ватмана, фломастеры.

Спросить у детей, что они хотели бы узнать о хлебе. Все предложения детей зафиксировать на листе ватмана. Затем вместе с детьми отобрать вопросы, которые интересуют многих детей. Сообщить детям, что они сами будут искать ответы на данные вопросы, проводить исследования. Обсудить вопрос, что необходимо подготовить (оборудование, материалы, пособия) для проведения исследования. Задания распределить между детьми ( кто и что будет делать и в какие сроки).

1. **ЭТАП. Исследование ( поиск ответов на поставленные вопросы).**

**МЕРОПРИЯТИЯ**

1. **Домашнее задание:** подготовить сообщение об истории выращивания хлеба на Руси.

Предложить детям вместе с родителями заполнить страничку в «Семейной книге» по данной теме.

Объяснить, что можно использовать иллюстрации, собственные рисунки и др.

**Материал:** «Детская энциклопедия», « Всё обо всём» и другиая детская научно- популярная литература.

1. **Занятие « Что я узнал о хлебе».**

**Цель:** развивать у детей умение передавать полученные знания – составлять небольшие рассказы, высказывать свою точку зрения4 учить выражать свои впечатления средствами изобразительной деятельности.

**Материал:** « Семейные книги», лист ватмана, краски, кисточки, ножницы, клей, колоски пшеницы, бросовый материал и др.

Пригласить родителей, чтобы они вместе с детьми представили материал странички из « Семейного книги» по теме «Хлеб». Договорится о том, как это будет происходить, обсудить время выступлений.

Спросить, хочет ли кто из детей рассказать о том, что узнал о хлебе или что-либо показать из «Семейной книги». Можно задать вопросы:

- Что ты интересного узнал?

- Чему ты научился?

- Что было сложно делать?

- Что понравилось больше всего?

Когда все желающие выскажутся, предложить детям и родителям создать коллаж ( отразить свои впечатления по данной теме).

1. **Занятие « Хороши калачи из русской печи»**

**Цель:** развитие представлений детей о народных традициях питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья; знакомство с народными праздниками.

**Словарь:** колядки, крестьяне, тюря, серчать, старина, гостеприимство.

**Оборудование**: домик, сундук, стол, накрытый скатертью и угощение, миски, молоко, соль, зелень, хлеб чёрствый, картинки к загадкам; куклы- герои, домовёнок Кузя.

**Предварительная работа:** чтение и рассматривание иллюстраций книг, разучивание поговорок, игры, хороводы.

**АПРЕЛЬ**.

1. **Исследование « Как растёт овёс».**

**Цель:** ознакомить детей с процессом посадки зёрен овса; учить наблюдать за ростом растений, заботится о нём; фиксировать изменения, происходящие с растением, в листе наблюдений, используя знаки и символы; формировать бережное отношение к хлебу.

**Материал:** оборудование для посадки овса, лист наблюдений, карандаши, фломастер.

На занятии можно использовать решение проблемной ситуации « Как бы ты поступил?».

1. **Домашнее задание:** провести исследование « Какие бывают сорта хлеба», составить рекламу хлеба.

Рассказать детям о том, что вместе с родителями они могут заполнить страничку в « Семейной книге» и составить рекламу хлебу, который больше всего нравится. При этом можно использовать артикул с названием и весом хлеба, нарисовать, сделать аппликацию и др. Попросить детей и родителей подчеркнуть разницу во вкусах членов семьи и обсудить это совместно.

1. **Беседа « Какой бывает хлеб?»**

**Цель:** представление детьми и родителями своей «странички» и рекламы хлеба. ( См. занятие 2.)

Предложить детям и родителям отразить свои эмоции, впечатления через рисование, музыку, стихи и др.

1. **Занятие « Выпечка жаворонков»**

**Цель:** дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания. Закрепить практические умения работы с тестом: вымешивать, раскатывать, выпекать.

**Материал**: электрические духовки, продукты для приготовления теста; рецепты приготовления теста; лист наблюдений; бумага, карандаши, фломастеры.

Пригласить несколько родителей, чтобы они вместе с детьми испекли жаворонков. Рассказать им о том, что задача заключается в том, чтобы подчеркнуть значение и ценность хлеба в рационе питания, показать, из каких компонентов можно готовить тесто, сколько минут нужно для выпечки.

Дать задание родителям, чтобы они ( по возможности, с детьми) сделали необходимые покупки.

Расставить столы группами и выделить для каждой группы все необходимые продукты для приготовления «жаворонков».

Обсудить с детьми то, что сейчас будет происходить.

Вопросы:

- Чем полезен хлеб?

- Как часто вы едите хлеб?

- Что вам нужно для выпечки?

После этого родители с группой детей приступают к работе.

Лучше всего, когда дети сами читают рецепты, готовят тесто, составляют алгоритм приготовления «жаворонков», убирают своё рабочее место. Родители выполняют, по возможности, только наблюдательную роль. Время выпечки дети фиксируют на листе наблюдений. Дети каждой подгруппы представляют лист с изображением алгоритма приготовления «жаворонков».

В кругу высказываются впечатления о процессе приготовления выпечки.

Вопросы: « Что понравилось делать, что нет и почему?» При анализе своей деятельности дети используют « экран самооценки».

1. **Самостоятельная деятельность детей. Работа с тетрадью по теме: « Как правильно есть» ( задания 1,2,3**).

Цель: закрепить основные принципы гигиены питания, предложите детям выполнить в тетради задания 1,2,3 в течение недели.

Организовать деятельность детей, используя « доску выбора деятельности» и « экран самооценки».

1. **«Блюда из хлеба» ( занятие по приготовлению пищи).**

Цель: выявить предпочтения и вкусы детей; обсудить с детьми нормы потребления хлеба, с чем лучше есть хлеб, время приёма хлеба; формировать эстетический вкус, умение сервировать стол и украшать блюда.

**Материал**: продукты для приготовления блюда; сервиз и столовые приборы; рецепты блюд из хлеба; бумага и фломастеры; фотоаппарат.

Пригласить несколько родителей, чтобы они в группе вместе с детьми приготовили какое – нибудь блюдо из хлеба. Рассказать им о том, что нужно подчеркнуть важность соблюдения норм и времени потребления хлеба, возможные варианты блюд из хлеба. Попросить родителей сделать необходимые покупки.

Разместить столы группами и выделить для каждой группы необходимые продукты и предметы для приготовления данного блюда.

**Вопросы к детям**:

- Какие блюда из хлеба ты ешь дома? Что тебе нравится?

- Как часто и в какое время дня ты ешь хлеб?

- Что ты сам дома готовил из хлеба?

После этого родители вместе с группами детей приступают к работе. Дети сами готовят блюдо; выбирают рецепт, режут продукты, сервируют стол, украшают блюдо, записывают, что происходит ( для дальнейшего отчета). Родители выполняют , по возможности, только наблюдательную роль. Воспитатель контролирует весь процесс. Сделать несколько фотографий.

Когда блюда приготовлены, столы убираются и сервируются. Дети моют руки и пробуют всего понемножку. В кругу высказываются впечатления.

**Вопросы:**

- Какое блюдо вы приготовили?

- Какое блюдо понравилось и почему?

- Что меньше понравилось и почему?

- Что понравилось больше всего?

При анализе своей деятельности дети используют « экран самооценки».

1. **Игровая деятельность детей**.

Настольно – печатные игры: « Моё меню», « Проверь себя».

Сюжетно – ролевая игра «Кафе».

**Цель:** формировать у детей осознанное отношение к своему питанию, к своим вкусам и предпочтениям; закрепить представления детей о

соблюдении режима питания; стимулировать желание ребёнка выбирать продукты, полезные для здоровья; закрепить знания о витаминах, здоровой пище; формировать навыки самоконтроля.

Дети играют в данные игры, используя « доску выбора деятельности».

Воспитатель наблюдает за игрой детей, старается увидеть предпочтение детей в выборе продуктов, блюд. Отмечает для себя уровень осознанного отношения отдельных детей к питанию: ребёнок не только знает правила рационального питания, но и применяет их на практике.

Продумать содержание работы с отдельными детьми и их родителями.

**МАЙ**

1. **ЭТАП. Заключительный. 1. « Что мы интересного узнали о хлебе?».**

**Цель**: обсуждение с детьми, что нового узнали, чему научились в процессе исследований.

**Материал:** лист с предложениями детей « Что хотим узнать о хлебе?»; листы наблюдений; « Семейные книги»; фотографии « Блюда из хлеба»; коллажи, рисунки; видео материал; рулон обоев, краски для коллективной работы детей.

Предложить детям ознакомится с материалами, результатами исследований. Обсудить, что нового узнали, чему научились дети в процессе исследований. Предложить детям свои впечатления отразить в рисунке. Вместе с детьми определить место в групповой комнате для рисунка и материалов исследований по теме «Хлеб».

Когда дети перестанут проявлять интерес к данному материалу, убрать его.

**2.ЗАНЯТИЕ. Показ презентации « Путешествие колобка» по теме: «Хлеб».**

**Цель:** закрепление полученных знаний в процессе изучения темы: «Хлеб».

**3.Творческое занятие на тему: « Нарисуй любимое хлебобулочное изделие».**

**Цель:** закрепить названия хлебобулочных изделий; развитие творческих способностей детей.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

- представление детей о соблюдении режима питания;

- основные принципы гигиены питания;

- знать о витаминах и здоровой пищи;

- умение ребёнком выбирать продукты, полезные для здоровья;

- осознанное отношение детей к своему питанию;

- понимать значение и ценность хлеба в рационе питания;

- практическое умение работы с тестом;

- бережное отношение детей к хлебу;

- знать составные компоненты хлеба и варианты сочетания хлеба с другими продуктами;

- уметь анализировать свою деятельность;

- уметь делать выбор.

**РАССПИСАНИЕ ПРОЕКТА**

Занятия проходят во второй половине дня, как дополнительное образование, 1 раз в неделю.

**МАРТ**

1.Занятие «Беседа о хлебе».

2.Беседа «Что хочу узнать о хлебе».

3.Занятие «Что я узнал о хлебе».

4. Занятие «Хороши калачи из русской печи».

**АПРЕЛЬ**

1.Занятие – исследование «Как растёт овёс».

2. Беседа « Какой бывает хлеб?».

3. Занятие «Выпечка жаворонков».

4. Самостоятельная деятельность детей. Работа с тетрадью по теме: « Как правильно есть».

5. Занятие по приготовлению пищи: « Блюда из хлеба».

**МАЙ**

1. Занятие « Что мы интересного узнали о хлебе?».
2. Занятие « Путешествие колобка» ( презентация)
3. Творческое занятие «Нарисуй любимое хлебобулочное изделие».

**Проект спонсируют родители.**

 **На мой взгляд , все рассмотренные мною варианты реестра рисков (болезнь педагогов, болезнь детей- карантин, закрытие ДОУ на ремонт) незначительны и не могут повлиять на проведение проекта. Могут быть перенесены даты.**

**ЛИТЕРАТУРА**

* 1. Ю.Л. Климович Учимся правильно питаться. Конспекты «Детям о правильном питании».
	2. Безруких Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании».
	3. Джейн Эллиотт, Колин Кинг «Детская энциклопедия».
	4. О.А. Бочурина, В.А Коровкина «Всё обо всём».