

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Дашковский детский сад комбинированного вида «Колобок»

 Принято

 на совете педагогов «Утверждаю»

 Протокол №\_\_\_\_ Зав. МДОУ «Колобок»

 Панчугова Н. Е.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*кружковой работы*

*с детьми старшего возраста*

 **«Здоровое питание»**



***Разработала: воспитатель Асташенок А. Н.***

***п. Большевик***

 ***2013 год***

**Пояснительная записка**

 **«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,**

 **сделайте его крепким и здоровым».**

 **Ж.-Ж. Руссо**

**Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.**

**Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.**

**Реализация программы кружка «Здоровое питание» в детском саду является удачным тому примером. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка есть кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу.**

**Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания.**

**Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.**

**Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.**

**В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни.**

**Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.**

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

**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, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры.**

**Содержание**

**Программа рассчитана на 2 года обучения:**

**1 год – дети старшей группы;**

**2 год – дети подготовительной группы.**

**Программа состоит из 5 разделов:**

* ***Разнообразие питания:***

1. «Самые полезные продукты»,

2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

3. «Где найти витамины весной»,

4. «Фрукты – полезные продукты»,

5. «Царица огородов - капуста»,

***Гигиена питания:***

«Как правильно есть»;

* ***Режим питания:***

«Удивительные превращения пирожка»;

* ***Рацион питания:***

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

2. «Плох обед, если хлеба нет»,

3. «Полдник. Время есть булочки»,

4. «Пора ужинать»,

5. «Если хочется пить»;

* ***Культура питания:***

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

2. «День рождения»

**Знания, умения, навыки, которые формирует программа у дошкольников**

 **У детей в старшей группе:**

* **знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;**
* **навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;**
* **умение определять полезные продукты питания.**

 **У детей подготовительной группы:**

* **знание о структуре ежедневного рациона питания;**
* **навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;**
* **умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.**

**Цели: формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.**

**Задачи:**

* **формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;**
* **информирование детей 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 у детей, их интересов и познавательной деятельности;**
* **развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;**
* **просвещение родителей в вопросах организации рационального питания**

**Перспективный план**

**работы с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Цели занятия*** | ***Форма проведения занятия*** |
| **1.** | ***Правильное питание – залог здоровья*** | Уточнение и закрепление знания детей о правильном питании | Анкетирование родителей |
| **2.** | ***«Если хочешь быть здоровым».*** | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку. | Сюжетно - ролевая игра «Идем в магазин».Игра – соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». |
| **3.** | ***«Фрукты - полезные продукты».*** | Научить детей выбирать полезные продукты. | Динамическая игра «Поезд». |
| **4.** | ***«Как правильно есть»*** ***(гигиена питания)*** | Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания. | Игра – обсуждение «Законы питания»(обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). |
| **5.** | ***«Удивительные превращения пирожка».*** | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима. | Игра «Помоги Кубику и Бусинке».Д/и «Доскажи пословицу». |
| **6.** | ***«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной».*** | Сформировать представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Игра «Отгадай-ка».Игра «Угадай сказку».Игра «Поварята». |
| **7.** | ***«Плох обед, коли хлеба нет».*** | Формировать представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Венок из пословиц.Игра «Угадай-ка».Игра «Секреты обеда». |
| **8.** | ***«Полдник, время есть булочки».*** | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значимости молока и молочных продуктов. | Игра – демонстрация «Это удивительное молоко».Кроссворд «Молочные продукты». |
| **9.** | ***«Пора ужинать».*** | Формировать представление об ужине, как обязательном компоненте рациона питания, его составе. | Игра «Объяснялки»(объяснение смысла пословиц)Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброд». |
| **10.** | ***«На вкус и цвет товарищей нет».*** | Познакомить детей с разнообразием различных вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. | Практическая работа «Определи вкус продукта».Игра «Приготовь блюдо». |
| **11.** | ***Если хочешь пить.*** | Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | Игра – демонстрация «Из чего готовят соки?»Игра «Праздник чая». |
| **12.** | ***Что надо есть, если хочешь стать сильнее.*** | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | Игра «Мой день».Презентация полезных продуктов. |
| **13.** | ***Где найти витамины весной?*** | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Игра «Отгадай название».Д/и «Морские продукты».Игра «Вкусные истории». |
| **14.** | ***Царица огородов - капуста*** | Познакомить с разнообразием видов капусты и ее полезными свойствами. | Игра «Зайчата и крольчата» |
| **15.** | ***Каждому овощу свое время.*** | Познакомить с разнообразием овощей и их полезными свойствами. | Сказка «Вершки, корешки».Игра «Какие овощи выросли на огороде».Конкурс поделок из овощей. |
| **16.** | ***Заключительное занятие.*** ***День рождения.*** |  Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы***.*** | Игра «Доскажи словечко».Игра «Правильно – неправильно». |

**Литература**

**1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998**

**2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997**

**3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987**

**4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004**

**5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.**

**6. Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: Учитель – 2007г.**