МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УУД У ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИРЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В УСЛОВИЯХ ГСЮН

Работа по дополнительной образовательной программе «Разговор о правильном питании» ведется с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет), посещающих учреждение дополнительного образования «Городская станция юных натуралистов». Данная программа разработана на основе I части программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева). Программа направлена на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни обучающихся начиная с дошкольного возраста.

**Актуальность данной программы** обусловлена тем, что включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, но одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся. **Педагогическая целесообразность**  программы «Разговор о правильном питании» заключается в том, что при ее освоении, у учащихся раскрывается эстетическое, практическое, оздоровительное, познавательное значение здоровья и здорового образа жизни.

**Новизна программы заключается** в объединении биологического, психологического и эстетического подхода к изучению основ культуры питания, постижения причинно-следственных связей в окружающем мире.

**Цель программы** - формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- 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, а также готовности соблюдать эти правила;

- воспитание основ культуры питания;

- привлечение родителей к процессу реализации программы.

Поскольку жизненный опыт ребенка еще невелик, то он познает мир, сравнивая его с собой как наиболее известным ему объектом. Поэтому вся программа написана с позиций узнающего мир дошкольника и предполагает различные виды деятельности учащихся.

**Отличительная особенность данной программы заключается в том**, что она затрагивает проблему культуры питания и вовлекает в работу родителей учащихся. С учетов возрастных особенностей детей и ведущим видом деятельности дошкольного возраста, в программу включены сюжетно-ролевые и дидактические игры, способствующие повышению результативности освоения программы. Дошкольный возраст – самоценный этап в формировании культуры человека. В этот период закладываются основы личности, в том числе, позитивное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, в частности – правильному питанию.

# Сроки реализации программы. Программа рассчитана на детей 6-7 лет (старший дошкольный возраст). Общее количество часов по программе – 72.

- теоретических часов - 36;

- практических часов - 36.

# Ожидаемые результаты

***Личностные:***

* обучающиеся имеют представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* способны самостоятельно заботиться и укреплять собственное здоровье.

# *Предметные:*

* имеют представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* о социокультурных аспектах питания, как составляющей общей культуры человека;
* о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
* знакомы с основными правилами рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
* различают полезные и вредные для детского организма продукты питания;
* умеют подбирать рацион для завтрака, обеда, полдника и ужина;
* могут самостоятельно сервировать стол к приему пищи.

***Метапредметные:***

# умение учитывать разные мнения при работе в группе и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

# пытаются формулировать собственное мнение и позицию.

**Содержание программы**

**"Разговор о правильном питании"**

**отвечает следующим принципам:**

* возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
* научная обоснованность и достоверность - содержание базируется на данных научных исследований в области питания детей дошкольного возраста;
* практическая целесообразность – содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;
* динамическое развитие и системность – содержание каждого из последующих разделов программы, цели и задачи обучения определяются с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у обучающихся в процессе изучения предыдущих модулей;
* вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
* культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов Кемеровской области, России и других стран.

**Содержание программы**

Содержание программы «Разговор о правильном питании**» охватывает различные аспекты** рационального питания и предусматривает практическую работу по закреплению изученного материала. Выполнение практических заданий способствует **формированию познавательных коммуникативных УУД**: осуществление поиска необходимой информации с использованием дополнительной литературы, энциклопедий, построение сообщения в устной форме (дети дошкольного возраста не владеют письменной речью); построение монологического высказывания.

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Введение (2 часа)**  Понятие «здоровье». Знакомство с понятием «правильное питание». Основы правильного  питания.  ***Практическая работа******(1 час)***  Сюжетно-ролевая игра «Познакомьтесь – это я!»  **1.Разнообразие питания (8 часов)**  Рацион питания. Завтрак. Обед. Полдник. Ужин.  Наиболее полезные продукты. Какие продукты полезны детям.  Продукты для роста и развития организма. Витамины.  Как правильно питаться, чтобы не болеть. Ежедневные продукты.  ***Практическая работа (4 часа)***  Выполнение заданий в рабочей тетради (стр.7, з.1)  Дидактическая игра «Полезно – вредно».  Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.12, з.2 и 3).  **2. Гигиена питания (2 часа)**  Культура питания. Гигиена. Санитарные правила. Навыки личной гигиены.  Соблюдение основных правил поведения за столом.  ***Практическая работа (1 час)***  Игра-обсуждение «Законы питания».  **3. Режим питания (6 часов)**  Кратность приема пищи в течение дня. Режим дня. Режим питания.  Основные принципы режима питания. Усвоение пищи. Когда мы едим.  Основные компоненты меню. Завтрак. Значение завтрака в дневном рационе.  Варианты рекомендуемых блюд на завтрак.  ***Практическая работа (1 час)***  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.17, з.1,2,3).  Дидактическая игра «Помоги Кате».  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.23, з.1 и 2).  **4. Рацион питания (40 часов)**  Продукты растительного происхождения. Крупы. Продукты животного происхождения. Молоко. Молоко и молочные продукты в сочетании с крупами. Каши и их разнообразие.  Польза молочных продуктов.  Злаковые культуры. Мука. Хлеб и хлебобулочные изделия. Черный и белый хлеб. Содержание питательных веществ в хлебе.  Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда.  Мясные и рыбные блюда.  Варианты рекомендуемых блюд на обед. Традиционные блюда для обеда.  Полдник. Хлебобулочные изделия. Свежие фрукты и ягоды. Сладости. Мучные кондитерские изделия. Молочные и кисломолочные продукты.  Польза молока и молочных продуктов. Калий для детского организма. Удивительное превращение молока.  Ужин. Ужин как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина. Соблюдение времени ужина. Значение ужина для здоровья детского организма. Отработка навыков питания и культуры поведения за столом.  Меню для детского ужина. Меню для ужина всей семьи.  Весна и недостаток витаминов. Витамины – жизненно необходимые вещества. Возникновение заболеваний при недостатке витаминов в организме. Продукты, богатые витаминами.  Витамины А, В и С. Продукты, содержащие витамины А, В и С. О пользе витаминов.  Запасы витаминов на зиму. Способы консервирования продуктов.  Витаминизация. Профилактика витаминной недостаточности.  Вода. Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.  Значение жидкости в усвоении организмом питательных веществ, выведении продуктов распада из организма. К чему приводит недостаток жидкости в организме. Заболевания почек и печени.  Нормы потребления жидкости. Источники жидкости. Газированные напитки – польза или вред. Лечебное свойство соков и морсов. Употребление дополнительного количества жидкости при занятиях спортом.  Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Энергетические затраты в течение дня.  Питание – источник здоровья. «Здоровое питание». Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов.  Содержание полезных веществ в овощах, фруктах и ягодах. Блюда, богатые витаминами. Как сохранить витамины в процессе приготовления пищи.  Значение витаминов, содержащихся в различных фруктах. Аллергия.  Основные источники витаминов и минеральных веществ. Меню по сезонам. Полезные свойства свежих овощей и фруктов.  Зелень на столе. Огород – круглый год. Приправы.  Дары леса. Что растет в лесу. Съедобные и несъедобные продукты (ягоды, грибы).  Скорая лесная помощь.  Урожай. Как сберечь урожай. Правила длительного хранения различных овощей.  ***Практическая работа (20 часов)***  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.28-29, з.2,3,4).  Дидактическая игра «Советы хозяюшки».  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.34, з.1,2,3).  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.41, з.1,2).  Игра-демонстрация «Это удивительное молоко».  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.43, з.1,2,3).  Составление меню для ужина.  Огород – круглый год». Посадка лука.  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.46, з.1,2,3).  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.50, з.1,2).  Дидактическая игра «Готовим соки».  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.53-54, з.1,2).  Дидактическая игра «Мой день».  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.56-57, з.1,2).  Сюжетно-дидактическая игра «Фруктовый День рождения».  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.60-62, з.1,2,3).  Дидактическая игра «Как на нашей грядке выросли загадки».  Выполнение задания в рабочей тетради (стр.65-67, з.1,2).  Дидактическая игра «Дары леса».  Конкурс фотографий «Наше семейное блюдо».  **5. Культура питания (14 часов)**  Закрепление полученных знаний о законах здорового питания. Полезные блюда праздничного стола. Составление меню для праздничного стола с использованием полезных блюд.  Кулинарные традиции народов России. Национальные блюда.  Культура быта народов Кемеровской области. Традиционные блюда народов Кемеровской области. Особенности национальной кухни.  Зависимость употребляемых продуктов на здоровье человека.  Какие продукты поддерживают хорошее настроение.  Питание во время болезни. Употребление жидкости во время болезни. Диета.  Сервировка стола. Столовые приборы. Как правильно пользоваться столовыми приборами.  Этикет. Основные правила этикета. Соблюдение правил этикета.  ***Практическая работа (7часов)***  Составление меню для праздничного стола.  Дидактическая игра «Кулинарные волшебники».  Конкурс рецептов «Здоровое питание – это легко!».  Сочинение сказки «Чудо-печка».  Составление примерного меню на день «Чтоб забыть про докторов!».  Сервировка стола к приему пищи.  Дидактическая игра «Приятного аппетита!».  Программы реализуются через комплекс мероприятий, направленных на формирование элементарной грамотности и компетентности всех участников образовательного процесса в вопросах здорового питания.  **Формы обучения**:   * чтение и обсуждение; * экскурсии на пищеблок столовой, в магазин, хлебопекарные предприятия; * практические занятия; творческие домашние задания; * праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; * конкурсы (рисунков и плакатов на тему правильного питания, рассказов и т.д.); * ярмарки полезных продуктов; * сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; * круглый стол для родителей, родительские конференции.   **Методы обучения:**   * фронтальный метод; * групповой метод; * практический метод; * познавательная игра; * ситуационный метод; * игровой метод; * соревновательный метод; * активные методы обучения.   **Принципы реализации программы «Разговор о правильном питании»:**   1. Содержание  программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. 2. Система занятий   предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей дошкольного возраста  в  поисковую работу, в  отработку основ знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона. 3. Преимущество программ заключается в том, что материал носит практико-ориентированный характер,  актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить уже сегодня.   При реализации программы учащиеся осознают необходимость заботиться о своём здоровье. Постепенно у детей формируется представление о том, как можно сохранить и укрепить своё здоровье, соблюдая законы правильного рационального питания.  Федеральные государственные стандарты образования декларируют, как основной приоритет системы образования формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, а также способов деятельности, а не только освоение конкретных знаний, умений и навыков в рамках отдельных дисциплин, поэтому «Планируемые результаты» программы «Разговор о правильном питании» определяют **не только предметные, но метапредметные и личностные результаты.** В результате обучения у ребёнка должны формироваться: желание и умение учиться, инициативность, самостоятельность, навыки сотрудничества в разных видах деятельности. Основной, системообразующей линией программы является организационно-рефлексивная линия: именно здесь закладываются и формируются те знания и умения детей в области правильного питания, которые определяют их готовность и способность к саморазвитию.  В рамках занятий по **формированию коммуникативных УУД** педагог знакомит детей с основными правилами общения, правилами поведения в общественных местах. Обучающиеся пытаются вывести простейшие правила работы в парах, группах, а самое главное приобретают опыт совместной работы, формировать представление детей о том, что важно обмениваться мыслями, понимать друг друга, договариваться, а также учить детей общаться, продуктивно сотрудничать друг с другом.  **Формированию познавательных и коммуникативных УУД** способствует такая форма работы детьми дошкольного возраста, как экскурсия. Например, экскурсия в столовую, которая позволила детям больше узнать о профессии повара. Дети изучали меню, которое предлагала столовая. Дети, на основе имеющихся у них знаний, сделали вывод о том, что это меню составлено правильно и соответствует законам рационального питания. Дети пробовали составлять собственное меню с учётом полученных в процессе обучения знаний.  **Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры решают поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении детьми навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Какие продукты полезны детям» обучающиеся демонстрируют варианты поведения в магазине – игра «Мы идем в магазин»).  **Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» ребята распределяют продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты и пользы употребления того или иного продукта в пищу).  **Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Если хочешь быть здоров» обучающиеся представляют пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).  **Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе учащихся для решения поставленной задачи (например, тема «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» ребята узнают как правильно и с пользой приготовить кашу, находят варианты как и с помощью чего сделать кашу вкуснее).  В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход **(формирование регулятивных УУД:** понимание и сохранение учебной задачи; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации**),** обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. Примером служит представленное занятие по теме: **«Из чего варят каши и как сделать кашу вкуснее».** | |