

Принята на заседании
совета специалистов
Протокол № 1
от «26» августа 2024г.

Утверждаю:
Директор ОСГБУ «МЦСПСиД
«Семья» Вейделевского
района»
Белгородской области
Яковлев В.Н.
«26» августа 2024г.

«Здоровье и правильное питание»

Возраст воспитанников: 3-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
воспитатели младшей
реабилитационной группы
Гончаренко В.В.
Голосова Е.Д.
Долженко И.В.

Вейделевка, 2024

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Цель. Задачи.....	5
Ожидаемые результаты	6
Формы работы	6
Перспективный план работы	8
Активные формы работы с педагогами.....	11
Материально-техническое обеспечение.....	12
Список литературы.....	13

Пояснительная записка

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения определили условия, влияющие на здоровье:

Питание - 40 % !!!!

Генетика и наследственность - 20 %

Внешняя среда:

Природные условия - 20 %

Образ жизни - 10 %

Здравоохранение - 10 %

В современном обществе возникли принципиально новые проблемы здорового и при этом вкусного питания. Это риски, обусловленные распространением продуктов питания, имеющий явный вред для здоровья человека. Неправильное или неполноценное питание определено, как самый мощный фактор, разрушающий здоровье дошкольника.

Различают такие факторы неполноценного питания:

- недоедание - человек не получает достаточное количество пищи;

- несбалансированное питание - качество питания не соответствует потребностям организма (низкое содержание белков, недостаточная калорийность). Последствия: дефицит роста и массы тела у детей и др.)

- переедание - человек в течение длительного времени вместе с пищей получает чрезмерное количество калорий.

Несбалансированность фактического питания сопровождается нарушениями физического развития, адаптационных механизмов, обмена веществ, увеличения уровня болезней. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания ведет к ухудшению здоровья воспитанников.

**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ
ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И
ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**



А что из этого следует?...

**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ
ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И
ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**



А что из этого следует?...



Правильное питание - залог здоровья, знает каждый из нас. Однако далеко не всегда обеспечивается правильное питание детей.

У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Педагоги хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей.

Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Многие кормят детей однотипно, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени, из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемнное условие нашего здоровья и долголетия.

Срок реализации программы - 1 год.

Цель программы: обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа «Здоровье и правильное питание» предназначена для воспитателей, работающих с детьми разновозрастной группы 3 – 7 лет.

Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания.

Основные задачи:

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- организация образовательно - разъяснительной работы с педагогическим составом по вопросам здорового питания;
- формирование знаний, позволяющих детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные, правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- получение знаний и навыков, связанных с этикетом и культурой в области питания.

В часть, формируемую участниками образовательных отношений,

учебного плана входит реализация приоритетного направления центра: познавательного и физического направления, которое включает в себя дополнительный час по «Формированию основ здорового образа жизни». В течение всей недели реализация данной программы осуществляется в следующих видах деятельности:

- в совместной деятельности педагога и детей;
- в самостоятельной деятельности детей;
- при организации режимных моментов.

Ожидаемые результаты

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- расширение знаний дошкольников о здоровом и правильном питании, осознанного отношения к продуктам питания наиболее полезных;
- получение знаний, связанных с этикетом и культурой в области питания;
- положительная динамика состояния здоровья детей дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости.

Формы работы с дошкольниками

Образовательные области	Формы работы
Познавательное развитие	Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, медицинской сестры); Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?» «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?» «Как утолить жажду» «Что помогает быть сильным и ловким» «Чем должен питаться здоровый человек?»)
	Работа с рабочими тетрадями, решение логических задач. Конкурсы – викторины: «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.

Социально - коммуникативное развитие	• Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др); • Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»); • Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); • Игры с правилами /настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.); • Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты»
Физическое развитие	• Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное- несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» «Игра в классики» и др.); • Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); • Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); • Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
Художественно-эстетическое направление	• Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»; • Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе – то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.); • Музыкальные подвижные игры; • Музыкально-дидактические игры.
Речевое направление	• Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ ; • Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и.т.д. • Игровые задания «Подбери рифму»

Перспективный план

№	Совместная образовательная деятельность	
	Сентябрь	
1.	Вводное занятие. Тема: «Здравствуй, дорогой друг!» «Знакомство с героями программы» Цель: познакомить детей с героями программы (Катей, Аней, Димой, мамой Мариной Сергеевной, папой Валерием Николаевичем, бабушкой Анной Петровной), дать представление о характере каждого героя.	1.Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. Цель: закрепить знание детей о героях. 2.Рисование «Семья» 3.Пальчиковая игра «Семья» 4.Сюжетно-ролевая игра «Обед для гостей» (создание полезного меню для гостей в форме коллективной аппликации)
	Октябрь	
1.	Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	1.Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?» 2.Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов» 3.Игра-обсуждение «Правила поведения воспитанных детей». 4.Игровое задание «Подбери рифму»
	Ноябрь	
1.	Тема: «Путешествие еды полезной и вредной» Цель: закрепить понятие «витамины». Сформировать у дошкольников представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины.	1.Беседа-фантазирование по произведению В.Сутеева «Яблоко» 2.Кукольный театр «Живые витаминки» 3.Игровой квест «Как спасали Витаминку»
	Декабрь	
1.	Тема «Вместе весело гулять» Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	1.Дидактическая игра «Какие продукты возьмем с собой в путешествие» 2.Пальчиковая игра «Покати горошек» 3.Словесная игра «Совершенно верно!- Неверно!» 4.Коллективная продуктивная деятельность «Изготовление чесночных бус»
	Январь	

1.	Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.	1. Викторина «Вспомни сказку» 2. Упражнение в словотворчестве «Варенья для Карлсона» 3. Разучивание поговорки «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу» 4. Игра – соревнование «Поварята» (разобрать крупы, отгадать каши)
-----------	--	---

Февраль

1.	Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!». Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов.	1. Игра «Овощной салат». Цель: Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья. 2. Игра «Советы хозяйшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов. 3. Динамичная игра « Самый лучший дежурный» 4. Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки.
-----------	--	--

Март

1.	Тема: «Здоровье дарит Айболит»	1. Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. 2. Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. 3. Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угощу» 4. Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит»
-----------	---------------------------------------	--

Апрель

1.	Тема: «Овощи, фрукты, ягоды»	1.Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма.. 2.Интерактивная игра «Здоровье в тарелке» 3.Развлечение «Ягоды и фрукты – самые вкусные «Жители»
	Май	
1.	Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровичков и хлюпиков» Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы. Закрепление полученных знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.	1.Конкурс салатов и бутербродов 2.Конкурс «Урожай очень быстро собирай» 3.Игра «Правильно-неправильно» 4.Игра «Азбука правильного питания»

Активные формы работы с педагогами

Ведение строгого учета детей по группам здоровья.

Формирование групп здоровья по показателям.

Выстраивание индивидуальных диет с учетом аллергических показаний на каждого ребенка.

Подготовка и издание буклетов для педагогов.

Семинар - презентация «Здоровье ребенка в наших руках».

Консультации для педагогов: «Секреты сервировки стола», «Правила этикета», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Роль питания в жизни ребенка - дошкольника».

Педсовет «Разговор о здоровом и правильном питании».

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Здоровье и правильное питание» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в центре, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор) и средств фиксации окружающего мира (фотоаппарат). Оно благодаря интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы.

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Здоровье и правильное питание» в центре важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В центре у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса о здоровом и правильном питании насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие.

Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» - М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие - М.: Абрис, 2018.
3. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.
4. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008.
5. «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.
6. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология- М.:2002.
7. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.:2006г.
8. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2000г
9. Книга о здоровом питании, лучшие рецепты – М.:ООО ТД«Издательство Мир книги», 2010-224 с.
10. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
11. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
12. Кондова С.Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». – М., 1990,185с.
13. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. – М.,1991,190с.

