

Программа «Разговор о правильном питании»

Авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «**Разговор о правильном питании**» помогает сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Детский сад, как первое звено непрерывного валеологического образования, имеет большое значение в формировании у детей культуры питания, а значит и укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни в целом.

Цель программы - сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание: занятия направлены на формирование у детей знаний о полезных и вредных продуктах и блюдах, режиме и гигиене питания, значения правильного питания для здоровья человека, освоения навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Формирование знаний детей о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
4. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей дошкольного возраста.

Предполагаемый результат:

- У детей сформированы знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, готовность соблюдать эти правила.
- Ребенок имеет представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
- У детей сформированы представления об основных принципах гигиены питания.
- Ребенок имеет представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Ребенок имеет представления о разнообразии и значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- У ребенка сформированы навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Формы работы (индивидуальные, подгрупповые, групповые):

Игры.

Использование рабочих тетрадей.

Беседы, работа с наглядным материалом.

Практические упражнения для отработки необходимых навыков.

Чтение и заучивание художественной литературы.

Рассматривание репродукций картин.

Программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет.
Направленность Программы: здоровьесбережение.
Программа реализуется через кружковую работу.