

Принято решением
Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 86»
№ 1 от 19.08 2023 г.



Утверждено:
Заведующий
МАДОУ «детский сад №86»
Трифонова Е.В.

ПРОГРАММА

Дополнительной платной образовательной услуги

«Валеологическая кухня»

Нормативный срок освоения программы: 1 учебный год

Возраст детей: 4-5 лет

Форма занятий: групповая

Направленность: здоровьесберегающая

Руководитель: Воспитатель
высшей квалификационной
категории Вахонина Л.В.

Муниципальное образование «Город Березники»
2023-2024 г.

Пояснительная записка

В иерархии потребностей современного человека здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте. Поэтому особенно важно, начиная с самого раннего возраста воспитать у детей активное отношение к собственному здоровью дать необходимый уровень валеологических знаний о здоровом образе жизни и культуре питания в частности, ведь правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка. Кроме, того по результатам опроса родителей, у детей нашей группы наряду с заболеваниями ЛОР органов отмечаются и нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Опрос родителей показал:

- 50 % родителей столкнулись с проблемой как накормить ребенка;
- 20 % родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей;
- 100 % родителей согласны с утверждением, что

положительных привычек к здоровому питанию у дошкольников является

профилактикой заболеваний желудочно – кишечного тракта.

Учитывая заинтересованность родителей вопросом детского питания и состоянием здоровья наших воспитанников в соответствии с государственным образовательным стандартом образования, с учетом регионального компонента, был разработан учебно - тематический план дополнительной образовательной услуги «Валеологическая кухня». Основной идеей данной программы является создание комфортной среды общения для детей, развитие положительных эмоций связанных с приемом пищи, формирование основ здоровьесберегающего отношения к своему питанию. В реализации программы используются новые формы развивающего обучения, при которых синтезируются элементы познавательного, игрового, поискового взаимодействия, которые диктуют современные требования к дошкольному образованию.

Цель: формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- Формировать представления об основных принципах гигиены питания, важности регулярного питания
- Способствовать накоплению знаний о здоровом человеке, обретению умений и навыков, сохраняющих и укрепляющих здоровье.

- Формировать представления об обязательных компонентах ежедневного рациона питания о наиболее полезных продуктах.
- Способствовать формированию положительного эмоционального отношения к приему пищи.
- Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.
- Научить готовить простые блюда по технологической карте.
- Познакомить со значением витаминов веществ в жизни человека.
- Способствовать становлению валеологической компетенции в вопросах здорового питания.

В основу учебно - тематического плана заложена технология М.Безруких«Разговор о правильном питании». Работа с детьми планируется по 4 тематическим блокам:

Если хочешь быть здоров. Компоненты ежедневного меню. Разнообразная пища. Жизненно необходимые вещества и их источники.

Содержание материала занятий ориентирует детей на развитие любознательности как основы познавательной активности в области питания, а также обеспечивает осознанный подход к питанию, как одной из составляющих здоровья в целом.

Описание форм и методов проведения занятий:

Образовательная деятельность по формированию основ культуры питания организуется в различных формах: теоретические, практические и лабораторные занятия. Теоретические занятия проводятся в игровой форме. Лабораторные и практические занятия строятся как образовательные ситуации, совместная деятельность детей и взрослых.

Программа дополнительной образовательной услуги «Валеологическая кухня» рассчитана на детей 4-5 лет, срок обучения один год с ноября по май включительно. Образовательная деятельность с детьми организуется один раз в неделю, во второй половине дня, в форме дополнительной образовательной услуги, длительность занятия – 20 минут.

Диагностика по результатам усвоения программы.

Мониторинг образовательного процесса проводится один раз в год в конце мая.

Мониторинг проводит воспитатель. Основной задачей мониторинга является определение степени освоения ребёнком программы по основам здорового питания. Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностический лист освоения знаний детей в рамках программы. Анализ диагностического листа позволяет оценить эффективность образовательного процесса.

Формы работы с родителями по воспитанию у детей культуры питания.

1. Изучение семей воспитанников, сбор информации о семейных традициях.
2. Родительские собрания. Деловые игры.
3. Рекомендации и консультации с приглашением различных специалистов города и детского сада по вопросам правильного питания.
4. Клубы по интересам: «Бабушкины рецепты», «Русская кухня».
5. Мамины пятиминутки «Полезные продукты».
6. Дни открытых дверей.
7. Показ занятий для родителей посещающих и вновь прибывших детей.
8. Совместные занятия для детей и родителей.
9. Экскурсии (организации, предприятия, представляющие продукты питания).
10. Туризм, совместные экскурсии, походы.
11. Организация совместных дел.
12. Изготовление пособий, мягких игрушек.
13. Изготовление поделок из бросового материала, полезных продуктов.
14. Совместные праздники, развлечения, КВН.
15. Посещение ребенка на дому.
16. Анкетирование, тесты.
17. Изучение работ ребенка, рисунков «Полезные продукты» и беседа с родителями.
18. Наглядная информация. Консультации. Встречи со специалистами по вопросам правильного питания.
19. Выставки работ в группе – детей, родителей, воспитателей, специалистов.
20. Выпуск газет в группе, оформление информационного стенда, уголков.
21. Выступления родителей о своей работе, организации и своих увлечениях с показом.
22. Семейные экологические театры.
23. Организация мини-библиотеки для родителей с подбором нормативных документов и педагогических рекомендаций по правильному питанию.
24. Оборудование с помощью родителей: игротеки (игры и игрушки), фильмотеки, аудиотеки, библиотеки для детей, уголков питания.
25. Оснащение и озеленение уголков природы, игровых площадок и благоустройство территории детского сада. Овощи на подоконнике. Экотропа: Огород. Сад. Кафетерий.
26. Привлечение родителей для проведения кружков по этикету.
27. Фотовыставки семьи и деятельности детей и родителей в группе.
29. Организация с помощью родителей каталогов, картотек, альбомов по разным темам. Альбомы отзывов и благодарственные письма родителям.
30. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по вопросу здорового образа жизни.

Список литературы.

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании М.: Нестле, Олма-Пресс, 2000г.
 2. Деркунская В.А. Культура здорового дошкольника-М: Издательство ГНОМ и Д, 2004г.
- Дыбина О.В. Ознакомления дошкольников с секретами кухни: сценарии, игр-занятий. М.: ТЦ Сфера, 2003г.
- Касаткина В.Н. Педагогика здоровья. - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1988г.
- Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании- М.: Росагропромиздат, 1991г.
- Малютина Н.В. Вкусная сказка, или как накормить ребенка С-Пб:КАРО, 2003г.
- Мельничук В.М. Я и мое здоровье. Новосибирск, 1997г.
- Шорыгина Т.А. Овощи. Какие она? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004г.