**муниципальный конкурс образовательной программы**

**«Разговор о правильном питании» в 2019 году**

**Номинация – методический конкурс**

**реализации программы «Разговор о правильном питании» как направление воспитательной работы педагога**

**Автор:** Татаринова Алена Николаевна, инструктор ФК

**Образовательное учреждение:** муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29 «Колосок». 353309 Абинский район станица Холмская ул. Рудничная 5 «б»

**Адрес, электронная почта педагога, номер телефона:** Абинский район, станица Мингрельская, ул. Набережная, дом-45 «а». [Tatar230683@mail.ru](mailto:Tatar230683@mail.ru). Т. 8-928-468-60-49

**Возраст воспитанников:** 6-8 лет

**Используемая часть программы:** «Разговор о правильном питании»

**Стаж работы в программе:** 1 год

**Описание конкурсной работы**

1. **Календарно-тематическое планирование реализации содержания выбранной части программы «Литературные произведения»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Цель | Форма работы |
| Сентябрь | сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены питания | Заучивание стихотворений Е. Ильина, Ю. Разумовского, В. Берестовапо теме, чтение рассказов«Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку» С. Афонькина, игры по правилам.«Как правильно есть» (гигиена питания  Заучивание потешки «На столе салфетки» |
| Октябрь | дать представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питаниясформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | Беседа: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»,  Заучивание потешки «Ножками потопали»  Игровая деятельность.  Мини-проекты. |
| Ноябрь | «Если хочешь быть здоров» сформировать представление о важности правильного питания. | Образовательная деятельность «Путешествие в витаминную страну»  Проблемные ситуации.  Драматизация произведений. |
| Декабрь | «На вкус и цвет товарищей нет» Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. | «Полезная и вредная пища» стихотворения Ю. Тувима, Э. Мошковской, Г. Сапгира, С.Прокофьевой  Чтение произведения «Вечером» А. Прокофьев  Заучивание потешки «Жили были сто ребят» |
| Январь | дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты | Викторина «овощи, ягоды и фрукты» Закрепить знания детей о полезных продуктах  Чтение художественной литературы.  «Самые полезные продукты» Рассматривание иллюстраций детских энциклопедий |
| Февраль | Обобщение знаний о сезонных изменениях в жизни растений, а также дать знания о том, как хлеб попадает к нам на стол. | С. Погореловский «Хлебушко» «Плох обед, если хлеба нет» Образовательная деятельность  Сюжетно-ролевая игра  Чтение произведения |
| Март | Познакомить детей с разнообразием овощей и фруктов, их полезными свойствами. | С. Капутикян «Кто скорее допьет?»  Загадки по теме: «Овощи, ягоды и фрукты»  Потешки по теме: «Полезные продукты» «Как утолить жажду?»  «Что надо есть, чтобы стать сильным?» Дидактические игры  Отгадывание загадок  Заучивание потешек  Чтение произведений |
| Апрель | Закрепить знания детей о времени суток, учить делать все в свое время, а также о полезных продуктах в вечернее время. | А. Прокофьев «Вечером» «Пора ужинать»  Образовательная деятельность  Конкурсы рисунков  Игровая деятельность |
| Май | Закрепить знания о значении витаминов в нашей жизни. В каких продуктах содержится больше полезных веществ. | Н. Чуприн «Где найти витамины весной?»  «Где найти витамины весной?» Игры с правилами  КВН «овощи, ягоды и фрукты»  Чтение произведения  Мини викторина  Взаимодействие с семьей  Изготовление иллюстрированных книжек |

**2. Паспорт работы, согласно выбранной теме конкурса**

**2.1. основные воспитательные и образовательные задачи**

Основные воспитательные задачи: прививать воспитанникам стремления к здоровому образу жизни; воспитывать навык культуры поведения за столом; вести просвещение родителей в вопросах организации правильного питания.

Основные образовательные задачи: формировать навык правильного питания; расширять знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; формировать готовность соблюдать эти правила; формировать представление о правилах этикета, связанных с правильным питанием; формировать умение договариваться со сверстниками, общаться с взрослыми.

**2.2. Формы и направления педагогической работы. Примеры реализации программы**

Основные формы и направления педагогической работы при реализации выбранной части программы

-драматизация произведений;

-изготовление книжек-малышек с детьми;

-проблемные ситуации;

-чтение произведений;

-заучивание стихотворений;

-игровая деятельность;

-сюжетно-ролевая игра;

-игры с правилами;

-мини-проекты;

-чтение и обсуждение произведений;

-конкурсы рисунков, рассказов, рецептов;

-мини-викторины;

-взаимодействие с семьями.

**Драматизация произведений.** В процессе предварительной работы мы совместно с детьми готовим атрибуты для драматизации, знакомим детей с профессией «Актер», формируем представления о театре и театрализованной деятельности.

**Изготовление книжек-малышек с детьми.** По результатам творческих конкурсов (рисунков, рассказов, рецептов) или самостоятельной продуктивной деятельности детей по теме «Правильное питание», мы совместно с детьми, отбираем работы по видам (полезные, вредные продукты; наличие в них каких либо витаминов, влияние на рост и развитие организма и др., и в дальнейшем изготавливаем иллюстрированные книжки-малышки.

**Проблемные ситуации.** Предлагаю детям проблемную ситуацию:

• разделить один апельсин на всех детей в группе;

• разделить овощи и фрукты лежащие в корзине по видам.

**Чтение произведений.** Сопровождается рассматриванием иллюстраций. Если произведение для чтения не проиллюстрировано, предлагается детям найти из наборов картинок, открыток, дидактических карточек подобрать те, которые могли бы стать иллюстрацией. Организуется в течение дня по инициативе детей, либо по плану воспитателя, предлагается для чтения в семье. После знакомства с литературным произведением формирую у детей умение находить в обычной пище полезные продукты (например Н.Надеждина «Где щи там и нас ищи»).

**Заучивание стихотворений.** Например, стихотворение Я. Акима «Яблоко». Заучивая это, и другие стихотворения мы формируем у детей знания о фруктах и воспитываем дружеские взаимоотношения.

**Игровая деятельность.** «Волшебный мешочек» (продукты питания) - ребенок на ощупь определяет и рассказывает о продукте положительные и отрицательные качества.

**Сюжетно-ролевая игра.** Принимая на себя роль в игре («Магазин», «Кафе», «Столовая» и др.), и выполняя игровые действия ребенок учится выбирать полезные продукты.

**Игры с правилами.** Дидактическая игра «Здоровое питание — это здорово» способствует закреплению знаний о продуктах, о том, в какое время лучше скушать те или иные продукты, а также подобрать продукты, содержащие определенные витамины.

**Мини-проекты.** «Зеленый огород», «Огород на подоконнике» и др. В процессе реализации проектной деятельности осуществляется сбор информации о пользе растений (лука, чеснока, пряных трав и др.); дети составляют рассказы из личного опыта о полезных (целебных) свойствах растений.

**Чтение и обсуждение произведений.** Тим Собакин «О пользе овсяной каши». После прочтения дети рассказывают о том, как полезна каша, вспоминают и называют другие каши, находят ответы на вопросы - из какой крупы какая каша варится.

**Конкурсы рисунков, рассказов, рецептов.** Детям предлагаю нарисовать полезные или вредные продукты. Придумать истории или рассказы-небылицы, совместно с родителями написать рецепт любимого в семье блюда.

**Мини-викторины.** Подбираю задания по известным детям произведениям по теме. Например, найди по иллюстрации, закончи предложение, узнай произведение по его начальной фразе, по отрывку, песни и другое.

**Театрализованная деятельность.** В процессе театрализации у детей формируется умение рассказывания, умение примерять на себя ту или иную роль, и не важно, какая при этом используется литература, будь то стихотворение, рассказ, басня, придуманная история, сказка-небылица или что-то другое. Дети с большой охотой и большим интересом примеряют на себя маски любых героев. Они могут показать грусть, радость, печаль и другие эмоции.

**Взаимодействие с семьями.** Подбор произведений для домашнего чтения, «Книга рецептов» (создание книги рецептов с иллюстрациями) и др.

**2.3. Описание методики реализации конкретной темы из выбранной части программы**

Темы программы, используемые автором

-как правильно есть;

-режим питания;

-каждому овощу свое время;

-удивительные превращения пирожка;

-полдник, время есть булочки;

-если хочется пить;

-из чего варят каши, как сделать кашу вкусной;

-овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты;

-как утолить жажду;

-что надо есть, чтобы стать сильным;

-плох обед, если хлеба нет;

-самые полезные продукты;

-пора ужинать;

-где найти витамины весной.

Как известно навыки здорового питания формируются с детства. В период активного роста и развития человека питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих успешность этого процесса. Я считаю, что именно правильное питание — залог хорошего самочувствия, отличного настроения и здоровья. В реализации части программы «Разговор о правильном питании» предполагается использование разнообразных методов и приемов: специально организованная и самостоятельная образовательная деятельность, театрализованная деятельность, игровая деятельность, изобразительная деятельность, чтение литературных произведений, а также организация и проведение различных конкурсов и мероприятий. Важную роль играет взаимодействие ДОУ с семьей (анкетирование, опрос, рекомендации и другое).

**2.4. Участие родителей в реализации конкурсной программы**

Одним из обязательных и важнейших условий эффективной реализации программы, является взаимодействие с семьями.

Работа по сбору информации, а также ее систематизация ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители активно помогают своим детям в оформлении творческих работ, книжек-малышек, рисунков по теме. А также принимали активное участие совместно с детьми в различных мероприятиях по теме. Принимают участие в анкетировании и опросах.

**Взаимодействие ДОУ с семьей.** Работу с родителями по теме «Правильное питание» осуществляю через:

- анкетирование (приложение №1)

- Тематическое родительское собрание, например, по вьетнамской сказке о правильном питании «Секрет — драгоценного лекарства»

- Рекомендации по организации питания детей в условиях семьи

- Опросы (приложение №2): Завтракает ли Ваш ребенок? Сколько раз в день питается Ваш ребенок? Питается ли Ваш ребенок фаст-фудом? Небольшие поручения.

**2.5. Оценка эффективности предложенной методической системы**

Работу в направлении здорового питания я начала до знакомства с программой «Разговор о правильном питании». Ознакомившись с программой, ее целью и задачами поняла, что систематически использую структуру программы. Данная программа нашла положительный отклик, как у детей, так и у родителей. Анализируя проделанную работу, могу сказать, что в процессе реализации программы у детей формируется и развивается познавательная активность, готовность к соблюдению правил рационального питания; полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; дети могут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; ребята проявляют интерес к влиянию продуктов питания на организм человека, на здоровье. Кроме этого у детей улучшился аппетит, они успешно осваивают навыки этикета и культуру поведения в области питания.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Основная задача педагога – сделать родителей своими союзниками. С целью определения перспектив взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников были использованы интерактивные методы: анкетирование, беседы, опросы, тестирование, просвещение, совместная деятельность. В результате родители стали обращать внимание на содержание меню, вместе с детьми участвуют в творческих работах. В процессе реализации задач происходит обогащение родителей знаниями в вопросах правильного питания.

Данные опросов и анкетирования показывают, что родители стали активно помогать детям ориентироваться в продуктах питания, уделяя внимание вопросам правильного питания своих детей. Дома поддерживают ребят в закреплении знаний и навыков правильного питания.

**3. Методическое описание непосредственной образовательной деятельности**

**План конспект образовательной деятельности на тему**

**«Путешествие в витаминную страну!»**

Цель: познакомить с основными витаминами – А, В, С, с некоторыми продуктами, в которых они содержатся, определить их роль для укрепления здоровья.

Задачи:

* Способствовать становлению интереса к здоровой еде;
* Рассказать о витаминах, об их пользе для человека;
* Создавать ситуации, развивающие умение различать витаминосодержащие продукты;
* Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
* Формировать КГН при употреблении в пищу фруктов, бережное отношение к природе.

Материал: платформа на колесах, вращающая модель дерева, муляжи фруктов и овощей, натуральные фрукты, картинки, шпажки, ромашка (разрезная на части).

Ход образовательной деятельности.

Воспитатель. Здравствуйте, дети! Когда я шла к вам, встретила Смурфика. У него болит живот. Смурфик, расскажи нам, пожалуйста, что ты ешь?

Смурфик. Я очень люблю чипсы, кириешки, торты, пью лимонад и кока-колу.

Врспитатель. Теперь понятно, почему у тебя болит живот. Питаешься ты неправильно. Ешь вредные продукты!

Смурф. А какие продукты надо есть?

Воспитатель и дети. Полезные, в которых много витаминов. Ведь они нам необходимы.

Дидактическая игра «Ромашка». Нужно составить ромашку из лепестков, на которых нарисованы полезные продукты, в том числе овощи и фрукты.

Смурф. Спасибо, что объяснили! Теперь мне все ясно. В моей стране тоже растут овощи и фрукты. Только я не знал, что их можно есть. Приглашаю вас в гости в мою страну.

Воспитатель. А как называется твоя страна?

Смурф. Она называется красиво: «Витаминная»

Воспитатель. Не наяву и не во сне,

Без страха и без робости

Мы снова бродим по стране,

Которой нет на глобусе. (отправляемся в путешествие)

Нас встречает Витамин А

Витамин А. если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я, витамин А. меня зовут витамином роста. В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный витамин? Отгадайте мои загадки – и узнаете. (отгадываем загадки)

Воспитатель. Посмотрите, теперь нас встречает витамин В.

Витамин В. Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен я, витамин В.

Работа с пиктограммой. Воспитатель показывает рисунок веселого лица. Посмотрите, какое веселое лицо! Как вы думаете почему? (ответы детей)

Воспитатель. В каких же овощах и фруктах встречаются витамины группы В? Упражнение «Найди по контуру».

Какие вы сообразительные! Вы правильно отгадали овощи и фрукты, в которых содержатся витамины группы В. А вот еще один очень полезный витамин С.

Витамин С. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, вам нужен я, витамин С. Меня называют витамином здоровья.

Воспитатель. Интересно, а этот витамин в каких фруктах и овощах обитает?

Смурф. А вы пазлы соберите и узнаете (собирают пазлы).

Воспитатель. Для чего нам нужны витамины? (чтобы расти, быть сильными и крепкими, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать). Смурфик теперь ты знаешь какие продукты нужно есть.

Словесная игра «Где, что растет?»

Игра «Шиворот на выворот» на дереве овощи на грядке фрукты.

Игра «Определи по вкусу и запаху!» на шпажках кусочки фруктов и овощей.

Звенит колокольчик все прощаются с Смурфиком и Витаминной страной садятся в импровизированный автобус и отправляются домой.

**План конспект образовательной деятельности на тему**

**«Путешествие зернышка от поля до стола!»**

Цель: формировать представления детей о том, как хлеб попадает к нам на стол.

Задачи:

расширять знания детей о профессиях хлебороб и пекарь, показать общественную значимость их труда;

воспитывать уважительное отношение к труду хлеборобов и пекарей, а также бережное отношение к результатам их труда;

систематизировать и углублять представление детей о сезонных изменениях в жизни растений;

создавать условия для самостоятельного решения проблемных ситуаций, тем самым развивать логическое мышление.

Оборудование и материалы: зерна пшеницы сухие и проросшие, стаканчики с землей на каждого ребенка, мука, соль, вода, дрожжи, муляжи хлебобулочных изделий, камешки (по 2 на каждого ребенка), мультимедийное оборудование, ноутбук, презентации.

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель показывает детям зерно пшеницы.

- Ребята как вы думаете что это? (Ответы детей: семечко, семянка, зернышко). Да, ребята это зерно пшеницы. А что вырастет из него, если его посадить? (Ответы детей: хлеб, колосок пшеницы). Ребята, я хочу вам рассказать историю-небылицу про зернышко.

**Дальняя дорога зернышка**

Жил был Колосок. И было у него много деток-Зернышек. Все спокойные были, а один - непоседа. Все торопился на стол попасть. И решил он из Колоска убежать, чтобы быть первым. Очень он любил выделяться из всех, и во всех делах хотел быть всегда первым. Многое у него получалось и его хвалили, но бывало и так, что над ним посмеивались, потому что получалось плохо. И вот, в один прекрасный, чудесный день он выпал из Колоска и началось его приключение. Его подхватил теплый ветерок и понес далеко-далеко. Когда ветер стих, упало Зернышко на землю. А рядом с этим местом гуляла стайка воробьев. Один воробышек увидел Зернышко, подхватил его и понес.

Пробегала мимо мышка Норушка. Зернышко увидело мышку. Стало оно плакать, просить помощи, и рассказало свою историю. Жалко стало мышке Зернышко и решила она отнести его на мельницу. Так, она и сделала, но взяла с него честное слово, что оно больше торопиться не будет. Зернышко пообещало и сдержало свое слово.

Проблемная ситуация: «Какой путь должно пройти зерно, чтобы попасть на стол?»

Дети рассказывают, как зернышко попадает на стол. Воспитатель уточняет рассказ детей, предлагая посмотреть на проросшие зерна и посадить их в стаканчик с землей.

Воспитатель показывает презентацию «Как раньше муку мололи». И предлагает попробовать детям смолоть муку старинным способом, для этого нужно взять зернышко, положить его между камешками и потереть. Каждый ребенок пробует получить муку. После этого воспитатель предлагает поиграть в сюжетно-ролевую игру: «Пекари». В процессе игры дети пробуют замесить тесто и вылепить булочки. Заготовки отправляются на пищеблок для выпечки.

Пока булочки пекутся, воспитатель предлагает послушать произведение «Хлебушки» (С. Погореловский). После прочтения задает вопросы:

- какие пословицы вы знаете о хлебе?

- чем сегодня занимались?

- какое было зернышко?

- можно ли торопиться в делах?

- что понравилось в сегодняшнем путешествии?

В заключение пекарь заносит булочки. Дети благодарят его и накрывают на стол.

**Список используемой литературы:**

1. С. А. Вербля. Программа «Разговор о правильном питании».

2. Э. Слепян. «Жизнь полезного Клубня». - Ленинград. Детская литература. 1980.

3. Н. Надеждина. «Где щи там и нас ищи». - Москва. Малыш. 1987.

4. Ю. Тувим, Э. Мошковская, Г. Сапгир, Л. Мезинова, С. Прокофьев. Стихотворения по теме.

5. М. Коростелев, С. Козлов. Рассказы по теме.

6. Тим Собакин. «О пользе овсяной каши».

7. С. Капутикян. «Кто скорее допьет».

8. Журнал здоровье дошкольника, 2013 г.

Приложение №1

Анкета для родителей

«Здоровая пища — здоровый ребенок»

1. Ф. И. О. родителя

2. Интересуетесь ли Вы информацией о правильном питании?

- да

- нет

- свой ответ

3. Назовите любимое первое блюдо вашего ребенка

- щи

- борщ

- рассольник

- харчо

- суп (гороховый, рисовый, с лапшой, с сыром)

- свой ответ

4. Назовите любимое второе блюдо вашего ребенка

- творожная запеканка

- мясная запеканка

- жаркое по-домашнему

- плов с курицей

- котлета

- свой ответ

5. Любит ли ваш ребенок молочные продукты

- да

- нет

- свой ответ

6. Любит ли Ваш ребенок фрукты?

- да

- нет

- свой ответ

7. Обращаете ли Вы внимание на этикетку при покупке продуктов питания?

- да

- нет

- свой ответ

8. Нравится ли Вам питание в детском саду?

- да

- нет

- свой ответ

9. Какие блюда и напитки из меню детского сада Вы готовите дома?

Приложение №2

Результат опроса родителей воспитанников ДОО

Завтракает ли Ваш ребенок?

Да (72%)

Нет (23%)

Иногда (5%)

Сколько раз в день питается Ваш ребенок?

3 раза в день (66%)

4 раза в день (21%)

5 и более раз в день (13%)

Питается ли Ваш ребенок фаст-фудом?

Иногда (69%)

Да (15,5%)

Нет (15,5%)