

Привитие навыков здорового питания у детей младшего дошкольного возраста

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма, освоение основ правильного питания, сочетается с проблемой здоровья, физического развития. Ознакомление детей с культурой и традициями питания народов разных стран, родного края, своей семьи способствует воспитанию духовно нравственной, толерантной личности ребенка.

Важный принцип программы – интеграция, определяемая взаимосвязью и взаимопроникновением разных разделов программы: познавательного и художественно-эстетического циклов, ОБЖ.

Программа составлена на основе знания возрастной психологии, физиологических особенностей детей данного возраста. Особенностью программы является блочно-тематическое планирование. Практическая значимость программы заключается в том, что она способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества, способствует социальной адаптации детей. Это придает занятиям личностно-значимый смысл и делает программу актуальной для системы дошкольного образования детей. Теоретическое обоснование основано на психолого-педагогических принципах Л. Выготского, основополагающих взглядах Лесгафта, академиков Р. Айзмана, И. Брехмана, рассматривающих проблемы здоровья с различных точек зрения.

Основные принципы:

Природосообразность, культуросообразность, научность, систематичность, многоуровневость, наглядность, активность, воспитание в процессе обучения, связь теории с практикой, учет индивидуальных возрастных особенностей, доступность.

Программа предназначена для детей 3–7 лет. Особенностью программы является выделение специального времени на

занятии, направленного на реализацию национально – регионального компонента. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

Оценка знаний и умений детей проводится с помощью итоговых контрольных занятий, диагностических карт по основным вопросам блока.

Курс завершается выставкой, творческими проектами, оформлением книжки – малышки «Чудеса здоровья», номеров журнала «В волшебном саду здоровья» (который издается в детском саду).

Цель: формирование гармонично развитой личности здорового ребенка на основе здравотворческой деятельности.

Задачи:

- учить дошкольников понимать, что такое здоровье, знать, как поддержать, укрепить и сохранить его (от правильного питания зависит здоровье человека; соблюдение правил здорового питания позволяет избежать тяжелых заболеваний);
- учить детей характеризовать значение функции питания для организма человека; называть основные группы продуктов, которые необходимо употреблять в пищу, характеризовать основные правила здорового питания; обеспечить правила гигиены питания;
- совершенствовать культурно-гигиенические навыки, ценностные этические представления в области культуры питания;
- совершенствовать навыки безопасного, разумного поведения.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

Формы работы с детьми:

- подгрупповые занятия, беседы, игры разного характера;
- развлечения, работа с художественным произведением;
- моделирование, составление проектов, схем, алгоритмов;
- обобщающие рассказы, видео-фильмы (в/ф), слайды, рассматривание картин, музыкальные произведения;

- тренинги, практикумы, продуктивная деятельность;
- экскурсии.

Мы предлагаем познакомиться с программой «Ребята-поварята» для младшей группы.

Содержание программы

Программа младшей группы состоит из 4 блоков:

- 1.«Села Машенька за стол...»
- 2.«В стране разноцветных витаминок»
3. «Румяные щечки»
4. «Доктор Айболит кушать не велит»

Темы занятий могут повторяться, каждая тема заканчивается итоговым заданием.

В теме « **В стране разноцветных витаминок**» дети усваивают знания о полезных продуктах питания, богатых витаминами группы «А», «В», «С», «D», узнают о том , какие витамины какую пользу приносят организму человека.

Тема «**Румяные щечки**» раскрывает значимость молочных, мясных, фруктовых, крупяных и других блюд для организма человека. Помогает увидеть их состав.

В теме «**Доктор Айболит кушать не велит**» звучит предостережение об опасностях вредной, ядовитой пищи.

В теме «**Села Машенька за стол**» дети не только овладевают правилами сервировки стола и этикета, но и учатся роли гостеприимных хозяев.

Программа может быть использована для работы педагогов в детских садах, для практики студентов педагогических училищ в детских сада.

Перспективное планирование

Младшая группа – 30 часов

Наименование тем	Задачи	Содержание занятия
Сентябрь. Диагностика.		
Октябрь « Села Машенька за стол»		
1.«Котик Вася заболел, Петя Васю пожалел»	Познакомить детей с понятием «гигиена питания», учить соблюдать основные принципы питания: не пить из чужой кружки, не брать чужой кусочек хлеба, воспитывать интерес у детей к охране своего здоровья, культуре питания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ воспитателя «Почему котик Вася заболел?» 2. Д/и «Найди ошибку» 3. Д/и «Чего нельзя делать во время еды?» 4. Р.н. потешка «В полосатенькой дохе едет кот на петухе» 5. Мультфильм «Укрепим здоровье» 6. С-р игра «Котик в гостях у Васи»
2. «Приходите гости дорогие, я вас угощу», «В гостях у Мухи Цокотухи»	Познакомить детей с основными правилами этикета за столом: сидеть, выпрямив спину, не ложить руки на стол, кушать закрытым ртом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ воспитателя «Как нужно вести себя за столом?» 2. Д/и «Выбери правильно» 3. Д/и «В гостях у Мухи Цокотухи» 4. Р.н. песенка «Барыня» 5. Ф/м «Мешаем чай»
3. «Всех угостил добрый Ванюшка»	Объяснить детям понятие «микробы», убеждать детей соблюдать правила гигиены питания: мыть руки перед едой, не кушать чужой ложкой и из чужой тарелки, не брать откусанные продукты .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ воспитателя «Микробы» 2. Рисование «Микроб» 3. Д/и «Что любит микроб?» 4. Я.Аким «Всех угостим» 5. Ф/м «Поймаем микроба» 6.Игра «Деток в гости пригласим, пирожками угостим»

<p>4.«Лисонькин праздник» (развлечение)</p>	<p>Учить детей ухаживать за зубами, объяснить, что на зубах постоянно появляется налет, в котором очень много микробов. Закрепить правила гостеприимства.</p>	<p>1. Рассказ воспитателя «Почему болят зубы?» 2. Упражнение «Чистим зубы» 3.Игра «Чтобы не болели зубы» 4.Д/и «Что вредит зубам, найди?» 5.Игра «Сядут гости наши в ряд...»</p>
<p>Ноябрь «В стране разноцветных витаминок»</p>		
<p>1. Рисование «Баба сеяла горох»</p>	<p>Познакомить детей со значением овощей для здоровья, познакомить с разнообразием овощей, учить правильно питаться</p>	<p>1. Р.н. песенка « Горошина» 2. Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» 3. Д/и «Синьор – помидор» 4. Минутка ИЗО « Горошины»</p>
<p>2. «Маша в огород пошла»</p>	<p>Познакомить детей с плодами овощных культур, учить описывать овощи по внешним признакам и вкусовым качествам, познакомить с понятием «витамины».</p>	<p>1. Р.н.п.. «Сей горох» 2. Р.н. потешка «Баба сеяла горох» 3. Ф/м «Полю лук» 4. Р.н. игра «Огуречик» 5. Игра «Вершки – корешки» 6. Д/и «Угадай по вкусу»</p>
<p>3. «Дедушка Рох сеяли горох»</p>	<p>Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», «полезная еда», дать представление о пользе витаминов для человека</p>	<p>1. Р.н.песенка «Вейся, капуста» 2. Д/и «Что растет в огороде?» 3. Игра «Посади овощи на свое место» 4. Р.н.с. «Репка»(обыгрывание) 5.Я.Пинясов «Хитрый огурец»</p>

4. «Всякому овощу свое время» (развлечение)	Закрепить знания об овощах, о пользе витаминов в овощах для человека, учить узнавать овощи по описанию и внешнему виду	1. Игра «Что, где растет?» 2. Игра – хоровод «Репка» 3. Игра «Назови витаминный овощ» 4. Игра «Вершки – корешки» 5. Игра «Слепим овощ»
Декабрь		
1. Лепка «Фрукты»	Познакомить с фруктами, витаминами, содержащимся во фруктах, напомнить детям о полезных свойствах фруктов: яблоко, лимон	1. И. Даренский «В саду» 2. Рассказ воспитателя «Витамины во фруктах» 3. Загадки о фруктах. 4. Лепка «Фрукты»
2. «Ягодка к ягодке – витаминка»	Познакомить детей с разнообразием ягод, их значением для детского организма, учить беречь свое здоровье, отличать ягоды по вкусу	1. Игра «Вкусно» 2. Рассказ воспитателя «Ягоды леса» 3. Д/и «Помоги Маше выбрать ягоды» 4. Д/и «Узнай и назови ягоду» 5. Д/и «Парные картинки» 6. Р. н. п. «Баба шла, шла земляничку нашла»
3. С-р игра «Фруктовый магазин»	Продолжать расширять знания о фруктах, о пользе фруктов для организма, учить называть и отгадывать фрукты по описанию	1. Игра «Кто больше соберет витаминов в лукошко» 2. Д/и «Фрукты» 3. С-р игра «Фруктовый магазин» 4. Составь рассказ «Фрукты» 5. Аппликация «Фрукты»
4. «Фруктово-ягодный садик» (развлечение)	Закрепить знания детей о пользе фруктов и ягод, закрепить представления	1. Игра «Что лишнее?» 2. Игра «Кто быстрее посадит фрукто-

	об основных принципах питания	ктово - ягодный садик» 3. Пьеса – сказка «Фруктово- витаминочка» (авторская) 4. Игра «Дорисуй» 5. Игра «Угадай на ощупь»
Январь « Румяные щёчки»		
1. «Кошка мышкам говорила «Кашки много я сварила»	Рассказать о каше, их значении для человека, знакомить детей с понятием «здоровая пища», формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню, дать представление о крупах: рис и гречиха	1. Игра – обсуждение «Может ли человек жить без еды» 2. Игра «Назови любимую еду» 3. Р.н.с. «Каша из топора» 4. Д/и «Разные каши » 5. Д/и «Из чего делают крупу»
2. «Где с маслом каша – тут и место каше»	Дать представление о важности утреннего приема пищи – завтраке, убеждать о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп,(познакомить с рисовой кашей и крупой)	1. «Найди парную картинку» 2. Р.Н. потешка «Кошечка Мурлыка кашку поела» 3. Д/и «Угадай ошибку» 4.Рисование «Горшочек каши» 5.Д/и «Определи на вкус»
3. «Дали Кларе кашу с простоквашей»	Познакомить детей с гречневой кашей и крупой гречиха.	1. Лат. народная песенка «Гречку мыли, гречку мяли» 2. Рассказ воспитателя «Как обрабатывают зерна гречихи» 3. Загадки о каше 4. Игра «Попробуй на вкус»
4. «Ешь, Галинка, не спеша, каша	Закрепить знания детей о каше, как основном компоненте меню, учить	1. Игра – эстафета «Кто быстрее перенесет крупу?»

очень хороша» (развлечение)	определять каши по вкусу и внешнему виду.	2. А.Прокофьев «Вечером» 3. Игра «Угадай на вкус» 4. Игра «Лиса и журавль»
Февраль		
1.«Будем землю пахать, будем хлеб засеивать» Лепка «Пирожки»	Сформировать у детей представление о значении хлеба для развития и здоровья человека, о ценности его в рационе питания, познакомить с трудом хлеборобов	1. В/ф «Как растет хлеб» 2. Игра «Чем полезен хлеб» 3. Лепка «Пирожки» 4. Р.н. потешка «Будем землю пахать» 5. Р.н.с. «Колобок»
2.«Бабушка печь не спеша открывает, и достает деревянной лопатой четыре румяных больших каравая»	Познакомить детей с процессом замешивания теста, учить ценить труд повара, употреблять только свежие продукты	1. Стих Г.Ладонщикова «Рождение караваев» 2. Загадки о хлебе 3. Экскурсия на кухню 4. Д/и «Что из чего получается» 5. Рисование «Украсим хлеб»
3. «Испекли мы каравай»	Познакомить с процессом выпечки хлеба. Объяснить, чем полезен белый и серый хлеб, познакомить со злаками: рожь и пшеница	1. Игра «Попробуй на вкус» 2. «Что пекут из муки» 3. Д/и «Замесим тесто» 4. Лепка (соленое тесто) «Каравай» 5. Р.н. хоровод «Каравай» 7. Э.Дягутите «Каравай»
4. Хлеб – всему голова»	Закрепить полученные знания о хлебе. Учить употреблять только полезные продукты, закреплять знания о значении хлеба для человека	1. Игровое упражнение «Мельница» 2. Игра «Убираем урожай» 3. «Волшебный мешочек» 4.Р.н.с. «Жерновок и

		мельничка» 5. Игра: «Колобок »
Март		
1. «Уж как я ль мою коровушку люблю»	Сформировать представление о значимости жидкости для организма, ценности молока	1. Рассказ воспитателя «Для чего человеку нужно пить?» 2. Р.н. потешка «Уж как я ль свою коровушку люблю» 3. Игра «Кто любит молочко» 4. Д/и «Что случилось, почему?»
2.«Коровушка, буренушка, дай молочка»	Познакомить со значением молока для детей, объяснить детям, что молоко укрепляет зубы.	1. Игра «Кто где живет?» 2. Р.н. потешка «Коровушка Буренушка, дай молочка» 3. Д/и «Что ест коровка?» 4. Д/и «Что спрятал молочник» 5. В/ф «Как появилось молоко на столе»
3.«Молочные реки»	Продолжать знакомить с полезным продуктом молоко, о способах его переработки и видах продуктов, получаемых из молока	1. В/ф «Что получают из молока» 2. Д/и «Молочные продукты» 3 Р.н. сказка «Как старик корову продавал» 6. Д/и «Найди лишнее»
4. «Маленькая болтунья молоко болтала» (развлечение)	Закрепить знания детей о пользе молока для здоровья детей, систематизировать знания о процессе переработки молока и молочных продуктов	1. Д/и «Угадай, это чьё?» 2. Игра « Кто дает молоко» 3. Игра «Я корова – му...» 4. Игра «Кто помогает человеку»

		<p>5. Р.н. хоровод «Уж как я ль свою коровушку люблю»</p> <p>6. Игра «Покорми коровку»</p> <p>7. Загадки о молочных продуктах</p>
Апрель		
1.«Желаю мороженое, ребенку положено»	Рассказать детям о продуктах питания, и о их значении для человека, продолжать знакомить с понятием «здоровая пища»	<p>1. Рассказ воспитателя «Полезная еда»</p> <p>2. Ю.Мориц «Мороженое»</p> <p>3. Д/и «Какое разное мороженое»</p> <p>4. Аппликация « Тутти-фрутти»</p>
2.«Сварим компот из сухофруктов»	Рассказать детям, что в сухих кусочках фруктов содержатся витамины, объяснить, как получают из свежих фруктов сухофрукты	<p>1. Стих Ю.Тувима «Варим компот»</p> <p>2. В/ф «Сушка фруктов»</p> <p>3. Д/и «Фрукты для компота»</p> <p>4.Аппликация «Самое вкусное яблочко и груша»</p>
3.Аппликация «Рыбка по морю плыла и в кастрюлю угодила»	Рассказать о пользе рыбы для человека. Убеждать детей кушать рыбные блюда каждый день, т.к. они укрепляют кости и организм человека	<p>1. Рассказ воспитателя «О пользе рыбы»</p> <p>2. Рассматривание альбома «Рыба»</p> <p>3. Игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>4. Д/и «Чем угостить кота Матроскина»</p>
4. «Нашу Машу надо слушать, всех она зовет покушать» (развлечение)	Закрепить знания о полезной еде, формировать представление о значении полезной пищи, убеждать детей не есть вредные продукты	<p>1. С.Еремеева «Медвежонок Федя»</p> <p>2. Игра «Соедини точки и узнай из чего варим уху»</p> <p>3. Игра «Фрукты для компота»</p>

		4. П/и «Пироги» 5. Игра «Овощи для супа»
Май «Доктор Айболит кушать не велит»		
1.«Грибочек, грибок, масляный бок, серебряная ножка, прыгай в лукошко»	Познакомить детей со съедобными и несъедобными грибами, учить отличать их по описанию и внешнему виду. Закрепить знания о том, что грибы кушать в сыром виде опасно.	1. Д/и «Мы в лесу» 2. Д/и «Назови часть гриба» 3. Е.Трутнева «Грибы» 4. Д/и «Составь картинку и отгадай гриб»
2. Рисование «Ягоды и ядовитые растения. «Дурман Дурманч Дуров дурманит всех и ду-рит»	Познакомить детей со съедобными ягодами: малина, земляника, смородина; ядовитыми растениями: дурман; учить различать ягоды по внешнему виду и описанию	1.Загадки о растениях 2. Р.н. потешка «Баба шла, шла...» 3. Д/и «Опасно – не опасно» 4. Д/и «Какое растение нельзя брать в руки» 5.В/ф « Ядовитые растения»
Диагностика		

Предполагаемый результат

К концу года дети должны **иметь представление:**

- о некоторых особенностях анатомии человека (ротовая полость) и условиях его жизни (питание).
- о значимости разнообразной пищи для здоровья;
- о необходимости здорового образа жизни.

К концу года дети должны **знать:**

- некоторые правила здорового образа жизни и безопасного поведения;
- некоторые правила разумного поведения в различных ситуациях;

- взаимосвязь питания и здоровья человека;
- название и назначение чайной и кухонной посуды;
- предметы сервиза и столовые приборы;
- обобщающее слово: «посуда»;
- правила пользования столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом);
- о труде взрослых в детском саду (повар), о трудовом процессе (цель и материалы, орудия труда, последовательно выполняемые действия и результаты), значимости их труда;
 - назначение рта, зубов и как их беречь;
 - название овощей, характеристики овощей и фруктов (цвет, вкус, какие на ощупь), особенности овощей (где растут и для чего они нужны), места их произрастания, способы их приготовления.

К концу года дети должны **уметь:**

- чистить зубы, полоскать рот;
- ухаживать за лицом и руками;
- соблюдать правила этикета за столом (не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом);
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.
- соблюдать правила безопасности при пользовании столовыми приборами, при умывании;
- применять валеологические знания, умения и навыки в ходе решения совместных со взрослым игровых валеологических задач.