

Образовательная программа «Разговор о правильном питании»

Уважаемые Родители!

В нашей группе детского сада «Знайки» реализуется образовательная программа «Разговор о правильном питании». Воспитатель для детей в группе организует занятия, у каждого ребенка имеется в группе своя рабочая тетрадь, в которой он выполняет задания.

Обучение по программе носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания. Дети узнают об основных питательных веществах, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета.

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников, то в занятии используются игровые методы – это является основой организации обучения по программе. Используются такие виды игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра, подвижная игра, дидактическая игра, игра-соревнования, игра-инсценировка и др.



Целью **рабочей тетради «Разговор о правильном питании»** — 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.

Питание является одним из главнейших факторов, влияющих на здоровье населения. Об этом говорят научные данные и проведенные опросы населения, которое также воспринимает питание как один из важных факторов здоровья.

Сделать питание более здоровым, а соответственно улучшить здоровье населения является актуальной проблемой. Очень важным направлением для улучшения здоровья становится разработка согласованных действий – политики в области профилактики неинфекционных заболеваний, в частности программ по улучшению питания населения.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть сухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Основная задача — сделать родителей своими союзниками.

Главная цель программы — сформировать у дошкольников и младших школьников основы рационального питания. Но не только. Как показала практика, программа способствует

воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

- Образовательная программа «Разговор о правильном питании» разработана Институтом возрастной физиологии Российской Академии образования. Рекомендована Министерством образования РФ. Предназначена для детей 6 – 11 лет.
- Главная цель программы – сформировать у дошкольников и младших школьников основы рационального питания.
- Ежегодно в ней принимает участие более 400 000 дошкольников и школьников.
- За время работы проекта с ним познакомилось более 3 000 000 детей и подростков (в Екатеринбурге более 90 000).

В программе «Разговор о правильном питании» ежегодно проводится три конкурса: методический, конкурс семейных фотографий и конкурс детского творчества.

Особенности программы

- формирование и развитие представления о роли питания для здоровья,
- представление об основных правилах питания: регулярность, рациональность, безопасность + разнообразие, удовольствие,
- повышение уровня осведомленности родителей о правилах организации питания детей дошкольного возраста,
- формирование навыков правильного питания и готовности соблюдать их,
- развитие готовности участвовать в организации своего питания,
- формирование представления о культуре питания как составляющей общей культуры человека,
- формирование интереса к народным традициям, расширение представления о традициях питания своего народа.

В городе Екатеринбурге программа реализуется с 2003 года. Координацию программы осуществляет МАУ «Городской центр медицинской профилактики».

Программа «Разговор о правильном питании» прошла экспертную оценку в Екатеринбурге и включена в Стратегический план развития города до 2020 года (Стратегический проект «Здоровье маленьких горожан»). Ежегодно растет количество школ и детей, принимающих участие в программе.

Программа «Разговор о правильном питании» разработана сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле».

Мы просим вас ознакомиться с рабочей тетрадью для детей в подготовительной группе «Знайки» и оказать содействие в реализации этой программы. Некоторые задания могут быть даны для самостоятельной проработки дома. В этом случае просим вас помочь ребенку разобрать тему и справиться с заданием. Надеемся, что программа о правильном питании будет не только интересна, но и полезна для ваших детей, позволит им познакомиться с полезными продуктами, выполняя разнообразные задания. Возможно, это поможет преодолеть трудности в организации правильного питания вашего ребенка.

Более подробную информацию о самой программе можно узнать на сайте www.prav-pit.ru