

*Нифатова Наталия Борисовна,*

*воспитатель,*

*МДОУ «Моркинский детский сад №3 «Светлячок»,*

*пгт Морки, Республика Марий Эл, Россия*

## **РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

Разнообразие рекламы чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет формирует неправильный стереотип питания у детей и, особенно, детей дошкольного возраста. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме и, как правило, ведет к различным заболеваниям, впоследствии чего у детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей, но и у их родителей. И начинать этим заниматься необходимо с дошкольного учреждения!

Необходимость работы по данной программе следует из отсутствия культуры питания у детей. А если с дошкольного возраста целенаправленно вести данную работу, то дети в непринужденной игровой обстановке получат те навыки, которые положительно скажутся в их дальнейшей жизни.

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации, авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

1. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» (учащихся 1-2 классов) включает в себя 15 занятий.

2. Вторая часть – «Две недели в лагере здоровья» – состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

3. Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, Рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

А для дошкольного образования такой программы нет! В рамках реализации совместного проекта дошкольного учреждения и образовательного учреждения по теме «Социальное партнерство как модель совместной работы ОУ и ДОУ» данная работа показалась интересной, поэтому возникла идея начать работу по здоровому питанию со средней группы дошкольного учреждения.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается снижение количества здоровых детей, увеличение числа эндокринных заболеваний и заболеваний пищеварительной системы.

**Новизна** программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- культурно-логическая сообразность;
- практическая целесообразность;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- динамическое развитие и системность;
- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения возрастным, физиологическими психологическим особенностям детей;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации.

**Цель программы** – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни



В рамках реализации дополнительной образовательной программы в группе реализуются различные проекты.



Воспитанники совместно со школьниками участвуют в различных театрализованных постановках.

Проводятся вкусные занятия по приготовлению сока, йогурта и интересного блюда из полезных овощей совместно с учителем биологии школы.



Проведение опытов с вредными продуктами.



**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сборник нормативных и методических материалов для организации внеурочной деятельности младших школьников в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования / Авторы-составители Ю.В. Панченко, И.В. Фалеева. – Курган: ГАОУ ДПО «Институт развития образования и социальных технологий», 2011 – 128с.
2. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников / М. Безруких, Т. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 72 с.
3. Разговор о правильном питании: Методическое пособие для учителя / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.