***Литературные произведения как воспитательный и образовательный ресурс реализации программы***

***«Разговор о правильном питании»***

**I часть для детей старшего дошкольного возраста**

Составила:

Кузеняткина Марина Леонидовна,

cтарший воспитатель

муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада №13 «Весна» г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

Краснодарский край

**2018 г.**

**Пояснительная записка**

В настоящее время в России в связи с современными реалиями жизни произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности детей и укрепление здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что процесс формирования здорового образа жизни достаточно сложный. Он предъявляет довольно высокие требования к базе знаний закладываемых в дошкольном возрасте. По требованиям ФГОС дошкольного образования: «Ребенок должен быть готов к новым формам общения, способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены, владеть элементарными навыками учебной деятельности, у него должны быть развиты психические ориентированные действия мотивационной сферы, где любознательность выступает как основа познавательной активности».

Но, к большому сожалению, часто знания полученные в детском саду не закрепляются на практике дома. Из этого следует, что только в совместной деятельности педагогов детского сада и родителей (законных представителей) воспитанников, возможен положительный результат в решении задач по формированию здорового образа жизни.

Известно, что дошкольное детство - определяющий этап в развитии личности, ибо в возрасте до 6 лет ребенок с интересом познает окружающий мир, "напитывается" разными впечатлениями, усваивает нормы поведения окружающих, подражает, в том числе и героям книг.

В результате приобщения к книге облагораживается сердце ребенка, совершенствуется его ум. Книга помогает овладеть речью - ключом к познанию окружающего мира, природы, вещей, человеческих отношений. Частое чтение литературных текстов, умелое его сочетание с жизненными наблюдениями и различными видами детской деятельности способствуют постижению ребенком окружающего мира, учат его понимать любить прекрасное, закладывают основы нравственности, закладывают базу здорового образа жизни.

Это доказывает актуальность и значимость специального обучения дошкольников основам здорового образа жизни.

**Цель**: формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья посредством художественной литературы.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- создать условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- сформировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, культуры питания, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повысить компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития, воспитания и охраны и укрепления здоровья детей.

Для решения поставленных задач художественная литература является универсальным средством в познавательном развитии ребенка, выводя его за пределы непосредственно воспринимаемого, погружая его в возможные мира с широким спектром моделей человеческого поведения и ориентируя в них. Художественные тексты позволяют эмоционально, интуитивно схватывать целостную картину мира во всем многообразии связей вещей, событий, отношений.

Художественная литература в познавательном развитии детей выполняет следующие функции: расширяет представления о мире (о явлениях, не данных непосредственно в наблюдении и практически действенном опыте); поможет осваивать такие средства восприятия мира, как временные и причинно-следственные связи событий; освоение моделей человеческого поведения в разных обстоятельствах; формирование эмоционально-ценностных установок по отношению к разным аспектам действительности (природному и рукотворному миру, миру человеческих отношений, здоровому образу жизни) в сценке с представлениями о них.

Реализация этих функций осуществляется за счет смысловой наполненности и структуры художественных текстов. Художественные тексты обладают свойствами «сгущенной информативности», т.е. содержат столько сведений о мире, сколько не может дать ограниченный временем и пространством реальный опыт.

Отсюда художественные тексты - при правильном их подборе - могут удовлетворить если не всю, то большую часть познавательных интересов детей.

В работе с книгой решаются следующие задачи:

- умение подобрать конкретные художественные тексты, исходя из их развивающего, познавательного потенциала и в соответствии с особенностями детей группы с тем, чтобы дети видели в книге источник удовлетворения своей любознательности и интереса к окружающему, почувствовали красоту и выразительность художественного слова;

- рационально обеспечивать время и обстановку для ежедневного чтения и непринужденного обсуждения художественных текстов: воспитываю у детей привычку к сосредоточенному слушанию книги;

- систематично применять художественные тексты при развертывании других форм совместной деятельности.

**II. Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;

- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;

- модульность программы;

- практическая целесообразность;

- динамическое развитие и системность;

- вовлеченность семьи и реализацию программы;

- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Принципы работы с детьми:**

- активное субъект - субъектное взаимодействие ребенка и взрослого (сотрудничество);

- толерантность - принятие любого ребенка, проявление доброжелательности и терпения;

- эмоциональность – создание благоприятного эмоционального фона на занятии;

- безоговорочная вера в способности ребенка принять и усвоить полученные знания и опыт.

**Содержание и структура занятий**

При работе со сказками выделяются три основных принципа:

- осознанность – осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа;

- множественность – понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений;

- связь с реальностью– понимание того, что каждая сказочная ситуация дает некий жизненный урок, которым в дальнейшем можно воспользоваться.

Следует обратить, что в ходе проведения занятий создаются следующие ситуации, которые в наибольшей степени способствуют интеллектуальной активности детей:

- ситуация "оптимистического старта" (в начале занятия следует задать такую ситуацию, которая располагает к размышлению, снятию напряжения, например: "Послушайте себя", "Как вы думаете…", "Мне интересны ваши соображения по…");

- проблемная ситуация (где нет проблем, там нет и мышления);

- ситуация выбора (развивает способность аргументировать и отстаивать свою точку зрения);

- ситуация успеха (учит ребенка мыслить категориями успеха – подходить к любой задаче и проблеме не с позиции "у меня не получится", а с позиции "посмотрим, попробуем, хоть не сразу, но должно получиться!";

- ситуация интеллектуального напряжения (в любом деле успех возможен после напряженного и систематического труда, поэтому на занятии ситуация успеха должна включать элементы интеллектуального напряжения, а ситуация интеллектуального напряжения – элементы успеха).

***Структура занятия***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Этап занятия | Назначение |
| 1 | Ритуал входа в сказку | Церемония приветствия, создание настроя на совместную работу (коллективное "сплачивающее" упражнение) |
| 2 | Повторение | Актуализация ранее полученных знаний |
| 3 | Расширение представлений о здоровом образе жизни | Знакомство с новой сказкой |
| 4 | Закрепление | Развитие полученных навыков (игры, рисование, драматизации) |
| 5 | Резюмирование | Подведение итогов занятия (ведущий подчеркивает значимость нового опыта, отмечает заслуги детей, описывает конкретные ситуации здорового образа жизни, в которых может использоваться новый опыт) |
| 6 | Ритуал выхода из сказки | Поддержание эмоционального настроя на совместную деятельность, релаксационные упражнения, церемония прощания |

Длительность: 25–30 минут.

Мероприятие проводиться с группой детей. Также могут проводиться индивидуальные занятия.

***Формы работы:***

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- практические занятия;

- творческие домашние задания;

- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

- ярмарки полезных продуктов;

- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

- совместная работа с родителями.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Освоение программного материала рассчитано на 1 учебный год.

**Работа с родителями**

Одной из важных сторон формирования основ правильного питания у детей дошкольного возраста является взаимодействие с семьей. В родительском уголке размещены рекомендации и памятки для родителей «Правила поведения за столом», «Алгоритм сервировки стола», «Поэтапная сервировка стола», «Столовый этикет». Расширить знания родителей**,** развивать навыки правильного питания помогают консультации по теме: «Организация питания в детском саду», «Польза овощей и фруктов для здоровья дошкольников», «Польза правильного питания», «Питание детей дошкольного возраста.

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей дошкольного возраста» (приложение №3).

У каждого ребенка есть свои привычки и нам приходиться считаться с ними. Часто дети отказываются, есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,

нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,

попросить малыша только попробовать блюдо,

замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

последовательность блюд должна быть постоянной,

перед ребёнком можно ставить только одно блюдо,

блюдо не должно быть не слишком горячим, ни холодным,

полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережёвывать,

не надо разговаривать во время еды,

рот и руки – вытирать бумажной салфеткой.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

громких разговоров и звучания музыки,

понуканий, поторапливания ребёнка,

насильного кормления или докармливания,

осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов,

неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

По данной теме разработан дизайн макета-баннера «Правильно питайтесь и спортом занимайтесь!», который направлен на просвещение родителей в области здорового образа жизни, организации питания детей.

Для работы по программе дома подобран перечень детской художественной литературы, который позволит родителям решать проблемы по формированию здорового образа жизни в домашних условиях (Приложение № 1).

**Планируемые результаты.**

В ходе реализации программы, при условии использования художественной литературы, дети узнают о важности соблюдения режима дня, режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Основные критерии эффективности работы по программе:

- успешное выполнение к концу обучения по программе большинством детей предложенных заданий, упражнений;

- положительные результаты динамических обследований, проводимых педагогом в конце года (приложение);

- успешное формирование основ правильного питания и здорового образа жизни, коммуникативных функций к концу года - по отчетам родителей. В конце года на родительском собрании они письменно в свободной форме выражают свое мнение относительно эффективности занятий. Необходимо, чтобы родители высказали свои предложения по поводу организационных и содержательных моментов занятий, а также отметили:

- что ребенок научился делать хорошо;

- что на протяжении года не смог усвоить.

**Тематический план**

**подготовительная к школе группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы мероприятий** | **Объем учебной нагрузки по программе**  **(количество занятий в год)** |
| «Для чего нужно умываться?»  «Поговорим о правильном питании»  «Азбука правильного питания» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| «Зачем нужна зарядка»  «Плох обед, если хлеба нет»  «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»  «Каждому овощу свое время»  «Вершки и корешки»  «Меню спортсмена» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| «Для чего нужно чистить зубы»  «Чистые руки»  «Что такое хорошо и что такое плохо»  «Гигиена» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| Утро  День  Вечер  Ночь  Чем не стоит делиться | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| «Из чего готовят каши? »  «Угадай сказку»  «Поварята»  «Что происходит с пирожком»  «Полдник. Время есть булочки»  «Путешествие по улице Правильного питания» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| «Если хочешь быть здоров»  Грипп | 0,5 ч  0,5 ч |
| «Витаминный салат»  «Отгадай название»  «Морские продукты»  «Вкусные истории»  «На вкус и цвет товарищей нет»  «Как утолить жажду»  «Праздник урожая» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| Всего занятий в год | 34 занятий |

**Перспективный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Художественное произведение** | **Тема** | **Задачи** |
| **сентябрь** | | | |
|  | Барто А. Девочка чумазая.  Барто А. Я расту, Мы с Тамарой санитары | Для чего нужно умываться? | Познакомить детей с произведением.  Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, о собственной гигиене. |
|  | Усачев А. «Живая книга», «Умная собачка Соня, или Правила хорошего тона для маленьких собачек»  Успенский Э.  «Про Веру и Анфису» | Поговорим о правильном питании | Расширять представления о полезных продуктах. Учить различать полезные и вредные продукты.  Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто |
|  | Михалков С.  Про девочку, которая плохо кушала | Азбука правильного питания | Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата. |
| **октябрь** | | | |
|  | Барто А. Зарядка  Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка  Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. | Зачем нужна зарядка | Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, о собственной гигиене. |
|  | «Хлебороб»  (украинская сказка)  «Колосок»  (украинская сказка); Легкий хлеб | Плох обед, если хлеба нет | Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношение к хлебу, к людям, которые его делают. |
|  | Михалков С.  Про девочку, которая плохо кушала | Какие продукты полезны? | Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания. |
|  | Галиев Ш.  Заяц на физзарядке | Меню спортсмен | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом. |
|  | Кончаловская Н.  Про овощи  М. М. Безруких,  Т.А. Филиппова,  А.Г. Макеева  . Разговор о правильном питании. | Каждому овощу свое время | Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов.  Закреплять знания о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. |
| **ноябрь** | | | |
|  | «Овощи» Ю. Тувим; «Репка», «Почему гномы любят морковь» А. Лопатина | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод. |
|  | Русская народная сказка,  Вершки и корешки. «Большая морковка», «Чиполлино» Д.Родари; | Вершки и корешки | Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу. |
|  | Аким Я. Мыло  Благинина Е. Банька | Гигиена | Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды. |
|  | Коростылёв В.  Королева Зубная щётка | Для чего нужно чистить зубы | Закреплять знания о правилах гигиены. |
| **декабрь** | | | |
|  | Чуковский К.  Мойдодыр, Доктор Айболит. | Чистые руки | Сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены питания |
|  | Маяковский В.  Что такое хорошо и что такое плохо?  Завещание отца о вкусной пище» (бирманская сказка);  «Лиса и журавль», «Лисичка-сестричка и серый волк» (русские народные сказки); «Веселый магазин»  Э. Мошковская | Что такое хорошо и что такое плохо | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продук­ах питания |
|  | Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп  Мошковская Э. Нос, умойся  Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки) | Витаминный салат | Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. |
|  | Маршак С. Не опоздай! Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. | Утро | Сформировать у детей представление о завтраке как обязатель­ном компоненте еже­дневного меню, различ­ных вариантах завтрака |
| **январь** | | | |
|  | Барто А. На прогулку  Дриз О. Тихий час | День | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневно­го меню, его структуре |
|  | Маршак С. Рано в кровать  «Молочный магазин»  В. Лаврина;  «Звериное молоко» (русская народная сказка)! | Вечер | Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах |
|  | Мошковская Э.  Песенка моих часов  Лебедева «Как Маша поссорилась с подушкой» | Ночь | Сформировать у детей представление об ужине как обязательном компоненте ежедневно­го меню, его составе |
| **февраль** | | | |
|  | Барто А. Володя болен  Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: | Чем не стоит делиться? | Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания. |
|  | Михалков С. Грипп  Мошковская Э.  Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница | Грипп | Научить детей элементарным способам защиты от гриппа |
|  | Завещание отца о вкусной пище», «Котик-золотой лобик» (бирманская и белорусская сказки  Михалков С. Грипп | Если хочешь быть здоров | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день |
|  | Маршак С. Ледяной остров  Мошковская Э. Пускай они скучают | Что происходит с пирожком, который мы съели? | Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания. |
| **март** | | | |
|  | Драгунский В. «Денискины рассказы»  Иванов А. «Приключения Хомы и Суслика»  Рождественская каша» (Свен Нурд-квист) | Из чего готовят  каши? | Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. |
|  | Русская народная сказка «Каша из топора», «Горшочек каши», «Каша из топора», «Крылатый, мохнатый да масленый» (русские народные сказки); | Угадай сказку | Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения. |
|  | Гайдар А. «Голубая чашка», «Чук и Гек»  «Вкусная каша»  В. Карман  «Сказки Тетушки Кастрюли» Н. Коробова  «Сказка о старике и буром рисе», «Рис - драгоценное лекарство» (вьетнамские сказки) | Поварята | Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы. |
|  | Милн А. «Винни-Пух и все-все-все»  Михалков С. «Булка». | Полдник. Время есть булочки | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. |
|  | Катаев В. «Цветик-семицветик», «Дудочка, кувшинчик»,  Лаврина «Молочный магазин»  «Звериное молоко» (русская народная сказка) | Пора ужинать | Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин. |
| **апрель** | | | |
|  | Носов Н. «Приключения Незнайки и его друзей», «Витя Малеев», «Фантазеры»  «Завещание отца о вкусной пище» (бирманская сказка); | Отгадай название | Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их. |
|  | А.С. Пушкин. Сказка о рыбаке и рыбке.  По щучьему велению (русская народная сказка)  Садко (отрывки) | Морские продукты | Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов. |
|  | Гуси-лебеди» (русские народные сказки); «Яблоко» В. Сутеев; «Сказка Ньяра о пользе ягод» (бразильская сказка) | Вкусные истории | Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод. |
| **май** | | | |
|  | «Лиса и журавль», «Лисичка-сестричка и серый волк» (русские народные сказки); «Веселый магазин»  Э. Мошковская | На вкус и цвет товарищей нет | Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. |
|  | «Живая вода» Братья Гримм;  «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» (русская народная сказка)  Веселый магазин»  Э. Мошковская | Как утолить жажду | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. |
|  | Петушок и бобовое зернышко» (русская народная сказка);  «Колосок» (украинская сказка) | Праздник урожая. | Закрепление правил правильного питания |

**Используемая литература**

Безруких М.М., Филиппова Т.А. - Разговор о правильном питании.

http://ru.wikipedia.

http://images.uandex.ru/

https://whatisgood.ru/press/books/knigi-druzya-spisok-detskoj-literatury-po-vozrastam/