

**«Утверждаю»**  
Директор: \_\_\_\_\_ **В.М. Иванов**

**Программа**  
**по приобщению к здоровому образу жизни старших дошкольников**  
**«Разговор о правильном питании»**

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников. Правильное питание – залог здоровья. У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием. Педагоги ДОО хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие родители кормят детей однотипно, дают пищу быстрого приготовления, полуфабрикаты, в лучшем случае – котлеты,

картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени, из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, творожных запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия. Рабочая программа «Разговор о правильном питании» предназначена для воспитателей, работающих с детьми старших групп (6-7 лет). Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания и жизни.

В методическом кабинете представлен информационно-содержательный материал по программе «Разговор о правильном питании» (информационный банк данных):

1. Наглядно-демонстрационные материалы, муляжи «Овощи», «Фрукты», «Полезные продукты питания», «Учимся вести здоровый образ жизни», и др.
2. Библиотека методической и художественной литературы по программе «Разговор о правильном питании».
3. Медиатека мультфильмов, презентаций /из опыта работы/ на тему: «Разговор о правильном питании», «Азбука здорового питания».
4. Методические разработки для педагогов (тематический план, конспекты НОД, вечеров развлечений, праздников, театрализованных постановок и т. д.).
5. Опыт работы педагогов по формированию начальных представлений детей о здоровом образе жизни: выступления на семинарах, семинарах-практикумах, консультациях.
6. Информационно-методический материал для родителей (консультации, материал тематических собраний, буклеты, наглядная информация).

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила.
2. Формировать навыки правильного питания - как составной части здорового образа жизни.
3. Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
4. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
5. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей дошкольного возраста.

## **Дидактические принципы построения и реализации программы**

### **Принцип системности.**

Последовательное и логическое распределение программного материала позволит постепенно формировать у детей системные знания о правильном питании, о потребностях организма, о необходимости соблюдения режима питания.

### **Принцип связи теории с практикой.**

В планировании занятий рекомендуется отвести особое место практическим занятиям (приготовление овощных, фруктовых салатов), на которых дети будут закреплять знания о значении овощей и фруктов в организации правильного питания, созданию условий для здорового образа жизни.

### **Принцип доступности.**

Программные задачи непосредственно образовательной деятельности, их содержание, методы и приемы, используемые на занятиях, должны соответствовать объему накопленных знаний и умений детей, их возрастным особенностям и возможностям.

### **Принцип региональности.**

В содержании планирования занятий следует учитывать исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры родного края.

**Принцип научности** – содержание методической разработки базируется на данных исследований в области питания детей.

## **Календарно-тематическое планирование реализации содержания первой части программы "Разговор о правильном питании"**

1.

«Если хочешь быть здоров»

Формировать у детей представления о важности правильного питания.

Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

2.

«Здоровая пища»

Создать условия для закрепления знаний детей о вредных и полезных продуктах.

Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

Воспитывать чувства заботы о себе, доброжелательности, вежливость, умение соблюдать правила питания.

3.

«Почему нужно есть каждый день?»

Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, понимание о необходимости ежедневного приема пищи, соблюдать режим питания.

4.

«Чем необходимо питаться, если хочешь стать сильнее»

Формировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пище, содержащей витамины

5.

"Плох обед, если хлеба нет"

Формировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре, пользе хлеба.

Воспитывать бережное, уважительное отношение к хлебу. Воспитывать уважение к людям труда – хлеборобам.

6.

Чтение художественной литературы:

К.Д. Паустовский

«Теплый хлеб»

Развивать умение анализировать, сравнивать, объяснять поступки героев.

Воспитывать коммуникативную культуру.

Продолжить работу над нравственными целями.

7.

«Принцесса Витаминка в гостях у ребят»

Познакомить детей с понятиями «витамины» Сформировать представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Воспитывать умение формировать привычку вести здоровый образ жизни.

8.

«Ягоды, фрукты – витаминные продукты»

Знакомить детей с разнообразием фруктов и ягод, их пользе для здоровья человека.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

9.

«Где найти витамины весной?»

Продолжать закреплять знания детей о витаминах, их полезных свойствах.

Воспитывать у детей представление о культуре питания, как составляющей здорового образа жизни и понятие о полезных и необходимых продуктах.

10.

Чтение художественной литературы: В.Д. Сухомлинский «Яблоко и рассвет»

Развивать умение пересказывать и составлять план пересказа. Активизировать речь детей.

Продолжать воспитывать умение слушать выступления воспитателя и ответы своих товарищей.

11.

"На вкус и цвет товарищей нет"

Чтение и обсуждение сказки Братьев Гримм "Сладкая каша".

Формировать у детей представления о каше, как полезном и вкусном блюде.

Учить различать и называть разные виды круп. Воспитывать положительное отношение к завтраку, как обязательному компоненту ежедневного меню.

12.

«Пейте дети молоко – будете здоровы!»

Развитие познавательной активности у детей через ознакомление с витаминной ценностью молока, влияние его на состояние здоровья.

Воспитывать уважение к профессии фермера.

13.

«Какие продукты можно получить из молока»

Учить детей осознанно относиться к своему питанию. Расширить знания детей о молочных продуктах, их получении.

Продолжать формирование представления о ценности здоровья, желания вести здоровый образ жизни.

Воспитывать положительное отношение к молочным продуктам, их пользе для детского организма.

14.

«Чудо – кефир»

Получить знания о кефире, способах его приготовления и хранения. Изучить информацию о пользе кефира.

Составить рекомендации по использованию домашнего кефира.

Воспитывать бережное отношение к молочным продуктам.

15.

Чтение художественной литературы: Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в саду»

Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер образов произведения, уметь сопоставлять взаимосвязь описанного с реальностью.

Воспитывать умение слушать рассказ воспитателя и ответы своих товарищей.

16.

"Кто жить умеет по часам"

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»

Формировать представление о значении режима дня на жизнь и здоровье детей.

Формировать представление о важности соблюдения режима дня. Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур.

17.

"Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты"

Уточнить и расширить знания детей по теме «овощи, ягоды и фрукты», почему они полезны для нашего здоровья.

Продолжить знакомство с овощами, группировать по способу их употребления. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремлении соблюдать правильное питание.

18.

Где живут витамины «В», «Р» и «С»?

Познакомить с ролью витаминов «В», «Р», «С» для нормальной жизнедеятельности детей.

Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

19.

«Что нам необходимо для роста и зрения?»

Сформировать знания о витамине «А», перечислить продукты, в которых он содержится.

Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие витамин «А».

20.

«Царица огорода – капуста»

Расширять представление детей о капусте: разнообразии видов, используемых в питании человека, её полезности и значимости в здоровом питании.

Приобщать детей к здоровому и правильному питанию, воспитывать бережное отношение к здоровью. Воспитывать у детей чувство уважения к труду людей.

21.

«Здравствуй лук – зеленый друг!»

Продолжить воспитывать правильное отношение к полезному питанию. Продолжать формировать представления о том, что лук – растение живое и ему нужны для роста вода, свет, тепло.

Воспитывать у детей понимание о пользе для организма употребления в пищу лук.

22.

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести здоровый образ жизни. Совершенствовать представления о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

23.

Чтение сказки К.И.Чуковского «Айболит»

Вызвать эмоциональное восприятие сказки, развивать умение видеть черты характера и вызываемые ими поступки и последствия.

24.

«Как утолить жажду».

Дать детям представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Воспитывать у детей бережное отношение к воде.

25.

«Любимые напитки наших прабабушек – квас, морс, взвар»

Познакомить детей с традиционными русскими напитками: взвар, квас, морс — как они готовились, чем отличались.

Развивать чувство уважения к традициям народа, желание узнавать обычаи предков.

Воспитывать уважительное отношение к истории наших прабабушек, народной кухне.

26.

"Что помогает быть сильным и ловким"

Познакомить детей с различными видами спорта. Формировать понятие о здоровом образе жизни, о соблюдении режима дня, о значении спорта для здоровья человека.

27.

«Полезные и вредные продукты»

Формировать представления детей о здоровом образе жизни, о правилах здорового питания, о полезных и вредных продуктах.

Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пище, содержащей витамины.

28.

«Мороженое вредно или полезно»

Получить знания о составе мороженого, узнать вредно ли оно для здоровья.

Определять качество продуктов по этикеткам и внешнему виду.

Развивать умение выражать собственный взгляд на проблему.

Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

29.

«Соль – друг или враг?»

Уточнить знания у детей о свойствах соли. Продолжать знакомить с видами и характеристикой соли. Разъяснить значение соли в жизни человека, ее пользе.

Воспитывать бережное отношение к соли и навыки ее культурного потребления.

30.

«Прежде чем за стол сесть, я подумаю что съесть»

Формировать навыки правильного питания.

Расширять представления детей о народных традиционных блюдах, приготовленных из картофеля. Воспитывать умение формировать привычку к здоровому питанию.

31.

«Об удивительных превращениях пищи внутри нас»

Закрепить представления о том, как еда полезна, какая вредна для организма.

Рассказать о пути, который проходит пища в организме человека.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

32.

«Культура еды – серьезное дело»

Способствовать воспитанию культурно гигиенических навыков.

Сформировать представление о правилах поведения за столом во время еды.

Воспитывать культуру питания, чувство меры, привычку к здоровому образу жизни.

33.

«Как правильно сервировать стол»

Расширять представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола.

Воспитывать культуру сервировки стола, правила поведения за столом.

34.

«Приходите, гости дорогие, я вас чаем угощу!»

Продолжать знакомить детей с основными правилами этикета. Практическое освоение застольного этикета.

Воспитывать гостеприимство, этику поведения гостя.

35.

«Народные праздники их меню и здоровье»

Приобщать детей к народному фольклору, праздникам.

Познакомить с национальными блюдами и их пользой. Воспитывать любовь к народным традициям.

36.

"Праздник здоровья"

Совместно с родителями.

Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Сплочение детско – родительских отношений к здоровому образу жизни.

37.

"Книга полезных рецептов" нашей группы.

Итоговая совместная деятельность детей, родителей и воспитателей.

Подвести детей и родителей к выводу о необходимости правильного и сбалансированного питания для здоровья детского организма.

Воспитывать чувство заботы о себе, понимание о пользе для организма полезной витаминной пищи.

### **Основные формы и направления педагогической работы, используемые при реализации выбранной части программы**

Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров).

Экскурсии (Знакомство с кухней; с работниками хлебопекарни и др.). Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Я иду в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?» и др.).

Реализация краткосрочных проектов (1 - 2 недели) по формированию здорового образа жизни.

Социально - коммуникативная

Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др).

Ситуативный разговор (решение проблемных ситуаций) («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день - год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»).

Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», и др.).

Игры с правилами (настольно-печатные, дидактические) («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.).

Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты».

Двигательная

Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» и др.).

Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика.

Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай»).

Игровая

Сюжетные игры («Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.).

Игры с правилами («Маленькие повара», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).

Продуктивная

Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни».

Чтение художественной литературы

Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ (см. приложение).

### **Описание методики реализации занятия программы «Разговор о здоровье и правильном питании» на тему "Полезные и вредные продукты»**

#### **Ход образовательной деятельности**

Воспитатель. Ребята, какое время года у нас сейчас?

Дети. Сейчас весна.

Воспитатель. Давайте поздороваемся с весенней погодой.

*Воспитатель включает спокойную музыку, дети повторяют за воспитателем движения и слова.*

Здравствуй, солнышко родное, *(руки поднимаем вверх)*

Здравствуй, небо голубое! *(руки вверх и в стороны)*

Мы навстречу вам откроем

И ладошки и сердца. *(ладошки к сердцу, затем вперед)*

*Воспитатель включает аудиозапись плача. Плач становится все ближе и громче. Появляется Карлсон.*

Воспитатель. Ребята, кто же это? Давайте с ним поздороваемся.

Воспитатель. Карлсон, мы слышали, как ты плачешь. Что случилось?

Карлсон. «У меня почти всегда плохое настроение и нет сил. А еще очень часто болит живот и зубы. Помогите мне!».

Воспитатель. Как вы думаете, что же с Карлсоном произошло?

*Предполагаемые ответы детей.*

### ***Просмотр и обсуждение фотографий***

Воспитатель. Нам нужно разобраться, как живет Карлосон и почему он себя плохо чувствует. Карлосон принес фотографии из своей жизни.

*На интерактивной доске появляются фотографии Карлосона. На фотографиях изображено: Карлосон сидит за компьютером; смотрит телевизор; ест сладости и чипсы; пьет кока-колу и т.д.*

Воспитатель. Ребята, так почему же Карлосон плохо себя чувствует, как вы думаете?

Дети. Потому что он нарушает режим дня, сидит постоянно перед телевизором и компьютером, мало гуляет и не занимается спортом и т.д.

Воспитатель. Что больше всего любит кушать Карлосон?

Дети. Карлосон любит сладости и чипсы.

Воспитатель. Как вы думаете, это полезные продукты?

Дети. Нет, это вредные продукты.

Воспитатель. Почему эти продукты вредные?

Дети. Потому что от этих продуктов у людей болит живот и зубы.

Воспитатель. Правильно, ребята. И мы с вами должны научить Карлосона, питаться правильно, выбирать только полезные продукты. Приглашаю вас и нашего гостя в Королевство «Правильное питание». А полетим мы туда на волшебном летучем корабле. Рассаживайтесь удобнее, мы полетели.

*Воспитатель включает спокойную релаксирующую музыку.*

Воспитатель. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Нам очень хорошо и тепло. Пока мы летим, расскажите, как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Дети. Быть здоровым – это значит не болеть, быть смелым и сильным, активным и умным.

Воспитатель. А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети. Нужно делать по утрам зарядку, чистить зубы, закаляться, заниматься спортом, больше гулять на свежем воздухе, правильно питаться.

Воспитатель. Вот мы с вами и прилетели. Перед нами находится продуктовый магазин, куда мы и направимся. Для этого разделитесь на две подгруппы, одна подгруппа детей покупает полезные продукты, а другая – вредные.

### ***Д/и «Полезные и вредные продукты»***

*На столах разложены муляжи продуктов. Дети ходят между столами, советуются и выбирают продукты. Затем дети по подгруппам представляют свои наборы, аргументируя, чем вреден или полезен данный продукт.*

Воспитатель. Правильно, вредные продукты – это сладкие и жирные, если их есть часто, они принесут вред нашему организму. И мы их есть не будем. А полезные продукты содержат в себе полезные компоненты: витамины, белки, углеводы. Поэтому, всегда будем покупать только их.

Воспитатель. Дальше на нашем пути лаборатория. В ней мы узнаем, почему нельзя есть вредные продукты.

### ***Лаборатория «Качество продуктов»***

#### ***Опыт №1***

Воспитатель. Перед вами стоят глубокие тарелки с водой и рядом лежат цветные конфеты «Скитлз». Положите конфеты в воду и подождите пару минут. Что произошло?

Дети. Вода окрасилась в цвета конфет.

Воспитатель. Какой можно сделать вывод?

Дети: Что конфеты очень вредны, потому что они покрыты красителями, что вредно для зубов и желудка человека, может возникнуть аллергия.

#### ***Опыт №2***

Воспитатель. Карлосон, ты любишь кушать соленые сухарики в пачках? А, дети?

Воспитатель. А разве такие сухарики полезны? Давайте проверим.

*На столах стоят стаканы с водой и лежат сухари в пачках.*

Воспитатель. Необходимо высыпьте сухари в воду и понаблюдать, что произойдет с водой?

Дети. Вода в стакане стала мутной и грязной.

Воспитатель. Какой можно сделать вывод?

Дети. В сухарики добавлено много острых приправ и соли, что плохо влияет на здоровье человека, от этого болит живот.

Воспитатель. Сухарики можно приготовить в домашних условиях, без добавок и консервантов. Они будут и полезны и вкусны!

#### ***Опыт №3***

*На столах стоят бутылки с кока-колой и конфеты.*

Воспитатель. Возьмите одну конфету и опустите ее в бутылку с напитком. Что произошло?

Дети. Произошел фонтан, и напиток перелился через горлышко.

Воспитатель. Происходит всплеск газа, вот так происходит и в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может поперхнуться. А если кусочек мяса опустить в колу, он промаринуется, как шашлык.

Воспитатель. Теперь вы поняли, как бываю опасны для здоровья некоторые продукты?

Воспитатель. Предлагаю немножко отдохнуть.

#### ***Физминутка***

В понедельник я купался, *(Изображаем плавание.)*

А во вторник — рисовал. *(Изображаем рисование.)*

В среду долго умывался, *(Умываемся.)*

А в четверг в футбол играл. *(Бег на месте.)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(Прыгаем.)*

Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*

Целый день я отдыхал. *(Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

#### ***Д/и «Витамины»***

Воспитатель. Наша следующая остановка «Витаминная». Витамины – важнейшие компоненты, которые содержатся во всех полезных продуктах. Витаминов очень много, но самые главные для нашего организма – А, В, С, Д. Ребята, вам нужно будет разложить продукты с этими витаминами по тарелочкам. На каждой тарелке написан витамин. В тарелку кладем тот продукт, в котором присутствует данный витамин.

*На столах стоят 4 тарелки с витаминами «А», «В», «С», «Д». Рядом предметные картинки с изображениями продуктов. Дети самостоятельно раскладывают картинки продуктов по тарелкам.*

Воспитатель. В первой тарелочке живет витамин А. Какие продукты вы положили в эту тарелку?

Дети. Это такие продукты, как морковь, тыква, яблоко, болгарский перец, лук, петрушка, щавель, абрикос.

Воспитатель. Для чего нужен витамин «А»?

Дети. Витамин «А» нужен для того, что бы глаза были здоровыми.

Воспитатель. Правильно. Чтобы сохранить здоровыми глазки, сделаем гимнастику для глаз.

### ***Гимнастика для глаз***

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева- громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа- тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас опустим веки и посмотрим на носок.

Воспитатель. Во второй тарелочке живет витамин «В». Какие продукты вы положили в эту тарелку?

Дети. Черный хлеб, рис, изюм, фасоль, рыба, сыр, банан, печень, творог, горох.

Воспитатель. Чем полезен витамин «В»?

Дети. Витамин «В» способствует хорошей работе сердца.

Воспитатель. В третьей – живет витамин «С». Какие продукты вы положили в эту тарелку?

Дети. Лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородину, клубнику, капусту, редис.

Воспитатель. Зачем нужен витамин «С»?

Дети. Витамин «С» нужен, что бы мы не заболели, он не пускает злых микробов в наш организм.

Воспитатель. В следующей тарелочке живет витамин «Д». Какие продукты вы положили в эту тарелку?

Дети. Мы положили в нее рыбий жир, свежую зелень, печень трески, сливочное масло.

Воспитатель. Какая польза нашему организму от этого витамина?

Дети. Витамин «Д» делает наши кости и ногти крепкими.

Воспитатель. Молодцы, вы очень много знаете о витаминах. Нам пора отправляться в детский сад. Займите места в летающем корабле.

### ***Рефлексия***

*Карлосон прощается с детьми.*

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, смогли мы убедить Карлсона в том, что надо кушать только полезные продукты?

*Дети высказывают свои мысли.*

### **Участие родителей в реализации конкурсной работы**

Вся работа по программе «Разговор о правильном питании» проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой работы в ДООУ по данному направлению – непереносимое условие эффективности решения поставленных образовательных задач. Совместно с родителями проведены мероприятия направленные на формирование представлений о здоровом образе жизни взрослых и детей. В ходе реализации программы были проведены общие и групповые родительские собрания на тему:

- «Организация в ДООУ работы с детьми по программе «Разговор о правильном питании».
- Организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома».
- Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Щедрая Осень», «Мы за здоровый образ жизни»
- Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов «Дары Осени», «Масленица», «Праздник Урожая», «День здоровья», «В гостях у Витаминки», «Ягоды, овощи, фрукты – полезные продукты» и др.
- Анкетирование родителей на тему: «Правильное питание», «Здоровый образ жизни».
- Оформление в группе информационно-родительского уголка.
- Папки - передвижки «Крепыш», «Советы доктора Айболита», «Это интересно».
- Создание групповых альбомов «Наша дружная семья», «Наша жизнь день за днем».
- Оформление фотовыставки «Папа, мама, я – здоровая семья».

В результате систематической работы с воспитанниками по программе «Разговор о правильном питании», родители стали активными участниками всех дел в группе, непереносимыми помощниками педагогов. На сегодняшний день можно сказать, что в группе сложилась определенная система в работе с родителями. Использование разнообразных форм работы дало определенные результаты: родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками и помощниками воспитателей, в группе создана атмосфера взаимного уважения.

### **Оценка эффективности конкурсной работы**

Организация воспитательно-образовательной работы по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников на тему: «Разговор о правильном питании», убедительно продемонстрировала для педагогов и родителей воспитанников ДООУ ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, данная работа позволяет:

- сформировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни, полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также постепенно вырабатывает определенные полезные для здорового образа жизни вкусовые предпочтения;
- воспитать у детей чувство уважения к людям труда, первоначальные трудовые навыки. Более того, по признанию большинства родителей работа с детьми в ДОО по данному направлению постепенно оказывает положительное влияние на организацию структуры питания в семье, сделав его более разнообразным и полезным.

**Информационные источники,  
используемые при подготовке конкурсной работы**

1. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с..
2. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. «Разговор о правильном питании», Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с..
3. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева Методические рекомендации. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников. Москва, Институт возрастной физиологии РАО – 2012 г. – с.13-18
4. Т.Н. Грядкина «Формирование пищевых предпочтений у современных дошкольников» Детский сад: теория и практика" № 8/2014 - с.12-21
5. А.А. Ошкина «Формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни» Детский сад: теория и практика" № 8/2014- с.28-36
6. А.А. Ошкина, Е.В. О.Н Царева. И.А. Галкина, Л.М. Капинос Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – режим дня): учебно-методическое пособие – Ульяновск: Издатель Качалин Александр Васильевич, 2014.- с .90-95