

Опыт работы в проекте по реализации программы

«Разговор о правильном питании»

Разработали: старший воспитатель

Калмыкова Ю.В., воспитатели

Панфилова Н.А., Зайцева А.Р.

С 2021 года мы участвуем в региональном проекте по реализации программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова) Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья детей. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Модуль программы «Разговор о правильном питании» мы реализуем в подготовительной к школе группе. Ежегодно в Институте развития образования г.Самары мы получаем учебно-методический комплект (плакаты, рабочие тетради на каждого ребенка, брошюры для родителей)

Мы разработали календарно-тематическое планирование, в которое включены рекомендованные программой темы:

Беседа о правильном питании «Здоровье-это здорово!», где мы говорим

«Самые полезные продукты»

Удивительные превращения пирожка»

«Кто жить умеет по часам»

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

«Время обеда»

«Зачем нужен полдник?»

«Что помогает быть сильным и ловким»

«Зеленые истории» и другие

Герои программы: семья-Мама, папа, Катя, Дима, бабушка и дедушка ведут здоровый образ жизни. Вместе с ними мы говорим о сервировке стола, о ценности здоровья и здорового образа жизни. Говорим о гигиене, о важности прогулок и двигательного режима, важности питьевого режима, из чего готовят полезные блюда.

Например, мы разработали конспект занятия «Зеленые истории» на котором познакомили детей с полезной зеленью, её свойствами и значением для организма. Мы играли в игры Овощи и зелень, «Угадай на вкус», развивали навыки исследования с помощью вкусовых рецепторов, разгадывали загадки, готовили самостоятельно салат, сервировали стол и угощали полезным салатом. 1 подгруппа – сервировали стол, 2 -распредели обязанности, помыли продукты, приготовили салат.

Нами разработаны методические продукты: Занятие-развлечение «Каша – пища наша» для детей 6-7 лет, технологическая карта сюжетно-ролевой игры «Кафе» для детей 6-7 лет, Технологическая карта сюжетно-ролевой игры «Семья обедает», Досуговая деятельность «Сказка на новый лад «Колобок»» для детей 6-7 лет, План - конспект образовательной деятельности для подготовительной к школе группы комбинированной направленности «Волшебная капелька», проекты «Олады с яблоком», «Драники»,«Хапама», «Лушник», физкультурного праздника «Секреты здоровья», конспект занятия «Зеленые истории» для детей 6-7 лет, Сценарий развлечения для детей 6-7 лет с участием родителей «Открытие кафе «Витаминка», конспект занятия «Что помогает быть сильным и здоровым».

На родительских собраниях мы знакомим детей с целями программы, делимся знаниями в области здорового питания. С удовольствием родители участвуют в разработке правильного меню, игре «Разноцветные столы», где они раскладывают продукты или картинки с продуктами на зеленый стол - те, которые нужно употреблять каждый день, те, которые реже на желтый стол и на красный продукты, которые лучше употреблять очень редко.

В конце учебного года мы проводим семейный Праздник «Секреты здоровья», на котором дети вместе с родителями участвуют в подвижной игре «Островок безопасности», дети и родители вместе с инструктором выполняют дыхательную гимнастику, участвуют в эстафетах «Сбор ягод», «Продукты полезные и вредные», игра «Четыре вкуса»,

В ходе реализации программы дети узнали: полезные продукты; правила этикета; роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Дети знают:

- правила питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- правила этикета.

Дети умеют:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Дети владеют навыками:

- навыками культурного приёма пищи;
- эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в процессе работы, приготовления простых рецептов полезных блюд.

Дети получили знания о традициях и кулинарных обычаях народов России.

На окружном этапе конкурса регионального Чемпионата «Будущие профессионалы 5+» в 2024 году команда «Экодиетологов» заняла 2 место, ежегодно мы участвуем в региональном конкурсе методик программы «Разговор о правильном питании», в этом году мы стали лауреатами конкурса, в окружном конкурс на лучший методический материал по дошкольному образованию «Педагогическая мастерская 2025» мы заняли 1 место в номинации «Физическое развитие».