

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 125**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАДОУ детский сад  
комбинированного вида №125

Протокол № 1 от « 19 » 08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим

МАДОУ детский сад комбинированного  
вида № 125

Приказ № 25 от « 19 » 08.2024 Н.В. Мальшева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности  
«РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ И ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ»**

город Екатеринбург, 2024 год

## Содержание

1. Целевой раздел Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Значимые характеристики для реализации Программы.....	7
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	9
2. Содержательный раздел Программы.....	11
2.1. Содержание деятельности. Учебно-тематический план Программы.....	11
3. Организационный раздел Программы.....	23
3.1. Кадровые условия реализации Программы.....	23
3.2. Материально-технические условия реализации Программы.....	23
3.3. Методические материалы Программы.....	23
Список литературы.....	24

## **1. Целевой раздел Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. В рационе питания старших дошкольников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули, в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании РФ и Федеральном государственном образовательном стандартах. Сегодня это направление – одно из самых популярных в здоровьесберегающей работе детского сада.

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи:

- представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энерготратам человека в течении дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

- при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

- правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному

питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

– возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у старших дошкольников должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов)

– социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета».

– системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со дошкольниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

**Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно правовых актов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Направленность программы**

Программа имеет естественнонаучную и социокультурную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся (воспитанников) целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

### **Особенность программы**

Программа «Разговор о правильном питании» - инновационный образовательный продукт, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

### **Инновационность** продукта связана со следующим

- *комплексный подход при определении содержательного базиса.* Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

- *системность воздействия.* В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

- *многообразие онлайн и оффлайн образовательных инструментов,* позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

- *возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников.* Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы 3 модуля, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и родителей в процесс образования, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных

педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных образовательных областях: социально-коммуникативной, речевой, познавательной, физической. Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в образовательный процесс как возможность формирования у воспитанников компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Элементы данной программы возможны и проходят для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

*Участники программы* — воспитанники старших и подготовительных к школе групп МАДОУ детский сад комбинированного вида № 125, их родители, педагоги (воспитатели дошкольных образовательных учреждений, педагоги дополнительного образования).

*Формы обучения.*

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

*Формы и методы организации образовательного процесса:* беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и практические работы и др.

*Совместная работа детей и родителей* — необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах.

Предлагаемые формы реализации программы создают условия не только для восприятия и усвоения знаний, но и побуждают обучающихся высказывать свои оценки и суждения, анализировать ситуации с использованием нравственных, эстетических категорий, с интересом и вниманием относиться к мнениям и оценочным суждениям других людей.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

*Модуль 1* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 14 часов теории и 20 часов практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

*Модуль 2* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

*Модуль 3* – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

## Цели и задачи программы

**Цель программы** – формирование у обучающихся (воспитанников) основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи**

Задачи программы:

*Образовательные:*

сформировать представления о полезности пищи; установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);

уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека; способствовать созданию активной позиции родителей и детей.

*Развивающие:*

развивать творческие способности и кругозор детей, их интересов и познавательной деятельности;

-развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

*Воспитательные:*

воспитывать у детей культуру здорового питания.

выработать у воспитанников умение применять полученные знания на практике.

## **1.2. Значимые характеристики для реализации Программы**

### **Возраст детей**

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

#### **Старшая группа (5-6 лет)**

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»).

Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

Дошкольники начинают на первое место ставить физическую составляющую, соотносят занятия физкультурой с укреплением здоровья. В этом возрасте дети начинают выделять психические и социальные компоненты здоровья («там все громко кричали, шумели, поэтому у меня заболела голова»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, отношение к здоровью у старших дошкольников остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке необходимых знаний у детей о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека. В ряде случаев нездоровое поведение приносит удовольствие (как приятно выпить целую бутылку охлажденного лимонада, съесть холодное мороженое, поваляться подольше в постели, пробежать по луже и т.п.), а долговременные негативные последствия этих поступков кажутся детям далекими и маловероятными.

Отношение детей к своему здоровью существенно меняется при целенаправленном обучении, воспитании, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятиями физкультурой. Основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни становится сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности (на доступном пониманию детей уровне).

Срок реализации программы три года. Уровень программы стартовый.

Этапы реализации программы на год обучения: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе – дети узнают о значении здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культура здоровья.

На втором основном этапе – дети знакомятся с полезными продуктами их витаминной ценностью; формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; соблюдение правил правильного питания.

На заключительном этапе – дети закрепляют полученные знания, умеют оценивать характер своего питания, проверяются знания и умения за год.

### **Формы и режим занятий.**

Форма занятий – коллективная, подгрупповая и индивидуальная в зависимости от темы занятия.

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

### **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- практические занятия;
- творческие домашние задания;

- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
  - ярмарки полезных продуктов;
  - сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- Режим занятий

Общее количество часов в год – 30. Количество часов в неделю – 1

Количество занятий в неделю – 1. Периодичность занятий – еженедельно.

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы

В ходе реализации программы «Разговор о правильном питании» дети будут знать о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета. Приобретут знания о традициях и кулинарных обычаях народов мира.

Дошкольники приобретут умение принимать самостоятельные решения, научатся составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

#### Мониторинг качества усвоения программы

Мониторинг проводится 2 раза в год: вводная – октябрь, итоговая – май.

*Методика диагностики:*

- проведение диагностики;
- участие детей в творческих конкурсах рисунков и поделок;
- проведение открытых мероприятий для педагогов, (мастер-классы, семинары-практикумы, творческие презентации и др.)
- опрос родителей по выполнению игровых заданий ребенком дома.

#### Уровни освоения Программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают отрицательных эмоций.	Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого. Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.	Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные») Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона.

**ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
(Фамилия, имя ребёнка, группа)**

<b>№</b>	<b>Вопросы детям</b>	<b>октябрь</b>	<b>май</b>	
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?			
2.	Назови их и расскажи в чем их польза.			
3.	Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?			
4.	Назови полезные овощи.			
5.	Назови полезные фрукты.			
6.	Назови молочные продукты питания.			
7.	Что полезней мясо или рыба?			
8.	Любишь ли ты каши?			
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.			
10.	Почему эти продукты считаются вредными?			
11.	Какие из них ты любишь кушать?			
12.	Считаете ли ты свой рацион питания правильным?			

## 2. Содержательный раздел Программы

### 2.1. Содержание деятельности. Учебно-тематический план Программы по возрастам

Содержание программы рассчитано на организацию образовательного процесса по предложенным в учебном плане темам согласно возрастным характеристикам. Занятия по темам проводятся воспитателями 1 раз в неделю в группе во второй половине дня.

#### Учебно-тематический план

##### Средняя группа

Месяц	Тема занятий	Количество занятий		
		теория	практика	всего
Октябрь	Первичный инструктаж по ТБ.	1		1
	Что такое здоровье. Если хочешь быть здоров?	0,7	0,3	1
Ноябрь	Продукты питания. «Самые полезные продукты»	0,3	0,7	1
	Наш организм. «Удивительные превращения пирожка»	0,4	0,6	1
Декабрь	Режим дня. «Кто жить умеет по часам»	0,4	0,6	1
	«Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?»	0,2	0,8	1

Январь	Повторный инструктаж по ТБ.		1	1
	«Каждому овощу – свое время.	0,3	0,7	1
Февраль	«Пейте дети молоко – будете здоровы!»	0,4	0,6	1
	Где прячутся полезные продукты. «Вершки и корешки» (чтение сказки)	0,2	0,8	1
Март	Что растет на ветке. Рисование «Любимый фрукт».	0,3	0,7	1
	Просмотр презентации «Культура поведения за столом».	0,3	0,7	1
Апрель	Витамины вокруг нас. «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».	0,4	0,6	1
	Съедобное – несъедобное». Беседа «Не собирай незнакомые грибы»	0,3	0,7	1
Май	Полезные продукты. «Самые полезные продукты»	0,4	0,6	1
	Коллаж «Продукты питания»	0,1	0,9	1
	Мониторинг (в повседневной деятельности)			
Итого часов:		5,7	10,3	16

## Содержание деятельности

### Первичный инструктаж по ТБ.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности

#### 1. Что такое здоровье.

*Теория:* Беседа «Если хочешь быть здоров?».

Беседа о здоровом образе жизни, значении и необходимости гигиенических процедур.

*Практика.* Игра «Съедобное–несъедобное». Презентации «Здравствуй, дорогой друг!». Обсуждение.

#### 2. Продукты питания.

*Теория:* Беседа «Самые полезные продукты»

Какие продукты полезны для нашего организма и почему есть их необходимо регулярно. В чем польза продуктов. Основные витамины.

*Практика:* Игра «Найди полезные продукты»

#### 3. Наш организм. «Удивительные превращения пирожка».

*Теория:* знакомство с основными правилами гигиены питания представление о необходимости и важности регулярного питания. Как устроен наш организм: органы пищеварения. Культура приема пищи.

*Практика:* Игра «Законы питания»

#### 4. Режим дня.

*Теория:* Беседа «Кто жить умеет по часам» о значении режима дня и

важности его соблюдения. Основные понятия: учеба, питание, отдых, сон.

*Практика:* Д/игра «Покажи который час».

### **5. Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?**

*Теория:* формирование у детей представлений о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

*Практика:* игра «Отгадай-ка».

### **6. 12. Повторный инструктаж по ТБ.**

*Теория:* формирование простейших навыков поведения во время еды.

### **7. «Каждому овощу – свое время».**

*Теория:* рассказ

*Практика:* Огород на подоконнике (проращивание семян) проращивание семян гороха. Извлечение семян из яблок.

### **8. «Пейте дети молоко – будете здоровы!»**

*Теория:* дать детям представление о витаминной ценности молока, уточнить знания детей о молочной продукции.

*Практика:* угадывание овощей и фруктов на ощупь.

### **9. Где прячутся полезные продукты.**

*Теория:* «Вершки и корешки» (чтение сказки). *Практика:* игра «Вершки-корешки», Игра «Разложи правильно».

### **10. Что растет на ветке.**

*Теория:* Беседа «Фрукты» о пользе фруктов для нашего организма.

*Практика:* Рисование «Любимый фрукт».

**11. Просмотр презентации «Культура поведения за столом.** *Теория:* формирование интереса к просмотру презентации. *Практика:* Сервировка стола». Д/и «Чего нельзя делать во время еды?» закрепление правил поведения во время приема пищи.

### **12. Витамины вокруг нас.**

*Теория:* «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

знакомство с витаминами: «А» - морковь, рыба, яйца, сладкий перец.

*Практика:* Игра «Чудесный мешочек».

### **13. Съедобное-несъедобное»**

*Теория:* Беседа «Не собирай незнакомые грибы» о том, что нельзя собирать незнакомые грибы – они могут оказаться опасными для человека.

*Практика:* Лепка «Во саду ли, в огороде».

### **14. Полезные продукты.**

*Теория:* Беседа «Самые полезные продукты» о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку. Научить детей выбирать самые полезные продукты

*Практика:* Д/и «Съедобное-несъедобное».

### **15. Коллаж «Полезные продукты».**

*Практика:* вырезание продуктов питания из журналов, для создания коллажа.

**Учебно-тематический план**  
**Старшая группа**

Месяц	Тема занятий	Количество занятий		
		теория	практика	всего
Октябрь	Первичный инструктаж по ТБ. «Как правильно вести себя за столом».	1		1
	«Витамины, полезные продукты и здоровый организм».	0,8	0,2	1
	Коллективная аппликация «Овощи на подносе».	0,2	0,8	1
	Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растет»	0,3	0,7	1
Ноябрь	Я здоровье берегу. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».	0,4	0,6	1
	«Соки из овощей, ягод и фруктов».	0,3	0,7	1
	Показ кукольного театра «Репка» (обыгрывание).		1	1
Декабрь	Берегите зубки. Просмотр мультфильма «Будьте здоровы».	0,4	0,6	1
	Витаминные продукты. Беседа «Витамины и полезные продукты».	0,7	0,3	1
	Части тела. Музыкальная игра «Мы попрыгаем, чтобы лень прогнать».		1	1
	С/р игра «Магазин полезных продуктов»	0,3	0,7	1
Январь	Повторный инструктаж по ТБ. «Научим Незнайку правильно вести себя за столом».	0,7	0,3	1
	Культура поведения за столом. Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола».	0,3	0,7	1
	Береги свое здоровье. Лепка: «Если хочешь быть здоров».	0,2	0,8	1

Февраль	Чтение Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».	0,4	0,6	1
	Мы спортсмены.	0,3	0,7	1
	Пейте дети молоко. Загадки, пословицы и поговорки про молоко, песенка-загадка «Кто пасётся на лугу?»	0,4	0,6	1
	Как сберечь свое здоровье. Итоговая беседа «Как сберечь здоровье»	0,4	0,6	1
Март	Ценности для организма. Рассказ «Для чего человеку нужно пить?».	0,3	0,7	1
	Полезное и вкусное. Беседа «В чем разница между «вкусным» и «полезным?»	0,2	0,8	1
	«Опыты с молоком».	0,2	0,8	1
	Сюжетно ролевая игра «Скорая помощь»	0,2	0,8	1
Апрель	Залог здоровья. Беседа «Чистота – залог здоровья».	0,3	0,7	1
	Игра – эстафета «Кто быстрее перенесет крупу?».		1	1
	Продукты питания. Рисование «Полезные продукты».	-	1	1
	Дары осени. Выкладывание картину «Корзинка овощейи фруктов».	0,2	0,8	1
Май	Как я буду заботиться о своем здоровье. Беседа «Как я буду заботиться о своёмздоровье»	0,3	0,7	1
	Экскурсия на кухню детского сада	0,1	0,9	1
	Вкусно не значит полезно. Рисование «Разные вкусы»	0,1	0,9	1
	Съедобное- несъедобное». Беседа «Грибочек, грибок, масленый бок».	0,2	0,8	1
	Мониторинг (в повседневной деятельности)			
Итого часов:		9,2	20,8	30

## Содержание программы

### 1. Первичный инструктаж по ТБ.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. «Как правильно вести себя за столом». Сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### 2. «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».

*Теория:* беседа о необходимости витаминов для организма человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

*Практика:* Практическая игра «Овощи-фрукты». Разделившись на две команды, дети должны положить овощи в корзину, фрукты поместить на деревце.

### 3. Коллективная аппликация «Овощи на подносе».

*Практика:* выполнение коллективной аппликации «Овощи на подносе».

### 4. Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растет».

*Практика:* сюрпризный момент, отгадывание загадок, игры-эстафеты.

### **5. Я здоровье берегу.**

*Теория:* Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

*Практика:* Игра «Угадай на ощупь».

### **6. «Соки из овощей, ягод и фруктов».**

*Теория:* перед приготовлением сока, объяснить, что нужно помыть овощи и фрукты.

*Практика:* изготовление сока. Лото «Овощи. Фрукты».

### **7. Показ кукольного театра «Репка».**

*Практика:* обыгрывание сказки.

### **8. Берегите зубки.**

*Теория:* Просмотр мультфильма «Будьте здоровы». Беседа о просмотренном.

*Практика:* Д/и «Полезно - вредно» на столе лежат картинки веселого и грустного зуба, выбираем карточки с полезными продуктами и положим их на веселый зуб, а карточки с вредными продуктами положим на картинку грустным зубом.

### **9. Витаминные продукты.**

*Теория:* Беседа «Витамины и полезные продукты» объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, различать витаминсодержащие продукты.

*Практика:* Игра-упражнение «Насосик» делаем лёгкий вдох и выдох. Затем слегка приседаем - вдох, выпрямляемся - выдох (ртом).

### **10. Части тела.**

*Теория:* рассматриваем плакат и беседуем о частях тела.

*Практика:* Музыкальная игра «Мы попрыгаем, чтобы лень прогнать». Д/и «Части тела» показываем движения дети повторяют.

Собираем человечка путем размещения геометрических фигур в необходимой последовательности, нужном месте.

*С Теория:* проговариваем и распределяем роли.

*Практика:* играем в игру.

### **11. Повторный инструктаж по ТБ.**

**«Научим Незнайку правильно вести себя за столом».**

*Теория:* инструктаж по технике безопасности.

### **12. Культура поведения за столом.**

*Теория:* беседа как нужно вести себя за столом. *Практика:* Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола». Д/и «Чего нельзя делать во время еды?»

### **13. Береги свое здоровье.**

*Теория:* беседа как сохранить свое здоровье.

*Практика:* Лепка: «Если хочешь быть здоров.» П/И: «Жмурки»

### **14. Чтение Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».**

*Теория:* читаем и беседуем о прочитанном.

*Практика:* мало/п игра «Чудесный мешочек».

### **15. Мы спортсмены.**

*Теория:* беседа для кого строят спортивный стадион.

*Практика:* Игры со строительным материалом: «Строим спортивный стадион». Д/и на развитие внимания «Запомни движения».

**16. Пейте дети молоко.**

*Теория:* загадки, пословицы и поговорки про молоко, песенка-загадка «Кто пасётся на лугу?»

*Практика:* Музыкальная игра «Кто пасется на лугу»

**17. «Как сберечь здоровье».**

*Теория:* беседа как следить за своим здоровьем, знать несложные приемы само оздоровления.

*Практика/и* «Части тела».

**18. Ценности для организма.**

*Теория:* Рассказ «Для чего человеку нужно пить?» о значимости жидкости для организма, ценности молока.

*Практика:* Игра «Кто любит молочко».

**19. Полезное и вкусное.**

*Теория:* Беседа «В чем разница между «вкусным» и «полезным?»» о том, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

*Практика:* Игра с мячом «Кто больше слов назовёт?» подбрасывание мяча в верх называя продукт питания.

**20. «Опыты с молоком».**

*Практика:* П/и «Части тела».

*Теория:* беседа как нужно себя вести вовремя экспериментирование.

**21. Сюжетно ролевая игра «Скорая помощь».**

*Теория:* распределение ролей.

*Практика:* играют и закрепляют навыки совместной деятельности в игровом объединении.

**22. Залог здоровья.**

*Теория:* Беседа «Чистота – залог здоровья» знакомство детей со свойствами мыла, закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;

*Практика:* Игра «Не ошибись». Стоят в кругу, передают мяч по кругу пока звучит музыка и называют полезные продукты.

**23. Игра – эстафета «Кто быстрее перенесет крупу?».**

*Практика:* эстафеты.

**24. Продукты питания.**

*Практика:* Рисование «Полезные продукты».

Игры малой подвижности на развитие внимания «Покажите мне...» правильно располагают рисунок на листе бумаги, передают форму и цветапредметов; умение последовательно выполнять рисунок.

**25. Дары осени.**

*Практика:* Выкладывание картины «Корзинка овощей и фруктов». Дары Фребеля. Д/И «Какие предметы нужны тебе, чтобы быть чистым». конструируют по образцу корзину с овощами и фруктами.

**26. «Как я буду заботиться о своём здоровье»**

*Теория:* Беседа о здоровье как одной из главных ценностей жизни, дать чёткое понятие о том, что здоровье зависит от человека, что за ним нужно следить.

*Практика:* Д/И «Полезно-вредно». Экскурсия на кухню детского сада. *Теория:* рассказ воспитателя.

*Практика:* Д/и «Угадай по вкусу». С закрытыми глазами на шпажке угадать на вкус овощ или фрукт.

### **27. Вкусно-это не значит полезно.**

*Теория:* Беседа о вкусных и полезных продуктах.

*Практика:* Рисование «Разные вкусы». Д/и «Что лишнее».

рисуют овощи и фрукты разными изобразительными материалами (восковые мелки, пастель, фломастеры, маркеры); передают красоту цвета и различных цветовых сочетаний.

### **28. Съедобное – несъедобное.**

*Теория:* Беседа «Грибочек, грибок, масленый бок» знакомство со съедобными и несъедобными грибами, учить отличать их по описанию и внешнему виду. Закрепить знания о том, что грибы кушать в сыром виде опасно.

*Практика:* Игра "Готовим салат», изготовление салата.

## **Учебно-тематический план**

### **Подготовительная к школе группа**

Месяц	Тема занятий	Количество занятий		
		теория	практика	всего
Октябрь	Первичный инструктаж по ТБ.	1		1
	Что нужно нашему организму. Беседа «Для чего мы едим?»	0,7	0,3	1
	Правильное питание. Рассказ «Поговорим о правильном питании».	0,5	0,5	1
	«Праздник урожая»		1	1
Ноябрь	Любимая еда. Ситуативный разговор «Что вы любите есть больше всего?»	0,4	0,6	1
	Как правильно есть. Беседа «Как правильно есть»	0,4	0,6	1
	«Чем не стоит делиться?»	0,3	0,7	1
Декабрь	«Какие правила я выполняю».	0,4	0,6	1
	Витамины – это полезно. Аппликация «Витаминная корзина».	0,2	0,8	1
	«Чем не стоит делиться?». Рисование «Наполним холодильник полезными продуктами».	0,3	0,7	1
	«Законы питания»	0,4	0,6	1
Январь	Повторный инструктаж по ТБ.		1	1
	«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	0,3	0,7	1
	«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	0,2	0,8	1
Февраль	«Угадай сказку»	0,4	0,6	1

	«Поварята»	0,3	0,7	1
	«Секреты обеда»	0,2	0,8	1
	«Отгадай название» Завариваем шиповник.	0,4	0,6	1
Март	«Морские продукты»	0,3	0,7	1
	«Вкусные истории» Аппликация «Тутти-фрутти»	0,3	0,7	1
	«На вкус и цвет товарищей нет»	0,2	0,8	1
	«Как утолить жажду»	0,2	0,8	1
Апрель	«Меню спортсмена»	0,3	0,7	1

	Национальная кухня. Познавательная беседа по теме «Пасхальная культура»	0,3	0,7	1
	Сюжетно – ролевая игра «Семья покупает полезные продукты»	-	1	1
	Молочные продукты. Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир»	0,2	0,8	1
Май	«Каждому овощу свое время»	0,2	0,8	1
	«Азбука правильного питания»	0,3	0,7	1
	Развлечение «Капустник».		1	1
	«Азбука правильного питания»	0,2	0,8	1
	Мониторинг (в повседневной деятельности)			
Итого часов:		8,9	21,1	30

## Содержание программы

### 1. Первичный инструктаж по ТБ.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Что нужно нашему организму.

*Теория:* Беседа «Для чего мы едим?». Знакомство детей с организмом человека на примере пищеварительной системы, используя поисковую деятельность.

*Практика:* Лото «Овощи и фрукты».

### 3. Правильное питание.

*Теория:* Рассказ «Поговорим о правильном питании».

*Практика:* Игра «Чудесный мешочек» отгадывание овощей на ощупь.

### 4. «Праздник урожая»

*Практика:* сюрпризный момент, отгадывание загадок, игры-эстафеты.

### 5. Любимая еда.

*Теория:* Ситуативный разговор «Что вы любите есть больше всего?». Снять психоэмоциональное напряжение.

*Практика:* «Лепка из солёного теста – пирожные» изготавливают пирожные.

### 6. «Как правильно есть»

*Теория:* беседы о правилах гигиены перед едой, вовремя и после еды.  
*Практика:* игра с мячом. Д/и «Какое это блюдо?» (Какой суп из гороха, рыбы, курицы и т.д.)

### 7. «Чем не стоит делиться?».

*Теория:* беседа о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Дать представления об основных принципах гигиены питания.

*Практика:* Игра «Угадай на ощупь». Угадывают предметы сервировки стола

### **1. Какие правила я выполняю».**

*Теория:* беседа о знаниях гигиены.

*Практика:* отбивание мяча и проговаривание названий овощей. Игра «Я знаю пять названий овощей...»

### **2. Витамины – это полезно.**

*Теория:* «Советы Хозяюшки» напомнить детям правила сервировки стола.

*Практика:* Аппликация «Витаминная корзина».

### **3. «Чем не стоит делиться?».**

*Теория:* беседа о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания.

*Практика:* Рисование «Наполним холодильник полезными продуктами».

### **4. «Законы питания».**

*Теория:* беседа о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания

*Практика:* Д/и «Назови х/б изделие» ловят мяч, тренируют память.

### **5. Повторный инструктаж по ТБ.**

*Теория:* формирование простейших навыков поведения во время еды.

### **6. «Что происходит с пирожком, который мы съели?»**

Просмотр презентации «Как устроено пищеварение человека».

*Теория:* рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.

### **7. «Хочешь есть калачи – не сиди на печи».**

*Теория:* чтение пословиц о хлебе, обсудить их значение.

*Практика:* Рисование «Колоски».

### **8. «Угадай сказку».**

*Теория:* прослушивание отрывков из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.

*Практика:* Игра с мячом «Назови ласково».

### **9. «Поварята».**

*Теория:* беседа о крупах, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы.

*Практика:* Игра «Угадай на ощупь крупу».

### **10. «Секреты обеда».**

*Теория:* беседа об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

*Практика:* Сюжетно – ролевая игра «Мы готовим обед».

### **11. «Отгадай название». Завариваем шиповник.**

*Теория:* беседа о внешнем виде сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их.

*Практика:* рассматривают шиповник, кладут в кувшин, заливаем кипятком.

### **12. «Морские продукты».**

*Теория:* рассказать о пользе морских продуктов, и содержании в них

редких минеральных веществ.

*Практика:* Игра «Рыбак и рыбки»

### **13. «Вкусные истории».**

*Теория:* рассказ о различных блюдах из ягод.

*Практика:* Аппликация «Тутти-фрутти»

### **14. «На вкус и цвет товарищей нет».**

*Теория:* рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.

*Практика:* Игра «Что, где растет?». Игра «Вершки – корешки».

### **15. «Как утолить жажду».**

*Теория:* беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

*Практика:* «Витаминный салат». Приготовление салата.

### **16. «Меню спортсмена».**

*Теория:* беседа о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.

*Практика:* игра «Огуречик».

### **17. Национальная культура.**

*Теория:* познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня».

*Практика:* Д/и «Выбери правильно».

**18. Сюжетно-ролевая игра в детском саду «Семья покупает полезные продукты».**

*Теория:* распределение ролей.

*Практика:* выполняют игровые действия.

### **19. Молочные продукты.**

*Теория:* Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир».

*Практика:* Игра «Определи на вкус».

### **20. «Каждому овощу свое время».**

*Теория:* беседа о времени созревания овощей и фруктов.

*Практика:* Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».

### **21. «Азбука правильного питания».**

*Теория:* беседа об основных правилах правильного питания.

*Практика:* Игра «Посади овощи на свое место».

### **22. Развлечение «Капустник».**

*Практика:* загадки, игры, конкурсы.

### **23. «Азбука правильного питания».**

*Теория:* беседа и закрепление знаний о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.

*Практика:* изготовление салата.

### **3. Организационный раздел Программы**

#### **3.1. Кадровые условия**

Программу реализуют воспитатели средних, старших и подготовительных к школе групп в рамках организации образовательного процесса в группе.

#### **3.2. Материально-технические условия реализации Программы**

Для занятий необходимо: группа со столами и стульями. Продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни; изобразительные наглядные пособия–таблицы; муляжи, схемы, плакаты. Оборудование для мультимедийных демонстраций.

#### **3.3. Методические материалы по реализации Программы**

##### **Особенности методического обеспечения по уровням программы**

**Методы:** интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

**Образовательные технологии:** игровые, репродуктивные, проектные, творческо-продуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

**Методические материалы:** программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

### Список литературы

1. Аникина В.П. «Русские пословицы и поговорки» Москва «Художественная литература», 1988
2. Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993
4. Методические рекомендации по организации питания детей. - М.: издательство «Ижица», 2004.-58 с. (Серия: дошкольное воспитание)
5. Герасимова А.С., О.С. Жукова, В.П. Кузнецова «Энциклопедия развития и обучения дошкольников», Издательство Дом «Нева», 2004
6. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
7. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
8. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
9. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
10. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
11. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
12. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
13. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
14. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451015

Владелец Малышева Наталья Вячеславовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025