

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАДОУ детский сад
комбинированного вида №125

Протокол № 1 от « 29 » 08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим

МАДОУ детский сад комбинированного
вида №125

Н.В. Мальшева

Приказ № 25 от « 29 » 08.2024



**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)

№	Вопросы детям	октябрь	май	
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 овощей и фруктов».	0,2	0,8	1
Май	Как я буду заботиться о своем здоровье. Беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье»	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 витаминосодержащие 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 вверх 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 Хозяйюшки» 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 86695774623375700579819917695010535788983042407

Владелец Малышева Наталья Вячеславовна

Действителен с 09.12.2025 по 09.12.2026