Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № «29 «Даренка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МАДОУ Детский сад
№ 29 «Даренка
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ Детский сад
№ 29 «Даренка
Ю.В.Рябцун
Приказ № 185/ОД от 31.08.2023.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Разговор о правильном питании»

МОДУЛЬ 1

Для детей средней, старшей и
подготовительной к школе группы-

Срок реализации - 3 года
Уровень реализации программы-стартовый.

Составитель:
Заместитель заведующего Симонова Т.Н.

г. Лесной 2023г

Содержание

№ п/п	Название раздела	стр.№
1	**Целевой раздел**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	3
1.3.	Новизна. Педагогическая целесообразность.	4
1.4.	Цель и задачи программы	4
1.5.	Описание ценностных ориентиров программы «Разговор о правильном питании»	5
1.6.	Система дидактических принципов	6
1.7.	Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста	6
1.8.	Планируемые результаты освоения программы	7
2	**Содержательный раздел**	9
2.1.	Учебно-тематический план. Средняя группа	9
2.2.	Учебно-тематический план. Старшая группа	11
2.3.	Учебно-тематический план. Подготовительная группа	15
III	**Организационный раздел**	19
3.1	Этапы реализации программы	19
3.2	Формы и режим занятий	19
3.3	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	20
3.4	Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля	20
4	Литература	21

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.

Дополнительная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации "Об образовании";
2. Базовыми рекомендациями Министерства образования России по организации учебно-воспитательной работы в центрах дополнительного образования, типовых образовательных программ по кружкам технического моделирования и творческих наработок педагога.
3. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 4 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневой программы)».
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СП 2.4.3648-20 (утвержден постановлением №16 от 30 июня 2020 г. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации.);
5. Уставом ДОО;
6. Программой развития ДОО.

1.2. Актуальность программы.

В настоящее время в нашей стране возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Проблема: в ходе мониторинга виде бесед с родителями, наблюдений за дошкольниками. Было выявлено что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище. Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но 30% родителей из 30 опрошенных в этом не видят ничего страшного. Для них показатели: «круглые щеки», «отменный» аппетит – норма хорошего здоровья.

1.3. Новизна. Педагогическая целесообразность.

Педагоги нашего детского сада считают, что самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При данном виде обучении особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии. Задача каждого ребенка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, воспитанники получает информацию, а затем начинают использовать полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

1.4. Цель и задачи программы

Цели программы:

расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

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

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.

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании».

1.5. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление дошкольниками и младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Отличительной особенностью данной программы является то, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

1.6. Система дидактических принципов

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов,** а именно**:**

- *Принцип доступности заданий* - предлагаемый материал и задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям дошкольников.

- Необходимость и *достаточность предоставляемой информации* дошкольникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться.
- *Принцип системности.* Тематический материал и задания логически связаны друг с другом.
- *Принцип интеграции.* Использование разных видов детской деятельности.
- Принцип наглядности- построение процесса образовательной деятельности с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.
- *Принцип двигательной активности*- организация образовательной деятельности в режиме чередования динамических поз (стояние, сидение, физкультминутки, танцевальные минутки, свободное передвижение по группе).
- *Принцип психологической комфортности* – позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки дошкольника, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений.
- *Сознательности и активности* – нацеливает на формирование у дошкольников понимания и устойчивого интереса к познавательной активности, предполагает у дошкольников проявление самостоятельности, инициативы.

1.7. Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста

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).

1.8. 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 по следующим показателям:

- 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.

Таблица 1.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ 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 2.

ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(Фамилия, имя ребёнка, группа)

№ п/п	Содержание вопроса	**Уровни усвоения программы**		Итог
		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 твоем 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?			

II. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план
Средняя группа

Месяц	Тема занятия	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	0,6	1
май	Полезные продукты. «Самые полезные продукты»	0,4	0,6	1
	Коллаж «Продукты питания»	0,4	0,6	1
	Мониторинг (в повседневной жизни)			
Итого часов:		**5,7**	**10,3**	**16**

Содержание программы:

1. **Первичный инструктаж по ТБ.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

2. **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.

3. **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»

4. **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»

5. **Режим дня**

Теория: Беседа «Кто жить умеет по часам» о значении режима дня иважности его соблюдения. Основные понятия: учеба, питание, отдых, сон.

Практика: Д/игра «Покажи который час».

6. **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».

7. **Повторный инструктаж по ТБ**

Теория: формирование простейших навыков поведения во время еды.

8. **«Каждому овощу – свое время»**

Теория: рассказ

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

9. **«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.

10. **Где прячутся полезные продукты**

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

11. **Что растет на ветке**

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

Практика: Рисование «Любимый фрукт».

12. **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.

13. **Витамины вокруг нас**

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

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

Практика: Игра «Чудесный мешочек».

14. **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».

15. 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».

16. Коллаж «Полезные продукты».

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

2.2. Учебно-тематический план

Старшая группа

месяц	**Тема занятия**	**Количество занятий**		
		Теория п	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»			
	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	
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.	0,2	0,8	1

	Лепка: «Если хочешь быть здоров..».			
февраль	Чтение Э. Успенский «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?»	0,40	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 заботится 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 вкусности»	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 содержаться 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 с 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 внеобходимой 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. Успенский «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 спортивныйстадион». 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 несложныеприемы самооздоровления**.**

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 шпажкеугадать на вкус овощ или фрукт.

27. Вкусно-это не значит полезно

Теория: Беседа о вкусных и полезных продуктах.

Практика: Рисование «Разные вкусности». 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.

2.3. Учебно-тематический план

<u>Подготовительная к школе группа</u>

месяц	Тема занятия	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.	0,4	0,6	1

	Беседа «Как правильно есть»			
	«Чем не стоит делиться?»	0,3	0,7	1
декабрь	«Какие правила я выполняю».	0,2	0,8	1
	Витамины –это полезно.	0,3	0,7	1
	Аппликация «Законы питания»	0,4	0,6	1
январь	Повторный инструктаж по ТБ		1	1
	«Что происходит с пирожком, который съели?»	0,3	0,7	1
	«Хочешь есть калачи, не сиди на печи»	0,2	0,8	1
февраль	«Поварята»	0,4	0,6	1
	«Секреты обеда»	0,4	0,4	1
	«Отгадай название»	0,2	0,8	1
	Завариваем шиповник.	0,4	0,6	1
	«Угадай сказку»	0,3	0,7	1
март	«Морские продукты»	0,3	0,7	1
	«Вкусные истории»	0,3	0,7	1
	Аппликация « Тутти-фрутти»	0,2	0,8	1
	«На вкус и цвет товарищей нет»	0,2	0,8	1
апрель	«Меню спортсмена»	0,3		1
	Национальная кухня. Познавательная беседа по теме	0,3		1
	«Пасхальная культура»		1	1
	Сюжетно – ролевая игра «Семья покупает	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 жизни)			
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

8. Какие правила я выполняю»

Теория: беседа о знаниях гигиены.
Практика: отбивание мяча и проговаривание названий овощей. Игра «Я знаю пять названий овощей…»

9. Витамины -это полезно

Теория :«Советы Хозяюшки» напомнить детям правила сервировки стола.
Практика: Аппликация «Витаминная корзина».

10. «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».

11. «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.

12. Повторный инструктаж по ТБ

Теория: формирование простейших навыков поведения во время еды.

13. «Что происходит с пирожком, который мы съели?»

Просмотр презентации «Как устроено пищеварение человека».
Теория: рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.

14. «Хочешь есть калачи – не сиди на печи»

Теория: чтение пословиц о хлебе, обсудить их значение.
Практика: Рисование «Колоски».

15. «Угадай сказку»

Теория: прослушивание отрывков из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.
Практика: Игра с мячом «Назови ласково».

16. «Поварята»

Теория: беседа о крупах из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы.
Практика: Игра «Угадай на ощупь крупу».

17. «Секреты обеда»

Теория: беседа об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
Практика: Сюжетно – ролевая игра «Мы готовим обед».

18. «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.

19. «Морские продукты»

Теория: рассказать о пользе морских продуктов, и содержании в них редких минеральных веществ.
Практика: Игра «Рыбак и рыбки»

20. «Вкусные истории»

Теория: рассказ о различные блюда из ягод.
Практика: Аппликация «Тутти-фрутти»

21. «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».

22. «Как утолить жажду»

Теория: беседа о значении жидкости для организма человека, ценностиразнообразных напитков.
Практика: «Витаминный салат». Приготовление салата.

23. «Меню спортсмена»

Теория: беседа о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.
Практика: игра «Огуречик».

24. Национальная культура

Теория: познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня».
Практика: Д/и «Выбери правильно».

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

Теория: распределение ролей.
Практика: выполняют игровые действия.

26. Молочные продукты

Теория: Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир».
*Практика :*Игра «Определи на вкус».

27. «Каждому овощу свое время»

Теория: беседа о времени созревания овощей и фруктов.
Практика: Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».

28. «Азбука правильного питания»

Теория: беседа об основных правилах правильного питания.
Практика: Игра «Посади овощи на свое место».

29. Развлечение «Капустник»

Практика: загадки, игры, конкурсы.

30. «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.

III Организационный раздел

3.1. 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.

3.2. 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

Занятия проводятся в групповой комнате. Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста (4-7 лет).

Форма проведения - учебное занятие продолжительностью:

Средняя группа 20 минут

Старшая группа 25 минут

Подготовительная к школе группа 30 минут

Общее количество часов в год – средняя группа -16

старшая группа-30

подготовительная к школе группа -30

Количество занятий в неделю – 1

Периодичность занятий – еженедельно

3.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности.

Для реализации программы модуля необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у обучающихся формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинствадетей выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего набор энциклопедий для дошкольников и младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

3.4. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

• Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. - М.: Просвещение, 2021. - 55 с.

• Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. - М.:Просвещение, 2021. - 80 с.

• Лифлет для родителей

Наглядные материалы:

• Плакат «Как правильно есть»

• Плакат «Что полезно есть»

• Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, минипроекты и др.)

Интернет-ресурсы:

• Сайт программы «Разговор о правильном питании» - https://www .pravpit.ru/
• Календарно-тематическое планирование (1 год обучения - 34 часа)
• Презентации и методические рекомендации на сайте программы
Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий - https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
Видеоматериалы:
• Видеоролики на сайте программы - https://www.pravpit.ru/teachers/video/know
Дидактические материалы:
• Тесты 26
• Вопросы викторины
• Оценочные материалы по темам модуля

4.Литература

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.Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
7.Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/