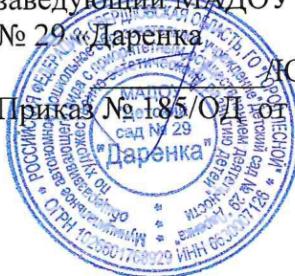


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 «Даренка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию**

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

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ Детский сад
№ 29 «Даренка»
Д.О.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.

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 обучения 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 доброму 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, повалиться 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 освоения 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 |
|--|--|--|
| <p>Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор.</p> <p>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.</p> | <p>Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора.</p> <p>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.</p> | <p>Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные»).</p> <p>Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров, некоторые исключает из своего рациона.</p> |
| | | |

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 и важности 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 подноссе» | | | |
| | 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 | |
| | Берегите зубки. Просмотр мультильма «Будьте здоровы». | 0,4 | 0,6 | 1 |
| декабрь | 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 |
| | 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 |
| январь | 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 |
| | Залог здоровья. Беседа «Чистота – залог здоровья». | 0,3 | 0,7 | 1 |
| апрель | 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 |
| | 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 |
| май | 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 подноссе»

Практика: выполнение коллективной аппликации «Овощи на подноссе».

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 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 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 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 цвета предметов; 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 Подготовительная к школе группа

| месяц | Тема занятия | Количество занятий | | |
|---------|---|--------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| октябрь | Первичный инструктаж по ТБ. | 1 | | 1 |
| | Что нужно нашему организму. | 0,7 | 0,3 | 1 |
| | Беседа «Для чего мы едим?» | | | |
| | Правильное питание. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| | Рассказ «Поговорим о правильном питании». | | | |
| ноябрь | «Праздник урожая» | | 1 | 1 |
| | Любимая еда. | 0,4 | 0,6 | 1 |
| | Ситуативный разговор «Что вы любите есть больше всего?» | | | |
| | 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, ценностноизнообразных 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 большинства детей 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/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340228

Владелец Рябцун Юлия Викторовна

Действителен С 01.12.2025 по 01.12.2026