

**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.

## Содержание

№ п/п	Название раздела	стр.№
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
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
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>9</b>
2.1.	Учебно-тематический план. Средняя группа	9
2.2.	Учебно-тематический план. Старшая группа	11
2.3.	Учебно-тематический план. Подготовительная группа	15
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>19</b>
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
<b>4</b>	<b>Литература</b>	<b>21</b>

## **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 получают 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**

<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
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 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?			



## 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)			
<b>Итого часов:</b>		<b>5,7</b>	<b>10,3</b>	<b>16</b>

#### 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:* Дидактическая 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». Дидактическая игра «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 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)			
<b>Итого часов:</b>		<b>9,2</b>	<b>20,8</b>	<b>30</b>

## 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 с грустным зубом.

## **9. Витаминные продукты**

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

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

## **10. Части тела**

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

*Практика:* Музыкальная игра «Мы попрыгаем, чтобы лень прогнать».

Д/и «Части тела» показываем движения дети повторяют.

Собираем человечка путем размещения геометрических фигур 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. 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 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 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 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.

### **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. 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:		<b>8,9</b>	<b>21,1</b>	<b>30</b>

## 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 Хозяйюшки» 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 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