

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 разноуровневые 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.

Актуальность программы.

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны.

Наши наблюдения показывают, что с самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. И мы педагоги имеем реальную возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания.

Это доказывает актуальность и значимость обучения дошкольников основам правильного питания как одной из составляющих ЗОЖ.

Новизна. Педагогическая целесообразность.

Стоит отметить, что при изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При данном видеобучении 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, ребята не только получают информацию, но и 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.

Цель и задачи программы

Цели программы:

- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать у детей готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формировать у дошкольников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- формировать умения практических навыков рационального питания;

- формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- познакомить дошкольников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

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.

Отличительные особенности данной программы.

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.

Программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня, по 20,25,30 минут в зависимости от возраста детей. Общий объём учебного времени составляет часа. Работа ведется в интеграции с квалифицированными специалистами ДОУ.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

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

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

- 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 эмоциональной окрашенности заданий. Методические задачи спрятаны за игровыми приемами.

- 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.

Возраст детей

Средняя группа (4-5 лет)

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

Старшая группа (5-6 лет)

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

Подготовительная группа (6-7 лет)

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

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. 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).

Сроки реализации программы.

Срок реализации программы: 3 года

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 полезными продуктами питания, их витаминной ценностью для роста и укрепления организма; формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; соблюдение правил правильного питания.

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

Формы и режим занятий.

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

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики – ролевые, ситуационные, образно-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;

Организация занятий:

Занятия построены на чередовании различных видов деятельности (рассматривание, слушание, познавательные беседы, выполнение творческих заданий) и проводятся 1 раз в неделю по 20,25,30 минут.

Режим занятий

Общее количество часов в год – 30

Количество часов в неделю – 1

Количество занятий в неделю – 1

Периодичность занятий – еженедельно.

Планируемые результаты освоения программы:

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

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

Мониторинг качества усвоения программы

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

Методика диагностики:

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

Диагностика сформированности умения детей(диагностика наблюдения за уровнями развития дошкольников частично используются критерии, разработанные в программе В.И.Логиновой «Детство».

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. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.

ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(Фамилия, имя ребёнка, группа)

№п/	Содержание вопроса	Уровни освоения программы	Итог
------------	---------------------------	----------------------------------	-------------

п		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?			

Средства, необходимые для реализации программы

Для занятий необходимо: группа со столами и стульями. Помещение должно отвечать требованиям санитарных норм и правил для полного состава группы. Продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни; изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты. Оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор) и средств фиксации окружающего мира (фотоаппарат).

Учебно-тематический план

Средняя группа

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

Январь	Повторный инструктаж по ТБ.		1	1
	«Каждому овощу – свое время.	0,3	0,7	1
Февраль	«Пейте дети молоко – будете здоровы!»	0,4	0,6	1
	Где прячутся полезные продукты. «Вершки и корешки» (чтение сказки)	0,2	0,8	1
Март	Что растет на ветке. Рисование «Любимый фрукт».	0,3	0,7	1
	Просмотр презентации «Культура поведения за столом».	0,3	0,7	1
Апрель	Витамины вокруг нас. «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».	0,4	0,6	1
	Съедобное – несъедобное». Беседа «Не собирай незнакомые грибы»	0,3	0,7	1
Май	Полезные продукты. «Самые полезные продукты»	0,4	0,6	1
	Коллаж «Продукты питания»	0,1	0,9	1
	Мониторинг(вповседневной деятельности)			
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. 12. 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, совершенствовать ЗУН по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований.

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.

Учебно-тематический план

Старшая группа

Месяц	Тема занятий	Количество занятий		
		теория	практика	всего
Октябрь	Первичный инструктаж по ТБ. «Как правильно вести себя за столом».	1		1
	«Витамины, полезные продукты и здоровый организм».	0,8	0,2	1
	Коллективная аппликация «Овощи на подносе».	0,2	0,8	1
	Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растет»	0,3	0,7	1
Ноябрь	Я здоровье берегу. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».	0,4	0,6	1
	«Соки из овощей, ягод и фруктов».	0,3	0,7	1
	Показ кукольного театра «Репка» (обыгрывание).		1	1
Декабрь	Берегите звбки. 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.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».	0,4	0,6	1
	Мы спортсмены.	0,3	0,7	1
	Пейте дети молоко. Загадки, пословицы и поговорки про молоко, песенка-загадка «Кто пасётся на лугу?»	0,4	0,6	1
	Как сберечь свое здоровье. Итоговая беседа «Как сберечь здоровье»	0,4	0,6	1
Март	Ценности для организма. Рассказ «Для чего человеку нужно пить?».	0,3	0,7	1
	Полезное и вкусное. Беседа «В чем разница между «вкусным» и «полезным?»»	0,2	0,8	1
	«Опыты с молоком».	0,2	0,8	1
	Сюжетно ролевая игра «Скорая помощь »	0,2	0,8	1
	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
	Лапы осени. Выклатывание картину «Корзинка овощей и фруктов».	0,2	0,8	1
	Как я буду заботиться о своем здоровье. Беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье»	0,3	0,7	1
Май	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, масляный бок».	0,2	0,8	1
	Мониторинг(вповседневной деятельности)			
	Итого часов:	9,2	20,8	30

Содержание программы

1. Первичный инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.«Как правильно вести себя за столом». Сформировать представление о правилах поведения за столом,

необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

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

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

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

3. Коллективная аппликация «Овощи на подносе».

Практика: выполнение коллективной аппликации «Овощи на подносе».

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

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

5. Я здоровье берегу.

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

Практика: Игра «Угадай на ощупь».

6. «Соки из овощей, ягод и фруктов».

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

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

7. Показ кукольного театра «Репка».

Практика: обыгрывание сказки.

8. Берегите зубки.

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

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

9. Витаминные продукты.

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

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

10. Части тела.

Теория: рассматриваем плакат и беседуем о частях тела.

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

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

11. С/р игра «Магазин полезных продуктов»

Теория: проговариваем и распределяем роли.

Практика: играем в игру.

12. Повторный инструктаж по ТБ.

«Научим Незнайку правильно вести себя за столом».

Теория: инструктаж по технике безопасности.

13. 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?»

14. Береги свое здоровье.

Теория: беседа как сохранить свое здоровье.

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

15. Чтение Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».

Теория: читаем и беседуем о прочитанном.

Практика: мало/п игра «Чудесный мешочек».

16. Мы спортсмены.

Теория: беседа для кого строят спортивный стадион.

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

17. Пейте дети молоко.

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

Практика: Музыкальная игра «Кто пасется на лугу»

18. «Как сберечь здоровье».

Теория: беседа как следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления.

Практика: П/и «Части тела».

19. Ценности для организма.

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

Практика: Игра «Кто любит молочко».

20. 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 назовет?» подбрасывание мяча в вверх называя продукт питания.

21. «Опыты с молоком».

Практика: П/и «Части тела».

Теория: беседа как нужно себя вести во время экспериментирования.

22. Сюжетно ролевая игра «Скорая помощь».

Теория: распределение ролей.

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

23. Залог здоровья.

Теория: Беседа «Чистота – залог здоровья» знакомит 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.

24. Игра – эстафета «Кто быстрее перенесет крупу?».

Практика: эстафеты.

25. 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.

26. 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.

27. «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». Игра за столом выкладывание карточек.

28. 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.

29. 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.

30. Съедобное – несъедобное.

Теория: Беседа «Грибочек, грибок, масляный 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: Дид/игра "Готовим салат", изготовление салата.

Учебно-тематический план

Подготовительная группа

Месяц	Тема занятий	Количество занятий		
		теория	практика	всего
Октябрь	Первичный инструктаж по ТБ.	1		1
	Что нужно нашему организму. Беседа «Для чего мы едим?»	0,7	0,3	1
	Правильное питание. Рассказ «Поговорим о правильном питании».	0,5	0,5	1
	«Праздникурожая»		1	1
Ноябрь	Любимая еда. Ситуативный разговор «Что вы любите есть больше всего?»	0,4	0,6	1
	Как правильно есть. Беседа «Как правильно есть»	0,4	0,6	1
	«Чем не стоит делиться?»	0,3	0,7	1
Декабрь	«Какие правила я выполняю».	0,4	0,6	1
	Витамины – это полезно. Аппликация «Витаминная корзина».	0,2	0,8	1
	«Чем не стоит делиться?». Рисование «Наполним холодильник полезными продуктами».	0,3	0,7	1
	«Законы питания»	0,4	0,6	1
Январь	Повторный инструктаж по ТБ.		1	1
	«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	0,3	0,7	1
	«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	0,2	0,8	1
Февраль	«Угадай сказку»	0,4	0,6	1
	«Поварята»	0,3	0,7	1
	«Секреты обеда»	0,2	0,8	1
	«Отгадай название» Завариваем шиповник.	0,4	0,6	1
Март	«Морские продукты»	0,3	0,7	1
	«Вкусные истории» Аппликация «Тутти-фрутти»	0,3	0,7	1
	«На вкус и цвет товарищей нет»	0,2	0,8	1
	«Как утолить жажду»	0,2	0,8	1
Апрель	«Меню спортсмена»	0,3	0,7	1

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

Содержание программы

1. Первичный инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

2. Что нужно нашему организму.

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

Практика: Лото «Овощи и фрукты».

3. Правильное питание.

Теория: Рассказ «Поговорим о правильном питании».

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

4. «Праздник урожая»

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

5. Любимая еда.

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

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

6. «Как правильно есть»

Теория: беседы о правилах гигиены перед едой, во время 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 различных блюд 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, ценности разнообразных 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: Р.н. 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 изакрепление знаний о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.

Практика: изготовление салата.

Список использованной литературы:

1. Аникина В.П, “Русские пословицы и поговорки” Москва “Художественная литература” 1988
2. Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993
- 4.Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Культура поведения за столом. 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.«Детство»: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др..- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011
7. ИсмайловаЭР.“Полезные привычки” обучение в стихах”, “Издательство Белорусский Дом печати” 2011г.
9. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. -М.: ВАКО, 2004
10. Макарова Л. И. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. // ПедСовет: Газета. 2007. №4
11. 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.
- 12.Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»/ Л.В.Гаврючина.- М. «Сфера», 2007.