

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад № 8 «Лесная сказка»

Принято:
на Совете педагогов
МБДОУ Курагинский детский сад
№ 8 «Лесная сказка»
комбинированного вида

Протокол от 24.11.2020 № 2

Утверждено:
заведующая МБДОУ Курагинский
детский сад № 8 «Лесная сказка»
комбинированного вида
Л. И. Моисеенко

Приказ от «25» 11 2020 г. № 47



Дополнительная образовательная программа
«Здоровое питание»

возраст детей 2-7 лет
срок реализации программы 5 лет

Согласовано
с родительским комитетом
протокол от _____ № _____

Разработчики программы:
творческая группа воспитателей
МБДОУ Курагинский детский
сад № 8 «Лесная сказка»

п.г.т. Курагино
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Основания для разработки программы	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Цель и задачи программы.....	5
1.4. Принципы построения программы	6
1.5. Формы реализации программы	6
1.6. Отбор направлений работы педагогического коллектива по программе	6
1.7. Планируемые результаты освоения программы	7
2. Содержание программы.....	7
2.1. Интеграция образовательных областей	7
2.2. Варианты игр с детьми по реализации программы	8
2.2.1. Варианты игр по формированию гигиенических навыков	9
2.2.2. Варианты игр по формированию навыков здорового питания	10
2.2.3. Варианты игр по формированию навыка выбора полезных продуктов ...	12
2.3. Формирование начального представления дошкольников о здоровом питании посредством НОД	13
2.4. Перспективный план взаимодействия ДООУ с родителями воспитанников по программе «Здоровое питание»	14
3. Организационный раздел.....	15
3.1. Материально-техническое обеспечение программы	15
3.2. Кадровое обеспечение программы	16
Функции различных категорий работников по реализации программы	16
4. Контроль реализации программы	18
4.1. Контроль по основным направлениям деятельности	18
4.2. Диагностика освоения программы	20
Список используемых источников	20
5. Приложения.....	21
5.1. Тематическое планирование.....	21
5.1.1. Тематический план средняя группа.....	21
5.1.2 Тематический план старшая группа.....	21
5.1.3 Тематический план подготовительная группа.....	22
5.2. Комплексно-тематическое планирование.....	22
5.2.1 Комплексно-тематический план средняя группа.....	22
5.2.2 Комплексно-тематический план старшая группа.....	24
5.2.3 Комплексно-тематический план подготовительная группа.....	26
5.3. Педагогическая диагностика.....	29
5.3.1 Уровни освоения программы.....	29
5.3.2 Сводная таблица диагностики уровня освоения программы.....	30

1. Пояснительная записка.

1.1. Основания для разработки программы.

Программа МБДОУ Курагинский детский сад № 8 «Лесная сказка» составлена на основе программы для детей дошкольного возраста «Основы здорового питания», разработанной ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (4). Цель указанной программы: формирование у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены. Программа НИИ «Основы здорового питания» разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)», национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годы, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

Программа «Основы здорового питания» содержит:

- данные о принципах рационального питания дошкольников,
- принципы формирования навыков здорового питания и личной гигиены у детей дошкольного возраста;
- предложены варианты обучения ребенка навыкам личной гигиены в игровой форме.

В программу МБДОУ включены основные разделы федеральной программы «Основы здорового питания» и некоторые рекомендации из программы «Разговор о правильном питании», которую рекомендовало Министерство образования и науки Российской Федерации для использования в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни (1). Авторы программы "Разговор о правильном питании" (5) так же разработали теоретическое обоснование и практическое применение в дошкольном образовательном пространстве формирование навыков здорового питания.

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания.

Это подтверждает актуальность и значимость специального обучения дошкольников основам правильного питания.

1.2. Актуальность программы.

Первый аспект актуальности разработки программы в детском саду – обеспечение здорового питания и формирования навыков личной гигиены у

дошкольников. Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста. Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости, которые приводит Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора(3). По итогам мониторинга физического развития воспитанников нашего ДОУ на конец 2019-2020 учебного года, 5 детей с избыточной массой тела и 4 детей с недостаточной массой тела.

Второй аспект актуальности разработки программы в МБДОУ – принятие нормативных актов на законодательном уровне, которые мы должны исполнять, так как детский сад – это государственное учреждение. Приняты нормативные документы: Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и изменения в статью 37 Федерального закона от 29.12.2012 №273 "Об образовании в Российской Федерации". Федеральный закон N 47-ФЗ регулирует отношения в области организации питания, обеспечения качества пищевых продуктов и их безопасности для здоровья человека и будущих поколений. В нем введены понятия, которые мы используем в программе:

1) здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений;

2) горячее питание - здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;

3) физиологическая потребность в пищевых продуктах - научно обоснованные нормы потребления пищевых продуктов, при потреблении которых полностью удовлетворяются физиологические потребности человека в необходимых веществах.

Кроме этого настоящим ФЗ введено понятие принципа здорового питания. "Статья 21. Принципы здорового питания. Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включающие в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов;
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий"(2). В статье 251 прописаны требования к обеспечению качества и безопасности пищевых продуктов для питания детей: «Пищевая ценность пищевых продуктов для питания детей должна соответствовать функциональному состоянию организма ребенка с учетом его возраста. Пищевые продукты для питания детей должны удовлетворять физиологические потребности детского организма, быть качественными и безопасными для здоровья детей»(2). Так же ФЗ № 47 предписывает организацию информационно-просветительской работы по формированию культуры здорового питания детей.

1.3. Целевой раздел.

Цель программы: формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

1. расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
2. формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
3. воспитывать у детей культуру здорового питания;

4. вырабатывать у детей дошкольного возраста представление о здоровом питании, направленном на гармоничный рост и развитие;
5. просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.

1.4. Принципы построения программы

Программа «Здоровое питание» построена в соответствии с принципами:

1. научная обоснованность и практическая целесообразность;
2. учет возрастных особенностей детей;
3. необходимость и достаточность информации;
4. вовлеченность семьи в совместную реализацию программы.

1.5. Формы реализации программы

Ведущими формами деятельности по реализации программы - являются игры с детьми, так как программа направлена на детей дошкольного возраста. Наиболее интересными являются: ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Формы обучения:

1. непосредственно образовательная деятельность;
2. практические занятия в режимных моментах;
3. творческие домашние задания;
4. конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
5. ярмарки полезных продуктов;
6. сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, дидактическая игра;
7. совместная работа с родителями.

1.6. Отбор направлений работы педагогического коллектива по программе.

Из теоретического обоснования, представленного НИИ Новосибирский институт питания в рамках Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» по программе «Основы здорового питания для дошкольников», взяли в программу ДОУ «Здоровое питание» обоснованные на научном уровне утверждения. Выдержка из программы НИИ «Основы здорового питания для дошкольников»: «Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается, у него активно формируется костная и мышечная системы, претерпевает существенные морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистая система, формируются когнитивные функции, развиваются навыки речи, долговременная и кратковременная память, ассоциативное мышление, мелкая моторика, ребенок учится самостоятельно одеваться, умываться, есть, пить, рисовать, лепить, конструировать, читать. Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. По мере развития нервной системы у ребенка появляются статические и динамические функции равновесия, вместе с тем, сохраняется большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы. Важнейшей особенностью развития нервной системы дошкольника является преобладание процессов возбуждения над торможением. В

дошкольном возрасте дети как "попугаи" повторяют многие действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Эту особенность необходимо учитывать при организации обучающих занятий с детьми.

Начиная с трехлетнего возраста у ребенка совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания, формируя осознание этих правил на уровне выработки условных рефлексов, как обязательных к исполнению правил. Основные из них: 1) ребенка нужно научить правильно мыть руки; 2) выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды; 3) выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности; 4) выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не кушать на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду; 5) выработать навык здорового пищевого поведения – принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.» (4).

1.7. Планируемые результаты освоения программы.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

2. Содержание программы.

2.1 Интеграция образовательных областей

Речевое развитие. Во время занятий происходит активное развитие диалогической речи. Формируется новая форма речи - монолог. Развивается связная речь. У детей продолжает развиваться: лексика, звуковая сторона и грамматический строй речи. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. Дети приобщаются к словесному искусству, развивая художественное восприятие.

Познавательное развитие. С детьми проводятся: наблюдения, рассматривание различных объектов. Данные виды деятельности предполагают развитие любознательности и познавательной мотивации; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира; представлений о ценностях нашего народа; о традициях и праздниках, о

планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.

Социально-коммуникативное развитие. Во время занятий, игр дети учатся общаться и помогать друг другу. Проявляют самостоятельность в решении различных задач, которые возникают в повседневной жизни.

Физическое развитие. Во время занятий применяются здоровьесберегающие технологии (пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, динамические паузы).

Художественно-эстетическое развитие: Во время проведения занятий у детей формируется интерес к эстетической стороне окружающей действительности; происходит удовлетворение потребности детей в самовыражении; развивается продуктивная деятельность детей (рисование, лепка, аппликации).

2.2 Варианты игр организуемых с детьми. Методическое обеспечение

При формировании навыков здорового питания и личной гигиены необходимо вызывать у ребенка исключительно положительные эмоции и интерес к данной деятельности. Необходимо использовать в своих интересах и поощрять желание ребенка к самостоятельности и самообслуживанию, интерес и внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность в дошкольном возрасте позволит быстро научить ребенка выполнению действия в определенной последовательности.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены детям даются поручения: назначить дежурных для проверки чистоты рук, помощи в накрывании на столы, уборке столов после приемов пищи. Особое внимание следует уделять воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Воспитатель должен напоминать ребенку сидеть прямо, пищу брать столовыми приборами понемногу, тщательно пережевывать. Данные напоминания желательно проводить, используя стихи, потешки, примеры из сказок, постепенно доводя их с детьми до автоматизма.

Стремление ребенка заслужить одобрение и похвалу в возрасте 3-7 лет, является значительным стимулом, побуждающим малыша к выполнению правильных действий. Поэтому воспитатель должен обязательно отмечать, ставить в пример и хвалить ребенка, если он выполнил действие правильно или сделал правильный выбор/действие в игре, в случае если действие выполнено не правильно, или не выполнено вообще, необходимо разобраться в причинах ошибки и отсутствия действия. Положительная оценка даже небольших успехов ребёнка вызывает у него удовлетворение, рождает уверенность в своих силах. Особенно это важно в общении с застенчивыми, робкими детьми. Эффективным приёмом является собственный положительный пример.

Увлечь детей деятельностью по самообслуживанию можно вызвав у них интерес к предмету. Например, во время умывания воспитатель даёт детям новое мыло в красивой обёртке, предлагает развернуть его, рассмотреть, понюхать; "какое гладкое, какое душистое! А как, наверное, оно хорошо

пенится! Давайте проверим?" Склонность детей к подражанию, определяет необходимость многократного повторения нужных действий, показывая, как выполнять новое действие, сопровождая показ пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных операций.

Ребенок, как правило, без затруднений осваивает необходимые навыки при постоянном их повторе, чередовании индивидуальных и коллективных действий по их выполнению, а также при их повторе в домашних условиях.

2.2.1. Варианты игр по формированию гигиенических навыков, этикета при приеме пищи:

1. Формирование у ребенка навыка правильного мытья рук, привычки мыть руки перед едой и после еды и туалета; навыка соблюдения правил этикета за обеденным столом.

С помощью игр у ребенка формируется привычка мытья рук перед едой и после еды. В игровой форме ребенку прививается интерес к самому процессу мытья рук, он учится правильно и тщательно мыть руки. В играх с куклой ребенок принимает роль старшего при «обучении» куклы и таким образом, закрепляет у себя имеющиеся навыки личной гигиены, правил поведения за столом. С помощью заучивания стихов, загадок детям прививаются навыки этикета за столом.

1.1. Игра «Обед». Материал: кукла, картинки с изображением предметов и средств гигиены, столовой посуды, салфеток, столовых приборов. Воспитатель знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: "Наша куколка хочет пообедать, что ей нужно принести?" Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы (вода, мыло, полотенце) и только затем – предметы посуды. «Наша куколка пообедала, что ей нужно принести?» В этом случае дети также должны принести картинки с предметами для умывания. Воспитатель объясняет, почему нужно делать эти действия именно в такой последовательности.

1.2. Игра «Веселое умывание». Воспитатель подводит детей к раковинам и обучает их правильному мытью рук. Алгоритм мытья рук: 1. Засучить рукава. 2. Открыть кран с водой. 3. Намочить руки. 4. Используя мыло тщательно намылить руки до образования пены (делать это нужно не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья). 5. Смыть пену теплой водой, при этом ладошки должны быть приподняты «ковшиком». 6. Просушить кожу чистым полотенцем. Процесс мытья рук можно превратить в игру-соревнование «У кого будет больше пены». При обучении детей мытью рук желательно проговаривать потешки. Например, «В кране булькает вода. Очень даже здорово! Моет рученьки сама Таня (взрослый называет имя ребенка). «Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!». «Быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей». «Что бы было, что бы было. Если не было бы мыла? Если не было бы мыла, Таня грязной бы ходила! И на ней бы, как на грядке, рыли землю поросятки!». «Водичка, водичка, умой мое личико,

чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!». В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

1.3. **Игра «Научи куклу мыть руки», «Покорми куклу завтраком».** Материал - кукла. Воспитатель просит ребенка научить мыть руки или покормить куклу. Ребенок воспроизводит весь процесс приема пищи, начиная от подготовки к завтраку и мытья рук и заканчивая уборкой стола, мытьем рук. Во время игры необходимо «направлять» ребенка, чтобы он «прививал» кукле правильное поведение за столом: напоминал ей о прямой осанке, отсутствии разговоров за столом, учил ее пользоваться столовыми приборами. Воспитатель помогает ребенку, если в этом есть необходимость, а также «хвалит» куклу, когда ребенок «напоминает» кукле правила поведения за столом. Желательно проговаривать вместе с ребенком потешки: «Если ты пришел за стол, руки с мылом сразу мой», «Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки, чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!». «Когда я ем, я глух и нем».

1.4. Стихи и загадки про этикет.

Загадки:

Перед едой руки вымоем... (водой)
Ровно, прямо мы сидим, если за столом ... (едим)
Что мы скажем бабушке за вкусные оладушки... (спасибо)
Руки вымой, не ленись, лишь потом за стол... (садись)
На колени, детка, положи... (салфетку)
Для второго помни тоже, вилку надо взять и ... (ножик)

Стихи:

Известно с детства это всем: «Когда я ем, я глух и нем».
Чтоб не стали твои пальцы сыра, колбасы хватальцы,
Вилка есть при каждом блюде. И воспитанные люди
Вилкой все себе берут и назад ее кладут.
А в салате видишь – ложка, положи себе немножко
Не наваливай холмом, съешь – еще возьмешь потом.
Не хватай еду руками – будет очень стыдно маме.
Чтоб не грохнуться случайно на пол в час веселья
Ты на стуле не качайся – это не качели.

2.2.2. Варианты игр по формированию навыков здорового питания - навык выбора правильных и здоровых блюд; обучение режиму питания, последовательности приема блюд в каждый прием пищи; формирования потребности в ежедневном употреблении свежих овощей и фруктов; навыков по накрыванию на столы и уборки столов после приема пищи.

В предложенных играх формируется навык выбора правильных и здоровых продуктов для каждого приема пищи, с помощью игровой формы ребенок запоминает о необходимости в каждый прием пищи употреблять свежие овощи и фрукты, а также запоминает кратность ежедневного питания и

последовательность блюд в каждый прием пищи. Ребенок понимает, что любой «вредный» продукт всегда можно заменить полезным, не менее вкусным. Принимая участие в создании игрового завтрака или обеда, ребенок учится самостоятельности, чувствует «свой» творческий вклад в то, что он будет есть и это мотивирует его проявлять свою помощь при организации приемов пищи в детском саду и дома.

1. **Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»** - воспитатель спрашивает у детей «Что будем кушать на завтрак? Какое блюдо?» В зависимости от вариантов соглашается и принимает какой-то из них, и перечисляет здоровые свойства блюд, от которых ребенок станет сильнее (здоровее, веселее и т.п.) или объясняет, почему-то или иное блюдо не нужно есть на завтрак, каким станет ребенок, если будет есть его на завтрак (уставшим, будут болеть зубы и т.д). Тоже самое - с напитками. Объясняет про обязательное добавление фрукта. Предлагает детям пластиковые муляжи или картинки, с помощью которых ребенок запоминает фрукты и блюда, учится делать правильный подбор блюд, выбирать полезные продукты, объяснять свой выбор. Продолжительность 5-10 мин.

2. **Подвижная игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»**. Игра для групп детей по 6-8 человек. Воспитатель обозначает на полу любыми подручными средствами квадрат со сторонами 1м*1м или круг, диаметром 1,2-1,5 м. И объявляет, что это «наш стол», а теперь его нужно наполнить едой для завтрака/обеда/полдника/ужина. Дети находятся за границей «стола». Воспитатель называет блюдо (всего в перечне будет 5-6 блюд или продуктов «правильных» и столько же «вредных»). Условия игры: при названии воспитателем «правильного блюда» дети, если считают его правильным, прыгают в круг, кто успеет первым, того оставляют в круге, а остальных просят выйти из него. Затем называют «неполезную» противоположность, например – «пицца», если кто-то прыгнет в круг, то воспитатель объясняет вредность продукта и почему он не должен там быть и мягко выводит ребенка из круга. Следующий пример: называет «бутерброд с колбасой», ждет реакцию детей, а затем называет его «правильный» вариант: «бутерброд с маслом». Так воспитатель чередует правильные и неправильные продукты или блюда. При правильной реакции детей воспитатель хвалит и оставляет на «столе» «правильные блюда», при выборе неправильных продуктов – объясняет их вред и мягко «выводит» ребенка из круга или предлагает ему «стать» полезным заменителем. Обязательно в игре про завтрак должно быть блюдо (каши, яйца, макароны), фрукт или овощной салат, горячий напиток (молоко, какао, чай), бутерброд с маслом или сыром или булочка. Обязательно в игре про обед: первое и второе блюдо, овощной салат, напиток, хлеб. Обязательно в игре про полдник – напиток (кисломолочный/молоко/кисель/сок), фрукт или овощной салат, печенье или булочка. Обязательно в игре про ужин – легкое блюдо (творог, сырники, овощная или творожная запеканка/омлет) салат из свежих овощей, напиток (чай/молоко/кефир), хлеб. Продолжительность 10 -15 мин.

Варианты парных полезных и «вредных» блюд (продуктов): каша/пицца, творог/жареная картошка, вареное яйцо/колбаса, яблоко/конфета, печенье/пирожное, банан/чипсы, салат из овощей/сухарики, суп/пельмени, котлета с рисом/пирожки с мясом, бутерброд с маслом/бургер, йогурт/майонез, сок/газированная вода, какао/кофе, плов/рыбные консервы.

2.2.3. Варианты игр по формированию у детей навыка выбора полезных продуктов и отказа от вредных - дома, в гостях, в магазине.

С помощью предложенных игр закрепляется навык выбора полезных продуктов и отказа от «вредных» продуктов как при питании дома, в гостях, так и при походе в магазин. Наглядно демонстрируется последствие выбора «вредных» продуктов. С помощью игр воспитатель может определить уровень знаний ребенка на тему «полезности» тех или иных продуктов питания, скорректировать его индивидуально для каждого ребенка. С помощью двигательного компонента игры, реакция «отталкивания» мяча, как «вредного» продукта позволит закрепить в сознании ребенка реакцию отказа от «вредных продуктов». Активное участие детей в игре повышает уровень их внимательности, способность к запоминанию материала, интерес.

1. Игра в мяч. «Полезное-вредное». Воспитатель поочередно кидает мячик каждому ребенку и одновременно называет полезный или «вредный» продукт или блюдо. Правила: ребенок должен поймать мячик, если назван полезный продукт и «отбить» если он вредный. При ошибке воспитатель объясняет, в чем полезность или вредность продукта и повторяет игру с ошибившимся ребенком. Каждое правильное действие ребенка поощряется устно воспитателем. Эту игру можно сделать тематической: завтрак, обед, ужин. Продолжительность игры – 10 мин.

2. Игра «Поход в магазин». Материалы: два бумажных флипчарта или два альбома с возможностью переворота страниц, разноцветные карандаши, фломастеры или маркеры. На каждом флипчарте изображены истории в картинках. Рисунки должны быть представлены контурами, как в раскраске. На первой странице обоих флипчартов изображены мальчики с их мамами в магазине с корзиной для покупок. На второй странице – изображение разных: как «здоровых», так и «вредных», неполезных продуктов, какие ребенок может видеть в магазине. Воспитатель просит назвать детей эти продукты. На третьей странице будет изображено, что просил купить каждый мальчик. На четвертой странице – корзина с уже купленными продуктами в руках у мамы. История на одном флипчарте – про выбор полезных продуктов, на другом – про выбор «вредных». На пятой странице дети увидят итог: тот мальчик, что выбирал полезные продукты – изображен стоящим с мамой веселым и розовощеким. Тот, что выбирал вредные - стоящим грустным и держащимся за живот или щеку (в зависимости от того что выбирал – чипсы или шоколадки) и на горизонте рисунка изображена машина скорой помощи. Перелистывание историй сопровождается повествованием и выводами воспитателя. После очередного перелистывания страницы, рассказа, что изображено, диалога с

детьми, воспитатель приглашает детей раскрасить какие –то детали рисунков. Продолжительность 15 мин.

2.3. Формирование начального представления дошкольников о здоровом питании посредством непосредственно образовательной деятельности

В соответствии с лексическими темами в каждой возрастной группе вопросы продуктов питания, посуды, темы: овощи, фрукты, грибы, ягоды, «Человек», «Безопасность в быту», «В здоровом теле – здоровый дух» включены в сетку занятий, тематическое планирование в 1-й и 2-й младших группах составлено с учетом указанных тем. Для старших дошкольников (средняя, старшая, подготовительная группы) составлено тематическое планирование для обобщения навыков по формированию основ правильного питания и личной гигиены. Тематическое планирование представлено в разделе Приложения.

2.4. Перспективный план взаимодействия ДОО с родителями воспитанников по программе «Здоровое питание»

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуется для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому». Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или какие-либо фрукты. Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации! Говоря о питании, важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Детей надо кормить в строго отведенное время
- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания
- Кормить ребенка надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно
- Не отвлекать от еды игрой

· Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.
Надо поощрять: желание ребенка есть самостоятельно; стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучать детей: перед едой мыть руки; жевать пищу с закрытым ртом; есть только за столом; правильно пользоваться столовыми приборами; вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать. Окончив еду, благодарить.

**Перспективный план взаимодействия ДОО с родителями детей
подготовительной к школе группы по программе «Здоровое питание».**

Цель: создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания, пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

Задачи:

1. Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их знания по теме.
2. Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами

Сентябрь

1. Родительское собрание/ информация через соц.сеть, посредством сайта: «Знакомство с программой - разговор о правильном питании».
2. Знакомство родителей с Сайтом ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, где представлен информационный материал по рациональному питанию ребенка, соблюдению режима и функциями органов ребенка.
3. Знакомство родителей с Санитарно-просветительской программой для детей дошкольного возраста «Основы здорового питания» по ссылке http://www.niig.su/images/documents/Oценка_effektivnosti_ozdorovleniya/osnovy_zdorovogo_pitaniya_dlya_detey_doshkolnikov.pdf
4. Анкетирование по питанию детей дома, пищевые предпочтения.
5. П/П «Как не надо кормить ребёнка».
6. Индивидуальные консультации, рекомендации по вопросам питания детей дома.

Октябрь

1. Советы родителям: «Завтрак ребёнка».
2. П/П «Сбалансированное питание – основа здоровья ребёнка».
3. Беседа «Чем вредны сухоямка и запивание во время еды».
4. Индивидуальные консультации, рекомендации «Ребёнку нужен режим».

Ноябрь

1. Опрос среди родителей об умении детей владеть столовыми приборами.
2. П/П «10 самых полезных продуктов для детского организма».
3. Памятка: «Что нужно знать о здоровом питании».
4. Индивидуальные консультации, рекомендации «О полезных свойствах каши».

Декабрь

1. Буклет «Здоровое питание дошкольников».
2. П/П «Здоровый образ жизни ваших детей».
3. Беседа «Можно ли приучить ребёнка питаться правильно?»
4. Рекомендации доктора «Истоки ожирения, ищите в детском возрасте».
5. Совместное творчество «Моя любимая каша».

Январь

1. Индивидуальные консультации, рекомендации по составлению праздничного меню дома.
2. Оформить папку по обмену рецептами «Любимое блюдо моей семьи».
3. П/П «Поговорим о витаминах».
4. Памятка в каких продуктах живут витамины.

Февраль

1. П/П «Золотые правила питания».
2. Буклет «Правильное питание».
3. Советы родителям «Что нам мешает быть здоровыми?».
4. Индивидуальные консультации, рекомендации «Полезная еда».

Март

1. Индивидуальные консультации, рекомендации «Соблюдение правил столового этикета».
2. Организация выставки рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мы за здоровое питание».
3. П/П «В каких продуктах содержится кальций?».
4. Памятка о необходимости здорового питания дошкольника.

Апрель

1. Индивидуальные консультации, рекомендации «Правильное питание будущих первоклассников».
2. П/П «Вкусная еда».
3. Совместное разучивание с детьми стихов о правильном питании.
4. Буклет «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

Май

1. Совместное творчество «Моё любимое блюдо».
2. Анкетирование родителей.
3. Памятка «Мы в ответе за здоровье детей».
4. Игра викторина по правильному питанию совместно с детьми.

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Дидактическое обеспечение. Игрушки, микроскоп, лупы, контейнеры с видами круп, мерная посуда, глобус, муляжи фруктов и овощей, демонстрационный материал и альбомы: «Еда без вреда»; «Овощи и фрукты, полезные продукты»; «Щи да каша пища наша», «Традиции русского гостеприимства» и т. д. по темам программы; книги с иллюстрациями: Мэри Пэт Фергюс «Рецепты для маленьких кулинаров. Готовим для мамы, папы и друзей». Оснащение занятий по ИЗО\лепке: цветные карандаши, краски, пластилин, солёное тесто, доска,

альбомы для рисования, костюмы, декорации. Для обеспечения музыкального сопровождения занятий: музыкальный центр, аудиозаписи и т.д.

Дидактические игры «Овощи, фрукты, и разные полезные продукты»; «Накорми куклу», «Накрой стол для обеда», «Подбери чайную посуду», «Столовые приборы».

РППС, образовательное пространство: Занятия с детьми проводятся в группе. Развивающая предметно-пространственная среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Групповое пространство разделено на зоны. Это вызвано тем, что нет однозначного соответствия между видом деятельности и материалом. Многие материалы полифункциональны и могут использоваться как для игровой, так и для продуктивной и исследовательской деятельности, проведения НОД. Для размещения демонстрационного материала в группах имеются: магнитная доска, мольберты. Все необходимые для работы материалы находятся в доступном для детей месте. Для каждого ребёнка оборудовано рабочее место.

3.2. Кадровое обеспечение программы

Педагоги, работающие в детском саду имеют специальное педагогическое образование, аттестованы на 1-ю и высшую квалификационные категории.

В среднем возрастной состав это опытные педагоги с большим стажем работы.

Функции различных категорий работников МБДОУ в контексте реализации программы

1. Функции медицинского работника: проведение диспансеризации детей; медицинский осмотр, определение уровня физического здоровья;
2. Функции заведующего и его заместителей: общее руководство реализацией программы (организация, координация, контроль); общее руководство и контроль над организацией культуры здорового питания в детском саду; разработка системы тематических мероприятий по культуре здорового питания детей и ее контроль; организация работы воспитателя по программе «Здоровое питание»
3. Функции воспитателей и специалистов: санитарно-гигиеническая работа по организации питания детей в детском саду; организация и проведение мероприятий с детьми по культуре здорового питания; организация и проведение профилактической работы с родителями; организация встреч родителей с заведующим МБДОУ, медицинской сестрой; организация и проведение мероприятий (беседы, диспуты, конкурсы и т.д.), в рамках программы «Здоровое питание»; организация и проведение диагностик уровня и качества знаний детей о культуре правильного здорового питания. Необходимость соблюдения санитарных и гигиенических требований.

Задачи воспитателя при реализации программы: научить детей соблюдать гигиенические требования, обучить детей правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, в играх, в беседах, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе. Воспитатель, завтракая, обедая и полдничая вместе с детьми, демонстрирует им красоту, разумность и необходимость соблюдения этикета во время приема пищи. Между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть своего родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам. Воспитать у ребят привычку есть разную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Необходимо рассказывать детям о блюдах, которые они едят, их составе и значении для здоровья человека. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо докормить, при этом предоставлять возможность проявлять самостоятельность, не забывая поощрять ее. В понятие «культура поведения за столом» входит и воспитание культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом.

Задачи воспитания культурно - гигиенических навыков.

1-я МЛАДШАЯ ГРУППА: Необходимо приучать детей есть аккуратно. Продолжать учить их самостоятельно (с помощью взрослых) мыть руки перед едой. После загрязнения, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого. Воспитывать умение выполнять элементарные правила культурного поведения, не выходить из-за стола, не окончив еды, говорить «спасибо».

2-я МЛАДШАЯ ГРУППА: учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно вешать полотенце на свое место. Формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом. Учить правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

СРЕДНЯЯ ГРУППА: Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

СТАРШАЯ ГРУППА: Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА: Закрепить навыки культурного поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилок, салфеткой.

4. Контроль над реализацией программы

4.1. Контроль по основным направлениям деятельности:

Учебно-воспитательная работа

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Организация режима питания, режима дня, режима проветривания групповых комнат, кварцевания	Сентябрь-октябрь	Заведующий ДОУ, Воспитатели, медицинская сестра
2	Включение вопросов о здоровом питании, культуре питания, привитие гигиенических навыков в план работы ДОУ	В течение года	Заведующий ДОУ, старший воспитатель
3	Контроль над соблюдением норм самообслуживания	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели

Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Перспективное меню 10-и дневное	Осень-зима Весна-лето	Заведующий, медицинская сестра
2	Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	Сентябрь-май	Заведующий, медицинская сестра

Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление в вопросах культуры питания дошкольников

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Плановый медицинский осмотр	Сентябрь	медицинская сестра
2	Формирование, сохранение и корректировка здоровья воспитанников	В течение года	медицинская сестра, воспитатели
3	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов)	В течение года	Бракеражная комиссия, работники пищеблока
4	Ознакомление педагогического коллектива с результатами медицинского осмотра	Октябрь	Медицинский работник
5	Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение года	Заведующий, бракеражная комиссия

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, формирование потребностей в бережном отношении к своему здоровью	По плану	Воспитатели
2	Совершенствование представлений детей об особенностях строения и функционирования организма человека	По плану	Воспитатели

3	Развитие умений элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае травмы, недомогания	По плану	Воспитатели
4	Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями, через гигиену, корректирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг	По плану	Воспитатели

Информационно-просветительская работа – пропаганда культуры здорового питания, наглядная агитация, консультации по всем вопросам питания

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация консультаций, проведение дня здоровья, квестов, геокешингов	В течение года	воспитатели, медицинская сестра
2	Использование наглядной агитации: оформление уголков для родителей, размещение консультаций на сайте ДООУ	В течение года	воспитатели
3	Создание условий для охраны жизни и укрепления здоровья детей	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели
4	Обеспечение комфортного эмоционального микроклимата, в котором ребенок чувствует себя защищенным	В течение года	Воспитатели
5	Организация разнообразной двигательной активности детей в разных формах (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, подвижные игры, игры на свежем воздухе)	В течение года	Воспитатели, инструктор по ФК
6	Мероприятия, способствующие сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
7	Обеспечение выполнения рационального режима дня	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра

Психолого-педагогическая работа

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Совершенствовать работу по коррекции детско- взрослых взаимоотношений через физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры	По плану	Старший воспитатель воспитатели, инструктор по ФК
2	Развивать и совершенствовать умения полоскать рот после еды, чистить зубы	По плану	Старший воспитатель воспитатели
3	Обращать внимание на культуру поведения во время приема пищи: необходимость обращаться с просьбой к сверстнику, к взрослому, благодарить	По плану	Старший воспитатель воспитатели
4	Расширять представления детей о рациональном питании, здоровых и вредных продуктах, значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека	По плану	Старший воспитатель воспитатели, инструктор по ФК

4.2. Диагностика освоения программы «Здоровое питание» проводится два раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (апрель-май). Для диагностики наблюдения за уровнями развития дошкольников частично используются критерии, разработанные в программе В.И.Логиновой «Детство», в программе авторов М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании».

Заключение. Программа «Здоровое питание» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию. В детском саду необходимо создать условия для обеспечения «культуры здорового питания» детей и формирование навыков ведения здорового образа жизни; привлекать родителей в вопросах реализации программы «Здорового питания». Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива, родителей в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым педагогом, родителем значимости стоящих перед ним задач.

Список используемых источников

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 1 марта 2011 г. N 06-368 "О реализации программы "Разговор о правильном питании"
2. Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"
3. Сайт ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
4. Санитарно-просветительская программа для детей дошкольного возраста «Основы здорового питания» разработчики – группа авторов, 2020 г.
http://www.niig.su/images/documents/Ocenka_effektivnosti_ozdorovleniya/osnovy_zdorovogo_pitaniya_dlya_detej_doshkolnikov.pdf
5. Программа «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

5. Приложения.

5.1. Тематическое планирование

5.1.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (средняя группа)

Месяц	Тема занятия
09	1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ 2.Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растет»
10	1. Коллективная аппликация «Овощи на подносе» 2. Показ кукольного театра «Репка» (обыгрывание).
11	1. Тематическая беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» 2.«Соки из овощей, ягод и фруктов»
12	1.Коровушка, Буренушка, дай молочка» 2.Чтение сказки «Хаврошечка».
01	1.Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола». 2.Д/и «Чего нельзя делать во время еды?»
02	1.Что помогает быть сильным и ловким. 2.Меню спортсмена
03	1. Самоанализ своего здоровья 2. На вкус и цвет товарищей нет
04	1.Как утолить жажду 2.«Праздник чая»
05	1.День здоровья 2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания
Всего занятий в год - 9	

5.1.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (старшая группа)

Месяц	Тема занятия
09	1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ 2. Поговорим о правильном питании
10	1.Праздник урожая (выставка) 2.Законы питания
11	1.Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты. 2.Всякому овощу свое время
12	1.Игра викторина «Овощи, ягоды, фрукты». 2. Для чего мы едим?
01	1.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной 2. Чтение сказки « Каша из топора»
02	1. Презентация « Щи да каша - пища наша!». 2. Горшочек с кашей (аппликация из крупы).
03	1. Плох обед, если хлеба нет 2. Вечерний досуг «Испекли мы каравай»

04	1.«Традиции гостеприимства народов России». 2. Рисование пасхального натюрморта
05	1. Показ презентаций « Пальчики оближешь!» 2.Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания
Всего занятий в год - 9	

5.1.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (подготовительная группа)

Месяц	Тема занятия
09	1. Вводное занятие «Здравствуй, дорогой друг!» 2. Диагностика детей по теме «Традиции русского национального питания»
10	1. Знакомство с тетрадью и героями курса 2. Вечерний досуг «Осенние посиделки на Покров»
11	1. Если хочешь быть здоров. 2. НОД по теме «Традиции гостеприимства народов России»
12	1.Самые полезные продукты 2. Развлечение «Так вот ты какая, каша!»
01	1. «Фольклорный праздник «Рождественские угощения» 2. «Хлебушек душистый, теплый, золотистый» (лепка из соленого теста).
02	1.Кто жить умеет по часам. 2. Беседа с элементами диалога Масленица «Ой,блины, блины, блины - вы блиночки мои!»
03	1.Секреты обеда. 2. Беседа « Любимое блюдо нашей семьи»
04	1. Время есть булочки. 2. Познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня»
05	1. Пора ужинать. 2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания
Всего занятий в год -9	

5.2. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5.2.1 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (средняя группа)

Месяц	Тема	Цель и задачи
Сентябрь	1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ	Выявить уровень знаний детей в области здорового питания. Дать первоначальное представление о полезных продуктах.
	2.Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растет»	Познакомить детей с плодами овощных культур, учить описывать овощи по внешним признакам и вкусовым качествам, познакомить с понятием «витамины». Продолжать знакомить с понятиями

		«полезная и вредная для здоровья пища», дать представление о различных системах питания, закрепить знания о пользе витаминов.
Октябрь.	1. Коллективная аппликация «Овощи на подносе »	Расширять представления о выращивании овощных культур. Закреплять представления о различии предметов по величине. Закреплять правильные приемы наклеивания (брать на кисть немного клея и наносить его на всю поверхность формы). Развивать эстетическое восприятие, способность передавать характерные особенности художественного образа.
	2. Показ кукольного театра «Репка» (обыгрывание).	Вызвать интерес к сказке «Репка». Привлекать детей к активному участию драматизации сказки. Закреплять умения активно воспринимать сказку. Учить играть роль персонажа сказки с помощью взрослого
Ноябрь	1. Тематическая беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»	Познакомить детей с разнообразием фруктов, их значением для детского организма, учить беречь свое здоровье. Напомнить детям о полезных свойствах фруктов: яблоко, лимон. Учить называть и отгадывать фрукты по описанию
	2.«Соки из овощей, ягод и фруктов»	Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод.
Декабрь	1.Коровушка, Буренушка, дай молочка»	Сформировать представление о значимости жидкости для организма. Познакомить детей с полезным продуктом молоком, о способах его переработки и видах продуктов, получаемых из молока. Закрепить знания детей о пользе молока для здоровья. Объяснить детям, что молоко укрепляет зубы.
	2.Чтение сказки «Хаврошечка».	Познакомить детей с русской народной сказкой «Хаврошечка». Учить детей строить полные выразительные ответы на вопросы по содержанию прочитанного. Формировать умение внимательно и заинтересованно слушать сказки, совершенствовать диалоговую речь.
Январь	Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола».	Вызвать интерес к просмотру презентации, совершенствовать ЗУН по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований. Развивать наблюдательность, диалоговую речь.
	2.Д/и «Чего нельзя делать во время еды?»	Закрепить правила поведения во время приема пищи.
Февраль	1.Что помогает быть сильным и ловким.	Сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания
	2.Меню спортсмена	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие

		продукты полезны при занятиях спортом.
Март	1. Самоанализ своего здоровья	Развитие интереса к сохранению своего здоровья через правильное питание. Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие «здоровое питание»
	2. На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов
Апрель	1. Как утолить жажду	сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков
	2. «Праздник чая»	Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием
Май	1. День здоровья	Закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола
	2. Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи

5.2.2 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (старшая группа)

Месяц	Тема	Цель и задачи
Сентябрь	1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ	Выявить уровень знаний детей в области здорового питания. Дать первоначальное представление о полезных продуктах.
	2. Поговорим о правильном питании	Формировать у детей представления о полезных и неполезных продуктах. Уточнить продукты, которые относятся к не полезным. Продолжать знакомить детей с понятием «витамины
Октябрь.	1. Праздник урожая (выставка)	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека
	2. Законы питания.	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.
Ноябрь	1. Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма
	2. Всякому овощу свое время	Рассказать детям о сезонности овощей.

Декабрь	1. Игра викторина «Овощи, ягоды, фрукты».	Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод.
	2. Для чего мы едим?	Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
Январь	1. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака
	2. Чтение сказки «Каша из топора»	Продолжать формировать умение воспринимать текст на слух. Учить восстанавливать последовательное содержание по наводящим вопросам. Развивать умение понимать эмоциональную окраску текста.
Февраль	1. Презентация «Щи да каша - пища наша!».	Формировать представление о том, из чего варят каши и супы. Рассказать о важности данных продуктов русской кухни.
	2. Горшочек с кашей (аппликация из крупы).	Провести с детьми эксперимент с крупой, познакомить их с нетрадиционной техникой аппликации с помощью различной крупы. Создать работу из семечек, гречневой и пшенной крупы.
Март	1. Плох обед, если хлеба нет.	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.
	2. Вечерний досуг «Испекли мы каравай»	Познакомить детей с новым материалом для лепки - соленым тестом; учить детей лепить из соленого теста, используя знакомые приемы лепки; закрепить умение пользоваться стеклой.
Апрель	1. «Традиции гостеприимства народов России».	Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию. Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность». Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе.
	2. Рисование пасхального натюрморта.	Расширить знания детей о жанре натюрморта, развивать приемы работы красками, воспитывать эстетическую восприимчивость. Воспитывать любовь к истории своего народа. Учить детей самовыражаться в творчестве, находить новые решения в процессе рисования.
Ма й	1. Показ презентаций «Пальчики»	Воспитывать желание делиться семейными кулинарными рецептами с друзьями. Закрепить

	оближешь!»	представление о семье, как о людях, которые живут, любят друг друга, заботятся друг о друге. Закрепить навык связной речи. Закрепить знание пословиц о семье.
	2.Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи

5.2.3 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (подготовительная группа)

Тематическое планирование на учебный год

Содержание тем в рабочей программе	Содержание тем в рабочей программе
<p>1. Если хочешь быть здоровым.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Для чего мы едим?» «Поговорим о правильном питании» «Какие продукты полезны?» «Праздник урожая» «Мой руки правильно» 	<p>4. Режим питания.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Из чего готовят каши? » «Угадай сказку» «Поварята» «Секреты обеда» «Полдник. Время есть булочки» «Пора ужинать» «Путешествие по улице Правильного питания»
<p>2. Гигиена питания.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Как правильно есть» «Какие правила я выполняю» «Советы Хозяюшки» «Чем не стоит делиться?» «Законы питания» 	<p>5. Где найти витамины весной.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Отгадай название» «Морские продукты» «Вкусные истории» «На вкус и цвет товарищей нет» «Как утолить жажду» «Праздник чая»
<p>3. Удивительные превращения пирожка.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Что происходит с пирожком, который мы съели?» «Плох обед, если хлеба нет» «Хочешь есть калачи – не сиди на печи» 	<p>6. Что надо есть, если хочешь стать сильным.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Меню спортсмена» «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» «Витаминный салат» «Каждому овощу свое время» «Вершки и корешки» «Азбука правильного питания»
Всего занятий в 1-е полугодие - 13	Всего занятий во 2-е полугодие - 19
Календарно тематическое планирование	

Месяц	Дата проведения	Тема	Задачи
-------	-----------------	------	--------

	я		
Октябрь		«Для чего мы едим?»	Познакомить детей с героями программы. Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
		«Поговорим о правильном питании»	Расширять представления о полезных продуктах.
		«Какие продукты полезны?»	Учить различать полезные и вредные продукты. Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.
		«Праздник урожая»	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека.
Ноябрь		«Как правильно есть», «Мой руки правильно»	Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды.
		«Какие правила я выполняю»	Закреплять знания о правилах гигиены.
		«Советы Хозяйюшки»	Напомнить детям правила сервировки стола.
		«Чем не стоит делиться?»	Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания.
Декабрь		«Законы питания»	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.
		«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
		«Плох обед, если хлеба нет»	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.
		«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение.

Январь		«Из чего готовят каши? »	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
		«Угадай сказку»	Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.
		«Поварята»	Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы.
		«Секреты обеда»	Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
Февраль		«Полдник. Время есть булочки»	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.
		«Пора ужинать»	Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.
		«Путешествие по улице Правильного питания»	Уточнить знания детей основных правил правильного питания.
		«Отгадай название»	Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их.
Март		«Морские продукты»	Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов.
		«Вкусные истории»	Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.
		«На вкус и цвет товарищей нет»	Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.
		«Как утолить жажду»	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
Апрель		«Праздник чая»	Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.
		«Меню спортсмена»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.
		«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные»	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.

		продукты»	
		«Витаминный салат»	Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной.
Май		«Каждому овощу свое время»	Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов. Закреплять знания о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.
		«Вершки и корешки»	Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу.
		«Азбука правильного питания»	Закрепить знания детей основных правил правильного питания.
		«Азбука правильного питания»	Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.

5.3. Педагогическая диагностика

5.3.1 Уровни освоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают отрицательных эмоций.	Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого. Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.	Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные») Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.

5.3.2 Сводная таблица диагностики уровня освоения программы

№	Содержание вопроса	Уровни освоения программы		Итог
		сентябрь	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?			