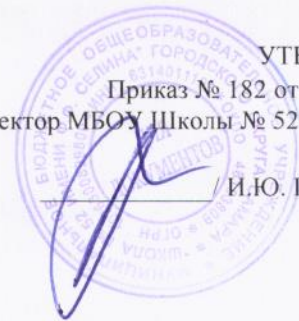


ПРИНЯТА:  
На педагогическом совете  
МБОУ Школа № 52 г.о. Самара  
Протокол № 1  
« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказ № 182 от 30.08.2021г  
Директор МБОУ Школы № 52 г.о. Самара



/ И.Ю. Преина/

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Разговор о правильном питании»**

Направленность: естественнонаучная  
Уровень программы: ознакомительный

Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Старший воспитатель Н.Е.Крутько  
Воспитатели: Н.Г.Кузнецова  
М.В.Геркина

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3 стр
2. Содержание программы: - учебный план, содержание учебного плана.....	8 стр
3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	9 стр
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	10 стр
5. Список литературы.....	11 стр

## 1. Пояснительная записка.

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Сбережение здоровья воспитанников как один из ведущих принципов государственной политики раскрывается в Федеральном законе №273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни дошкольников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребенок способен успешно и полностью овладеть программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции воспитанников по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

**Принципы**, на которых строится программа, соответствуют современным требованиям к реализации воспитательно-образовательной работы в образовательном учреждении, в том числе в дошкольных учреждениях:

- соответствие возрасту и уровню развития каждого ребенка;
- практическая целесообразность;
- доступность и достаточность информации;
- системность и последовательность содержания;

- вовлеченность семьи в воспитательно-образовательный процесс.

**Цель Программы** - формирование у воспитанников культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

### **Задачи**

- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании;
- Обучать трудовым навыкам детей в процессе занятий кулинарией: учить планировать свою трудовую деятельность; оценивать результат своей работы;
- Воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей и его результатам; ответственно выполнять обязанности дежурного;
- Расширять первичные представления детей о профессиях взрослых, связанных с питанием человека: повара, кулинара, официанта, продавца продовольственных товаров и др.
- Развивать творческие способности детей в процессе продуктивной деятельности с использованием различных техник (традиционных и нетрадиционных), экспериментируя и варьируя при выборе средств выразительности;

**Целевая аудитория и возраст детей.** Реализация дополнительной общеобразовательной программы естественнонаучной направленности предполагает контингент обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

**Сроки реализации:** Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года обучения. Одно занятие в неделю.

**Формы обучения:** Обучение по программе осуществляется в очной форме.

**Ожидаемые результаты:** Дети ориентируются в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирают наиболее полезные. Могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдение гигиенических правил и норм.

**Описание места программы в учебном плане.** Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений воспитанников предусматривает:

- организацию совместной деятельности по избранной тематике;
- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т.п.

Структура работы с детьми по программе «Разговор о правильном питании»:

- непосредственно образовательная деятельность (совместная партнерская деятельность взрослого с детьми);
- свободная самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

**В непосредственно образовательной деятельности** основными формами стали: игра, занятие, игра-занятие, экспериментирование, решение проблемных ситуаций.

- на занятиях воспитывается культура питания, формируется уверенная позиция детей в выборе полезных продуктов питания;
- на занятиях по формированию элементарных математических представлений у дошкольников развивается логическое мышление; малыши усваивают основные математические понятия, закрепляют навыки в счете, постигают секреты соотношения частей;
- в изобразительной деятельности дети закрепляют название различных блюд (фруктовый салат, витаминный салат и др.), обогащают знания об их составе, учатся украшать готовое блюдо;

**В ходе режимных моментов** также предусматривается решение воспитательных и образовательных задач - это режимные моменты, связанные с подготовкой к принятию пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Темы: «Как правильно есть», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Плох обед, если хлеба нет», «Полдник. Время есть булочки», «Пора ужинать», «Если хочется пить». Во время прогулки дети охотно рассуждают на тему «Если хочешь быть здоров».

**В самостоятельной деятельности** ребенок закрепляет полученные знания. Для этого в группе создается доступная, разнообразная, гибкая предметно-развивающая и игровая среда.

В группе дети самостоятельно выбирают игровые атрибуты, развивая и усложняя содержание игры, расширяя и интегрируя сюжеты, отражая в игре окружающую действительность, усваивая социальные взаимоотношения. Так, например, сюжетно-ролевая игра «Магазин» может переплетаться с играми «Обед в кафе», «Принимаем гостей», «День рождения друга» и другими.

Работа с детьми по программе «Разговор о правильном питании» создает благоприятные условия для трудового воспитания и расширения представления старших дошкольников о труде взрослых и профессиях, связанных со спецификой питания: продавца продовольственных товаров, повара, кулинара, кондитера.

При ознакомлении детей с трудом взрослых используются иллюстрации различных профессий, орудий и продуктов труда, дидактические игры типа «Подбери пару», «Играем в профессии» и др.

**В процессе организации воспитательно-образовательного процесса по программе используются различные формы, методы и приемы:**

- **в режимные моменты:** индивидуальная работа, обучение, объяснение, напоминание, личный пример, похвала, упражнения, игры, рассматривание иллюстраций, труд, дежурство.
- **в совместной деятельности с воспитателем:** занятия, экскурсии, наблюдения, чтение художественной литературы, просмотр видеофильмов, досуги (музыкальные, тематические), развлечения, праздники, игры (дидактические, настольно-печатные, театрализованные), беседы, проблемные ситуации, викторины.
- **в самостоятельная деятельность детей:** игры со сверстниками (сюжетно-ролевые, дидактические, театрализованные, подвижные, хороводные), самообслуживание, совместная со сверстниками продуктивная и проектная деятельность, экспериментирование.
- **в совместной деятельности в семье:** экскурсии, досуги, праздники, развлечения, викторины, конкурсы, семейные проекты, выставки.

Одна из приоритетных форм реализации программы «Разговор о правильном питании» – занятие. Занятия программы по своему содержанию близки к содержанию работы со старшими дошкольниками и используются нами в непосредственно образовательной деятельности. Мы выделяем занятия по основной дидактической задаче:

- на усвоение новых знаний и умений,
- на закрепление ранее приобретенных знаний и умений,
- на творческое применение знаний и умений,
- комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач,
- интегрированные занятия, включающие содержание нескольких образовательных областей.

### **Планируемые результаты освоения программы**

- знают, какие продукты наиболее полезны и необходимы для человека;
- знают разнообразие фруктов, овощей, каш и других полезных продуктов и их полезными свойствами и значением для здоровья организма;
- узнали разнообразие витаминов, их названия и в каких продуктах они содержатся;
- умеют выбирать самые полезные продукты;
- умеют воплощать свои знания во время сюжетно-ролевой игры, в проектной деятельности;
- формируются основные принципы гигиены питания и режима питания;
- становятся более активными в самостоятельном выборе продуктов питания дома, относятся к выбору более грамотно (по мнению родителей);
- появились представление о меню и его компонентах;
- изменилось отношение в поведении детей собственного питания, стали лучше кушать в детском саду и дома.

## 2. Содержание программы.

№	Наименование раздела.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Здравствуй, дорогой друг!	1	1	0	Беседа
2	Если хочешь быть здоров	2	1	1	Творческие задания.
3	Самые полезные продукты	2	1	1	Выставка
4	Удивительные превращения пирожка	1	1	0	Беседа
5	Кто жить умеет по часам	3	2	1	Творческие задания.
6	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной?	3	1	2	Творческие задания, выступление
7	Плох обед, если хлеба нет	2	1	1	Творческие задания.
8	Время есть булочки	2	1	1	Творческие задания.
9	Пора ужинать	3	2	1	Творческие задания.
10	На вкус и цвет – товарища нет	3	2	1	Творческие задания.
11	Как утолить жажду	3	2	1	Творческие задания.
12	Что помогает быть сильным и ловким?	2	1	1	Творческие задания.
13	Как помочь природе	2	1	1	Выставка
14	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	3	2	1	Творческие задания.
15	Здоровым быть здорово	2	1	1	Творческие задания.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	

Особое внимание в процессе формирования у детей навыков здорового образа жизни и правильного питания уделяется взаимодействию **с семьей**.

Очень важно, чтобы позиция воспитателя в совместной работе с детьми и их родителями была ненавязчивой, деятельность – активной, предлагаемый материал – интересен по содержанию и форме изложения.

Родители заранее узнают, с какой темой будут знакомиться дети, о чем надо с ними поговорить дома, на что обратить внимание при выборе продуктов.



### 3. Форма аттестации и оценочные материалы.

- проведение диагностики;
- участие детей в творческих конкурсах рисунков и поделок ;
- проведение открытых мероприятий для родителей, педагогов.

#### Диагностика уровня освоения программы.

(Фамилия, имя ребёнка) \_\_\_\_\_

№	Содержание вопроса	Уровни освоения программы	
		сентябрь	май
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей? Назови их и расскажи в чем их польза.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Что нужно делать чтобы меньше болеть?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Расскажи о своём режиме дня.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Назови полезные овощи.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Назови полезные фрукты.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Назови молочные продукты питания.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Что полезней мясо или рыба?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Как ты заботишься о своём здоровье?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Почему эти продукты считаются вредными?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Какие из них ты любишь кушать?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Занятия с детьми проводятся в группе. 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 имеются магнитная доска, малый и большой мольберты. Для каждого ребёнка оборудовано рабочее место. Дети могут свободно перемещаться по группе.

Все необходимые для работы материалы находятся в доступном для детей месте.

##### **Дидактический материал и техническое оснащение.**

Картотека дидактических игр по «Правильному питанию»; плакаты;

игрушки; муляжи фруктов и овощей;

Контейнеры с видами круп;

Картотека презентаций, видео материалов по теме «Правильное питание», рабочая тетрадь;

Ноутбук и проектор

Книги с иллюстрациями:

- Мэри Пэт Фергюс «Рецепты для маленьких кулинаров. Готовим для мамы, папы и друзей»;
- К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина «Энциклопедия детского питания от рождения до школы»;
- Братушева А.М. Русская кухня. - М.: Эксмо, 2012;
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М., 1990;

## 5. Список литературы.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании / Рабочая тетрадь для школьников. – 73 с.
3. Зубкова Н.М.. Научные ответы на детские «почему». Опыты и эксперименты для детей от 5 до 9 лет. – СПб.: Речь, М.: Сфера, 2011. – 64 с.
4. Зубкова Н.М.. Тайна кипящей кастрюли. Опыты и эксперименты для детей от 5 до 9 лет. – СПб.: Речь, М.: Сфера, 2010. – 59 с.
5. Приобщение к миру взрослых: Игры-занятия по кулинарии для детей/ Под ред. О.В.Дыбиной. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128 с.
6. Шорыгина Т.А. Профессии. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей / Т.А.Шорыгина – М. : Издательство ГНОМ, 2011. – 96 с.
7. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.— М.: Мозаика — Синтез, 2008. — 112 с.
8. Образовательные проекты в детском саду. Пособие для воспитателей/Н.А.Виноградова, Е.П.Панкова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 208 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
9. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ / Авт.-сост.: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова. – 3-е изд. пспр. и доп. – М.: АРКТИ, 2005.– 96 с.