

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 165»

Принята на заседании
педагогического совета

От «27» 08 2021 г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с № 165

 О. Я. Кузенкова

«27» 08 2021 г.



ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

(Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А.)

Адаптирована в МАДОУ д/с № 165

Срок реализации 2 года

Новосибирск 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель, задачи, принципы	2
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	3
2. Содержательный раздел	3
2.1. Календарно-тематическое планирование	4
2.2. Формы и методы проведения занятий	14
2.3. Технологии, используемые в ходе реализации Программы	15
3. Организационный раздел	16
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	16
3.2. Кадровое обеспечение	18
3.3. Взаимодействие с родителями	18
3.4. Сетевое взаимодействие	18
3.5. Мониторинг	19

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части. Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, но может использоваться и в группах старшего дошкольного возраста.

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы. 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».

1.2. Цель, задачи, принципы

Цель:

Сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность — содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;
- практическая целесообразность — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

- Дети могут ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов, осознанно выбирают наиболее полезные продукты;
- Дети знают разнообразие фруктов, овощей, каш и других полезных продуктов и их полезными свойствами, и значением для здоровья организма;
- Дети могут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- Дети умеют воплощать свои знания в самостоятельной деятельности: во время сюжетно-ролевой игры, в проектной деятельности;
- У детей формируются навыки, связанные с этикетом в области питания;
- У детей изменилось отношение в поведении детей собственного питания, стали лучше кушать в детском саду и дома.

2. Содержательный раздел

Содержание и материал организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных простых форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение более сложных форм организации процесса: работу в рабочих тетрадах, исследования, выполнение домашних заданий.

«Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным формам организации

процесса: участие, и разработка проектов; участие в конкурсах и олимпиадах разного уровня.

Содержание работы с детьми осуществляется по календарно-тематическому планированию и включает все темы, предложенные программой «Разговор о здоровье и правильном питании». В целях сохранения единого тематического пространства и интеграции с инновационной программой «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, мы сочли уместным изменить последовательность тематического изложения, что авторами программы «Разговор о здоровье и правильном питании» допускает.

2.1. Календарно-тематическое планирование				
Первый год обучения				
Тема	Задачи	Содержание деятельности		
		«стартовый»	«базовый»	«продвинутый»
СЕНТЯБРЬ				
Диагностика детей в области правильного питания и ЗОЖ	Выявить уровень знаний детей в области здорового питания.	Рисование «Мое здоровье» Коллаж «Моя любимая еда» Выставка поделок «Загадки с грядки»		
			Опросник-тест «Что полезно-вредно для человека?»	
Если хочешь быть здоров	Познакомить детей с героями программы, формировать представление о здоровом образе жизни, значении правильного питания.	Занятие «Если хочешь быть здоров». Д\У «Полезно-неполезно». Чтение пословиц о здоровье, силе, красоте. Рисование любимых блюд Экскурсия в медицинский кабинет д/сада.		
			Работа в рабочих тетрадях Презентация «Если хочешь быть здоров». Тест «Самые полезные продукты»	
			Проект «Вот мы какие»	
Путешествие по улице Правильного питания	Уточнить знания детей об основных принципах правильного питания.	Занятие «Вместе весело гулять» Настольно-печатная игра «Путешествие по улице Правильного питания» (из рабочей тетради); Д\У «Полезно-неполезно» Сбор урожая в огороде		
			Презентация «Вместе весело гулять» Загадки с грядки (эксперименты).	
			Решение кроссвордов о ЗОЖ	
ОКТЯБРЬ				
Как правильно есть	Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их	Занятие «Кто жить умеет по часам» Рассказ воспитателя «Как нужно вести себя за столом». Речевая игра «Почему так называется?» Беседа «Что любит микроб» Обсуждение плаката «Правила питания»		

	соблюдения.		Работа в рабочих тетрадах Презентация «Кто жить умеет по часам» Д/И «Выбери правильно»
			Участие в городском конкурсе «Мы за правильное питание»
Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Расширить представление о пользе фруктов и овощей, ягод.	Занятие «В стране витаминов». Упражнение для моторики «Купите лук». Упражнение для мимики «Лимон» «Помидору подражаю». Физминутка «Стояла корзина» Речевая игра «Назови сок (варенье, компот, пирог)» Чтение РНС «Вершки и корешки» Разгадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах.	
			Работ в рабочих тетрадах Разгадывание и придумывание загадок об овощах, фруктах, ягодах. Интерактивная игра «Четвертый лишний»
			Сбор и сортировка семян овощных культур.
НОЯБРЬ			
Каждому овощу — свое время	Закреплять представление о пользе фруктов и овощей, формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Стихотворно-игровая гимнастика «Наш огород». Игра на развитие тактильных ощущений «Угадай наощупь». Игра на развитие вкусовых ощущений «Что за овощ?». Пальчиковая игра «У Лариски две редиски» Театральная игра «Поварята» Чтение Н. Надеждина «Где щи, там и нас ищи» Приготовление овощного салата	
			Работа в рабочих тетрадах. Экскурсия в овощной магазин. Знакомство с профессией продавца.
			Участие в интернет-конкурсах и олимпиадах.
Хочешь есть калачи – не сиди на печи	Познакомить детей со сказками, пословицами о хлебе, обсудить их значение.	Слайд шоу «Что пекут из муки». Выпекание хлеба. Лепка хлебобулочных изделий из соленого теста для СРИ «Магазин» СРИ «Магазин» «Кондитерская» Просмотр мультфильма «Жихарка»	
			Работа в рабочих тетрадах. Коллаж «Что пекут из муки»
			Составление кроссворда о

				хлебобулочных изделиях.
Праздник урожая	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их, закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека.	Игра «Овощи-фрукты». Речевая игра «Подбери признак». Д/И»Какие могут быть котлетки». Рисование «Праздник урожая». Пластилинография «Заготовки на зиму». Осеннее развлечение		
			Работа в рабочей тетради Изготовление атрибутов, костюмов и декораций для осеннего развлечения	
ДЕКАБРЬ				
Удивительные превращения пирожка	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.	Занятие «Удивительные превращения пирожка» Игра «Каждому продукту своё время». Составление мнемотаблицы «Часы моего здоровья». Рассказ воспитателя «Полезно ли соблюдать правила питания». Игра «Угадай сказку»		
			Работа в рабочей тетради Занятие «Удивительные превращения пирожка» Д/И «Доскажи пословицу»	
Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания спортсменов	Занятие «Где прячется здоровье». Дыхательная гимнастика «Любимый носик». Стихотворно-игровая гимнастика «Разминка». Рисование «Наши любимые игры зимой»		
			Работа в рабочей тетради Презентация «Что едят спортсмены».	
			Участие в проектах интернет-конкурсах и олимпиадах.	
ЯНВАРЬ				
На вкус и цвет товарищей нет	Знакомить детей с разнообразием вкусов различных продуктов и блюд, рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу много соленого, кислого, сладкого.	Д/У «Определи на вкус». Упражнение на развитие обоняния «Узнай по запаху». Игра «Узнай по описанию». Упражнение «Покупаем продукты». СРИ «Магазин» «Кафе» «День рождения»		
			Упражнение на развитие вкусовых ощущений «Узнай на вкус». Работа в рабочих тетрадях.	
			Совместно с родителями составить «Вкусовой альбом»	

Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	-Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Занятие «Вот каша- пища наша». Физ. мин. «Каша». Аппликация из круп. Речевые игры: «Угадай сказку», «Назови кашу» Презентация «Каша-пища наша» Экскурсия на кухню д/сада. Знакомство с профессией повара.	
			Презентация «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» Работа в рабочих тетрадях Игра–эстафета «Кто быстрее перенесёт крупу». Игра «Золушка» сортировка круп
ФЕВРАЛЬ			
Плох обед, если хлеба нет	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню, об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Занятие «Плох обед, если хлеба нет» Чтение стихотворения «Вкусный суп». Д/У «Сварим суп». Пальчиковая гимнастика «Салат». «Угадайка» (загадки о хлебе, блюдах входящих в состав обеда).	
			Презентация «Плох обед, если хлеба нет» Работа в рабочей тетради. Ниткография «Котлета и спагетти». Фотовыставка «Бутербродные фантазии»
			Д/И «Выбери меню».
Полдник. Время есть булочки	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню, о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Занятие «Время есть булочки» Чтение РНС «Колосок». Упражнение имитация «Печём пироги». Презентация «Молочные продукты». СРИ «Супермаркет» «Праздник здоровья» спортивное развлечение	
			Работа в рабочей тетради. Презентация «Время есть булочки» Д/У «Помоги молочнику сделать творожок».
			Составление мнемотаблицы «Молочные продукты».
МАРТ			
Пора ужинать	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню,	Д/У «Превращение яичка». Игры: «Угадай напиток», «Помоги Маше выбрать ужин». Д/И «Разные каши». Рисование любимых блюд	

	расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина		Работа в рабочей тетради. Упражнения с картинками «Продукты для ужина» (обвести по контуру, затем обколоть иглой или шилом).
Где найти витамины весной	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах-источниках витаминов, о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Занятие «Проделки Королевы Простуды». Д/У «Чудесный мешочек». Д/И «Где живут витамины». Игра «Четвёртый лишний». Приготовление фруктового салата Посадка огорода на окне.	
			Работа в рабочих тетрадях. Игра-лабиринт «Найди домик, в котором живёт продукт».
			Экспериментирование и наблюдение за луком.
АПРЕЛЬ			
Самые полезные продукты	Формировать представление о продуктах ежедневного рациона, о том, какие продукты наиболее полезны для человека.	1. Занятие «Наша пища». Упражнение «Соедини по точкам и узнай из чего варим уху». Рассказ воспитателя «О пользе рыбы» Игра «Рыбаки и рыбки». Д/У «Полезные и вкусные продукты». С/р игра «Мы идем в магазин» (покупка продуктов для праздника)	
			Работа в рабочих тетрадях. Презентация «Самые полезные продукты» Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»
			Тест «Самые полезные продукты»
Как утолить жажду	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Занятие «Волшебница вода». Д/И «Фрукты для компота», «Готовим сок». Рассказ воспитателя «Для чего человеку нужно пить».	
			Работа в рабочих тетрадях. Эксперимент «Как очистить воду»
			Проект «Вода для жизни...»
МАЙ			
Азбука правильного питания	Закрепить и обобщить знания детей об основных правилах правильного питания	Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно – неправильно». Игра «Доскажи словечко» Посадка овощей в огороде. Конкурс рисунков «Какие мы разные»	
			Викторина «Знатоки ЗОЖ»

			Опросник-тест «Что полезно-вредно для человека?»
			Зарисовка наблюдений в «Дневнике наблюдений»
Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе	Беседы, наблюдение, опросники и тесты.	

Второй год обучения

Тема	Задачи	Содержание деятельности		
		«стартовый»	«базовый»	«продвинутый»
СЕНТЯБРЬ				
Диагностика детей в области правильного питания и ЗОЖ	Выявить уровень знаний детей в области здорового питания.	Рисование любимых блюд Д\У «Полезно-неполезно» Выставка поделок «Загадки с грядки»		
			Опросник-тест «Что полезно-вредно для человека?»	
Если хочешь быть здоров	Познакомить детей с героями программы, формировать представление о здоровом образе жизни, значении правильного питания.	Занятие «Если хочешь быть здоров». Чтение пословиц о здоровье, силе, красоте. Экскурсия в медицинский кабинет д/сада. Знакомство с профессией медсестры.		
			Работа в рабочих тетрадях Презентация «Если хочешь быть здоров». Кроссворд «Самые полезные продукты»	
				Проект «Вот мы какие»
Путешествие по улице Правильного питания	Расширять знания детей об основных принципах правильного питания.	Занятие «Здравствуй, дорогой друг» Настольно-печатная игра «Путешествие по улице Правильного питания» (из рабочей тетради); Д\У «Полезно-неполезно» Сбор урожая в огороде		
			Работа в рабочих тетрадях Презентация «Здравствуй, дорогой друг». Загадки с грядки (эксперименты).	
				Составление кроссвордов о ЗОЖ
ОКТАБРЬ				
Как правильно есть	Развивать основные	Занятие «Кто жить умеет по часам» Беседа «Как нужно вести себя за столом».		

	гигиенические навыки, связанные с питанием.	Д/И «Выбери правильно», Речевая игра «Почему так называется?» Беседа «Что любит микроб», «Чем не стоит делиться». Обсуждение плаката «Правила питания»		Работа в рабочих тетрадях Презентация «Кто жить умеет по часам» Рисование плакатов о ЗОЖ Мастер-класс «Мыловарение»		Участие в городском конкурсе «Мы за правильное питание»
Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Расширить и закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод как об источнике витаминов; Расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Занятие «В стране витаминов». Упражнение для моторики «Купите лук». Физминутка «Стояла корзина» Речевая игра «Назови сок (варенье, компот, пирог)» Разгадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах.		Работа в рабочих тетрадях. Разгадывание и придумывание загадок об овощах, фруктах, ягодах. Интерактивная игра «Четвертый лишний» «Назови одним словом»		Сбор и сортировка семян овощных культур.
НОЯБРЬ						
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.	Гимнастика «Наш огород». Игра «Угадай наощупь». Игра «Что за овощ?» «Назови одним словом». Пальчиковая игра «У Лариски две редиски» Театральная игра «Поварята» Чтение Н. Надеждина «Где щи, там и нас ищи» Приготовление овощного салата		Работа в рабочих тетрадях. Экскурсия в овощной магазин. Знакомство с профессией продавца.		Участие в проектах, интернет-конкурсах и олимпиадах.
Хочешь есть калачи – не сиди на печи	Познакомить детей со сказками, пословицами о хлебе, обсудить их значение.	Выпекание хлеба. СРИ «Магазин» «Кондитерская» Просмотр мультфильма «Девочка и хлеб» Коллаж «Что пекут из муки»		Работа в рабочих тетрадях Игры, викторины, конкурсы.		Рисование плакатов «Берегите хлеб»
Праздник		Игра «Овощи-фрукты».				

урожая	Расширять и обобщать знания о правильном питании, представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Речевая игра «Подбери признак». Рисование «Праздник урожая». Пластилинография «Волшебные деревья в нашем саду». Осеннее развлечение		
			Работа в рабочей тетради Изготовление атрибутов, костюмов и декораций для осеннего развлечения	
				Подготовка с родителями выступления для осеннего праздника (загадки, песня, частушки, танец и т.п.)
ДЕКАБРЬ				
Удивительные превращения пирожка	Формировать и расширять представления о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания	Занятие «Удивительные превращения пирожка» Игра «Каждому продукту своё время». Мнемотаблица «Часы моего здоровья». Беседа «Полезно ли соблюдать правила питания». Д/И «Доскажи пословицу» Игра «Угадай сказку» Презентация «Удивительные превращения пирожка»		
			Работа в рабочей тетради. Поиск пословиц и поговорок о рациональном питании.	
				Участие в проектах, интернет-конкурсах и олимпиадах.
Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.	Занятие «Где прячется здоровье». Дыхательная гимнастика «Любимый носик». Самомассаж. Презентация «Зимние виды спорта» Рисование «Наши любимые игры зимой» Встреча с тренером по футболу «Что едят спортсмены»		
			Работа в рабочей тетради Презентация «Что едят спортсмены». Рисование «Зимние виды спорта»	
				Участие в проектах интернет-конкурсах и олимпиадах.
Законы питания	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая,	Игра-обсуждение «Много есть. Хорошо-плохо» Чтение английской сказки в переводе С. Маршака «Робин-Бобин» Рассматривание плаката, иллюстраций.		

	умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.		Работа в рабочих тетрадях. Проект «Познавая себя открываю мир».
ЯНВАРЬ			
На вкус и цвет товарищей нет	Формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса, развивать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Д/У «Определи на вкус», «Узнай по запаху», «Узнай по описанию». «Узнай на вкус». СРИ «Супермаркет».	
			Работа в рабочих тетрадях. Совместно с родителями составить «Вкусовой альбом»
			Участие в проектах интернет-конкурсах и олимпиадах.
Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака Формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Занятие «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной». Стихотворно-игровое упражнение «Машина каша». Игра–эстафета «Кто быстрее перенесёт крупу». Аппликация из круп. Речевые игры: «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Угадай сказку», «Назови кашу» Презентация «Каша-пища наша» Экскурсия на кухню д/сада. Знакомство с профессией повара.	
			Работа в рабочих тетрадях Презентация «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной». Конкурс-викторина «Каша-пища наша» Составление меню для завтрака.
Проект «Наш друг Бифи»	Формировать представление о кисломолочных продуктах, «живых бактериях», их пользе для организма	Знакомство с кисломолочной продукцией, с бифидо-лакто-бактериями Употребление биомороженого. Рисование и аппликация «Наш друг Бифи»	
			Рисование с помощью мыльных пузырей «Микроб-кто это?»
ФЕВРАЛЬ			
Плох обед, если хлеба нет	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню. Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в	Занятие «Плох обед, если хлеба нет» Д/У «Сварим суп». Пальчиковая гимнастика «Салат». Д/И «Выбери меню». Загадки о хлебе, блюдах входящих в состав обеда). Ниткография «Котлета и спагетти». «Бутербродные фантазии» (фотоконкурс)	

	хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу.		Работа в рабочей тетради. Презентация «Плох обед, если хлеба нет» Виртуальная экскурсия на хлебокомбинат. Составление мен для обеда.
			Участие в проектах интернет-конкурсах и олимпиадах.
Полдник. Время есть булочки	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.	Занятие «Время есть булочки» Упражнение имитация «Печём пироги». Презентация «Молочные продукты». Д/У «Помоги молочнику сделать творожок». СРИ «Супермаркет» «Праздник здоровья» спортивное развлечение	
			Работа в рабочей тетради. Презентация «Время есть булочки» Совместное составление мнемотаблицы «Молочные продукты».
			Составление меню для полдника
МАРТ			
Пора ужинать	-Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Дидактические игры: «Угадай напиток», «Помоги Маше выбрать ужин», «Разные каши». «Продукты для ужина» (обвести по контуру, раскрасить или пластилинография) Рисование любимых блюд	
			Работа в рабочей тетради.
			Составление меню для ужина
Где найти витамины весной	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека. Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их.	Занятие «Проделки Королевы Простуды». Дидактические игры «Чудесный мешочек». «Где живут витамины», «Четвёртый лишний». Игра-лабиринт «Найди домик, в котором живёт продукт». Приготовление фруктового салата Посадка огорода на окне.	
			Работа в рабочих тетрадях. Экспериментирование и наблюдение за луком.
			Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.
АПРЕЛЬ			
Самые		Занятие «Наша пища».	

полезные продукты	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию, закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола.	Рассказ воспитателя «О пользе рыбы» Игра «Рыбаки и рыбки». Д/У «Полезные и вкусные продукты». СРИ «Мы идем в магазин» (покупка продуктов для праздника) Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Презентация «Самые полезные продукты»
		Работа в рабочих тетрадях. Знакомство с традиционными блюдами на Пасху. Тест «Самые полезные продукты»
		Участие в проектах интернет-конкурсах и олимпиадах.
Как утолить жажду	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Занятие «Волшебница вода». Д/И «Готовим сок». Беседа «Для чего человеку нужно пить». Эксперимент «Как очистить воду»
		Работа в рабочих тетрадях. Проект «Вода для жизни...»
		Проект «Водоемы планеты Земля»
МАЙ		
Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе.	Беседы, наблюдение, опросники и тесты.

2.2. Модель и формы реализации программы

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»:

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

В организованной образовательной деятельности основными формами стали: игра, занятие, игра-занятие, экспериментирование, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность:

- на занятиях оздоровительно - валеологической и познавательно - речевой направленности 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, где используются как традиционные техники (рисунок, лепка), так и нетрадиционные (песочная графика, пластилинография, ниткография) 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: центр здоровья и правильного питания «В гостях у Кати и Ани», познавательно - речевой центр, зона сюжетно-ролевой игры.

В процессе организации 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.

2.3. Технологии, используемые в ходе реализации Программы

- Здоровьесберегающие технологии (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая гимнастики);

- Технологии исследовательской деятельности (постановка и решение вопросов проблемного характера, дидактические игры, игровые обучающие и творчески развивающие ситуации);
- Информационно - коммуникационные технологии (использование интерактивного оборудования для повышения эффективности образовательных занятий с детьми, интерактивные игры, просмотр презентаций по теме занятий, разработка занятий с помощью СМАРТ-доски, создание мультфильмов с помощью программного обеспечения Movavi Видеоредактор);
- Игровые технологии (игровые ситуации, сюрпризные моменты, дидактические игры, настольно-печатные и словесные игры);
- Технология построения развивающей среды в ДООУ (создание необходимых предпосылок для развития внутренней активности ребенка).

3. Организационный раздел

3.1. Программно-методическое обеспечение программы

Реализация программы «Разговор о правильном питании» предполагает создание в группе определенных учебно-методических условий:

- вместе с детьми и их родителями обогащается предметно-развивающая среда в соответствии с содержанием программы: игровая познавательно-развивающая зона «В гостях у Кати и Ани», где размещается наглядно- дидактический материал по программе, оформляются тематические выставки в соответствии с календарно-тематическим планом, хранятся рабочие тетради. При организации занятий у каждого ребенка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной рабочей тетради несколькими воспитанниками;
- дополнен и обогащен учебно-методический комплекс программы: разработаны познавательно-творческие проекты в соответствии с тематикой программы;
- разработаны конспекты тематических занятий и сценарии познавательно-игровых мероприятий (досуги, развлечения, викторины и другие) с учетом возможностей детей;
- содержание совместной и самостоятельной деятельности детей обогащено различными играми (дидактическими, сюжетно-ролевыми, развивающими, компьютерными), презентациями, тестами;
- для родителей функционируют информационно-методический стенд «Разговор о правильном питании» и папки-передвижки, что способствует погружению их в содержание образовательного процесса, повышения компетентности в вопросах культуры питания;

- на сайт детского сада регулярно выкладывается информационно-методический материал, позволяющий ввести взрослых в проблемы питания детей-дошкольников.

материально-технических условий:

- музыкальный центр, CD-диски, флешки
- компьютер
- видеокамера
- фотоаппарат
- телевизор
- картотека дидактических игр по «Правильному питанию»;
- плакаты;
- карточки-алгоритмы опытов и экспериментов;
- картотека опытов и экспериментов;
- микроскоп, лупы;
- оборудование для посадки семян и рассады;
- контейнеры с видами круп, семян, сыпучих продуктов;
- мерная посуда;
- одноразовая посуда;
- демонстрационный материал и альбомы: «Еда без вреда»;
- «Овощи и фрукты полезные продукты»; «Щи да каша пища наша», «Традиции русского гостеприимства» и т. д по всем темам;
- муляжи фруктов и овощей
- игровые зоны «Дом», «Парикмахерская», «Больница», «Лаборатория» «Уроки Мойдодыра»
- рабочие тетради для каждого ребенка.
- самодельные трафареты, трафареты пластиковые (посуда, животные, деревья)
- лепбуки «Посуда» «Продукты» «Профессии»
- настольно-печатные и дидактические игры
- стенд «Консультации для родителей»
- "Волшебный мешочек" (для игры «Угадай наощупь»)

Интернет – ресурсы:

- <https://www.prav-pit.ru/teachers> - онлайн-обучение педагогов;
- <https://www.prav-pit.ru/teachers/game> - игры и тесты;
- <https://www.prav-pit.ru/parents/user/login?back=/game/formula/> - обучающая игра «Формула правильного питания»;
- <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library> - методическая библиотека;
- <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/constructor> - электронный конструктор занятий;

- <https://www.prav-pit.ru/parents/video/know> - мультфильмы «Здоровье — это здорово!»;
- <https://www.prav-pit.ru/teachers/contest> - конкурсы.

3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

Педагогический состав ДО: воспитатели подготовительных групп

3.3. Взаимодействие с родителями

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками. Для того чтобы взрослые члены семьи могли высказать свое мнение о проводимой работе, им могут быть предложены анкеты (см. образцы в конце пособия). Анализ ответов родителей поможет педагогу правильно организовать совместную работу при реализации программы.

3.4. Сетевое взаимодействие в рамках реализации программы

Партнер по взаимодействию	Возможные мероприятия
ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования», г. Москва Сотрудники института - авторы программы «Разговор о правильном питании»	<ul style="list-style-type: none"> – Обмен опытом, в форме: двусторонних стажировок, вебинаров, онлайн-курсов и консультаций для педагогов и родителей, телемостов; выездных и стационарных семинаров, мастер-классов, круглых столов, практикумов, выставок; – Совместное создание и апробация методических пособий; – Совместное участие в научно-практических конференциях и профессиональных конкурсах
МКУК ЦБС Советского района Филиал «Библиотека им. А. Л. Барто»	<ul style="list-style-type: none"> – Библиотечно-библиографическое и справочно-информационное обслуживание; – Организация и проведение выставок, экскурсий;

	– Проведение совместных массовых мероприятий.
Лицензионный договор на использование программного обеспечения Movavi Видеоредактор	– Создание видеороликов, мультипликационных фильмов, используемых в образовательном процессе и в работе с родителями

3.5. Мониторинг

В начале и в конце года проводится диагностика уровня сформированности у дошкольников основ валеологии (режим, питание, физкультура) путем наблюдения и бесед.

Для выявления потребностей и уровня просвещения родителей по вопросам ЗОЖ и правильного питания проводятся опросы и анкетирование.

Тат как не весь программный материал может быть реализован на практике непосредственно в ДОУ, детям даются домашние задания (рекомендации, тесты, кроссворды), которые дают возможность отслеживать не только знания (компетентность) детей, но и вовлеченность родителей процесс реализации программы.