


Муниципальное образовательное учреждение
«Кыйлудская средняя общеобразовательная школа»
Структурные подразделения
«Вишурекский детский сад», «Кыйлудский детский сад»,
«Сиртчингургский детский сад»

Рассмотрено на заседании
методического объединения

Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Руководитель
 С.Н. Кирпичникова


Принято на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Утверждаю:

Директор МОУ

«Кыйлудская СОШ»

 В.В. Левченко

Приказ № 233-ог
от «31» августа 2023г.

ПРОГРАММА

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

с. Кыйлуд, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Описание места программы в учебном плане	3
3.	Планируемые результаты освоения программы	6
4.	Содержание программы	6
5.	Материально-технические и учебно- методические условия реализации программы	11
6.	Литература	12

1. Пояснительная записка

Содержание работы с детьми опирается на учебно-методический комплекс, предложенный авторами программы: Методическое пособие для учителей «Разговор о правильном питании», М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева; Рабочая тетрадь для школьников «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;
- Развивать трудовые навыки детей в процессе занятий кулинарией: уметь 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;

2. 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»:

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

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

- на занятиях оздоровительно-валеологической и познавательной-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, пластилинографика, 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», познавательной-речевой центр, зона сюжетно-ролевой игры.

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 «Кафе», «Ждем гостей», «День рождения» 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 видеofilьмов, 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.

В играх – беседах дети присваивают способы труда взрослого и переносят в свою собственную деятельность. Здесь участвуют любимые герои детей: Каркуша, Незнайка и новые друзья – Катя, Аня и их бабушка Анна Петровна. На этих занятиях решаются задачи социально-нравственного, трудового и умственного воспитания; ребенок погружается в совместную партнерскую деятельность с взрослыми, в которой дошкольники приобретают позицию созидателей – ребенок знакомится с кухонной утварью, электрическими приборами, их назначением и правилами эксплуатации; овладевает процессом приготовления несложных блюд; учится работать с технологической картой; украшать блюдо перед подачей на стол – сначала с использованием различных изобразительных техник, в компьютерных играх.

В совместной и самостоятельной деятельности ребята проводят элементарные опыты, используя технологические карты; используют различные игры (дидактические, настольно-печатные и др.); выполняют упражнения в рабочей тетради.

В старшем дошкольном возрасте внимание наших воспитанников становится более устойчивым, у них развивается наблюдательность, способность анализировать, синтезировать, давать оценку своим действиям; имеется стремление к совместной познавательной и исследовательской деятельности. Знакомство с героями Программы – Катей, Аней, их друзьями и членами семьи, ситуации, которые обсуждаются вместе с этими персонажами, позволяют ребятам узнавать новое о знакомых продуктах, о важности правильного питания, самостоятельно или с помощью взрослых разрешать какие-либо проблемы в рамках проекта или коллективной работы. Это способствует замене объяснительно-иллюстративной модели проведения занятия на проблемно-поисковую, что повышает интерес детей к различным областям знаний, развивает у них навыки проектной деятельности.

В процессе формирования у дошкольников основ проектной деятельности мы определяем две составляющие:

- *первая* - когда в ходе освоения новых знаний, проходит обучение детей работе в группах с использованием педагогических технологий: игровых, интерактивных, личностно-деятельностных и других. Дети учатся ставить цели, продумывать план решения проблемы, представлять (презентовать) совместно с родителями ими самостоятельно найденный материал по заданной теме.
- *вторая* – предполагает работу детей над проектами (индивидуальными или в составе групп), с использованием нетрадиционных изобразительных технологий (пластилинография, ниткография, песочная графика)

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения детьми 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.

4. Содержание программы

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

Название темы	Задачи	Основные понятия	Содержание деятельности
Сентябрь			
Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none"> формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания 	Здоровье, питание, правила питания	<ol style="list-style-type: none"> Беседа «Уши, носик и глаза помогают нам всегда». ДУ «Полезно, не полезно». Совместное составление мнемотаблицы «Продукты». Тест «Самые полезные продукты»
Октябрь			
Как правильно есть	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием. 	Питание, здоровье, правила гигиены	<ol style="list-style-type: none"> Рассказ воспитателя «Как нужно вести себя за столом». Д/И «Выбери правильно», «Что любит микроб», «Чем не стоит делиться». Аппликация «Микроб», обкалывание по контуру, обрывание, создание коллективной работы. Игра-обсуждение «Законы питания» Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник»
Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи 	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	<ol style="list-style-type: none"> Беседа «В стране витаминов». Упражнение для моторики «Купите лук». Упражнение для мимических мышц «Помидору подражаю». Физ. мин. «Стояла корзина»
Ноябрь			

Каждому овощу — свое время	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе фруктов и овощей • формировать представление о сезонных фруктах и овощах 	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стихотворно-игровая гимнастика «Наш огород». 2. Игра на развитие тактильных ощущений «Фрукты на верёвочке». 3. Игра на развитие вкусовых ощущений «Что за овощ».
Праздник урожая	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить знания о правильном питании • расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах 	Питание, здоровье, блюда	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд шоу «Что пекут из муки». 2. Игра «Овощи». 3. Физ. мин. «Покупаем продукты». 4. ДИ «Какие могут быть котлетки». 5. Д/У «Назови кисель». 6. Пластилинография «Заготовки на зиму».
Декабрь			
Удивительные превращения пирожка	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания 	Здоровье, питание, режим	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Каждому продукту своё время». 2. Составление мнемотаблицы «Часы моего здоровья». 3. Рассказ воспитателя «Полезно ли соблюдать правила питания». 4. ДИ «Помоги Кате», «Доскажи пословицу»
Что надо есть, если хочешь стать сильнее	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья • формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом 	Здоровье, спорт, питание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Где прячется здоровье». 2. Дыхательная гимнастика «Любимый носик». 3. Стихотворно-игровая гимнастика «Разминка». 4. Презентация «Что едят спортсмены».
Январь			
На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд • формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса • формировать умение описывать вкусовые 	Вкус, блюда, продукты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Д/У «Определи на вкус». 2. Упражнение на развитие обоняния «Узнай по запаху». 3. Игра «Узнай по описанию». 4. Упражнение «Покупаем продукты».

	свойства продуктов и блюд		
Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Завтрак, режим, меню, каша, крупы	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседа «Вот каша- пища наша». 2.Стихотворно-игровое упражнение «Машина каша». 3.Физ. мин. «Каша». 4.Игра –эстафета «Кто быстрее перенесёт крупу?». 5. Аппликация с использованием круп «Готовим кашу». 6. Игры: «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Угадай сказку», «Назови кашу»
Февраль			
Плох обед, если хлеба нет	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» 	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	<ol style="list-style-type: none"> 1.Чтение стихотворения «Вкусный суп». 2.Д/У «Сварим суп». 3.Пальчиковая гимнастика «Салат». 4.ДМ «Выбери меню». 5. «Угадайка» (загадки о хлебе, блюдах входящих в состав обеда). 6.Ниткография «Котлета и спагетти».
Полдник. Время есть булочки	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника 	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко, молочные продукты	<ol style="list-style-type: none"> 1.Р.н.сказка «Колобок». 2.Упражнение имитация «Печём пироги». 3.Презентация «Молочные продукты». 4.Д/У « Помоги молочнику сделать творожок». 5. Совместное составление мнемотаблицы «Молочные продукты».
Март			
Пора ужинать	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина 	Ужин, меню	<ol style="list-style-type: none"> 1.Д/У «Превращение яичка». 2.Игры: «Угадай напиток», «Помоги Маше выбрать ужин». 3.ДМ «Разные каши». 4. Упражнения с зашумлёнными картинками «Продукты для ужина» (обвести по контуру , затем

			обколоть).
Где найти витамины весной	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов • формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи 	Витамины, фрукты, овощи	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседа «Проделки Королевы Простуды». 2.Д/У «Чудесный мешочек». 3.Д/И «Где живут витамины». 4.Игра «Четвёртый лишний». 5.Игра-лабиринт «Найди домик, в котором живёт продукт».
Апрель			
Самые полезные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию 	Продукты, блюда, здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседа «Наша пища». 2.Упражнение «Соедини по точкам и узнай из чего варим уху». 3.Рассказ воспитателя «О пользе рыбы» 4.Игра «Рыбаки и рыбки». 5.Д/У «Полезные и вкусные продукты». 6. С/р игра «Мы идем в магазин» 7. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» 8.Динамическая игра «Поезд» 9. Тест «Самые полезные продукты»
Как утолить жажду	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли воды для организма человека • расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков 	Жажда, здоровье, напитки	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседа «Волшебница вода». 2.Стих «Варим компот». 3.Д/И «Фрукты для компота». 4.Д/У «Готовим сок». 5.Рассказ воспитателя «Для чего человеку нужно пить».

Интеграция образовательных областей в процессе реализации программы

<p>Физическое развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беседа о витаминах, содержащихся в полезных продуктах и их пользе для здоровья. • Подвижные игры, способствующие закреплению названий полезных продуктов в двигательной деятельности. 	<p>Речевое развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составление загадок. • Беседы по картинам. • Рассказы детей из личного опыта. Чтение литературных произведений • Отгадывание загадок • Разучивание пальчиковых игр <p>Организация мини-библиотеки «Полезные советы для здоровья».</p>
<p>Социально-коммуникативное развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беседы о том, как правильно надо пользоваться столовыми и бытовыми приборами, чтобы не навредить здоровью. • Помощь взрослым в сборе урожая на огороде детского сада и домашнем приусадебном участке. • Участие в домашних заготовках на зиму • Знакомство с профессиями работников сферы питания. • Сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Кафе», «В гостях», «День рождения». • Совместные семейные проекты. • Семейные конкурсы. 	<p>Познавательное развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использование различных игр (развивающих, дидактических, компьютерных). • Организация поисково-исследовательской и проектной деятельности детей <p>Художественно-эстетическое развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготовление атрибутов для праздников. • Изготовление полезных продуктов с использованием различных техник (аппликация, тестопластика, пластилинографика, песочная графика, ниткографика). • Выставки детского творчества. • Совместные семейные выставки. <p>Подготовка к праздникам, досугам.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разучивание стихов, песен, танцев.

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. Этому способствует информационно-методический стенд «Разговор о правильном питании», на котором размещается информационный материал из методического пособия программы. Родители заранее узнают, с какой темой будут знакомиться дети, о чем надо с ними поговорить дома, на что обратить внимание при выборе продуктов.

5. Материально-технические и учебно-методические условия реализации программы

Реализация программы «Разговор о правильном питании» потребовала создание в группе определенных материально-технических и 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;
- 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 воспитательно-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.

6. Литература

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.