

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МАДОУ детский сад № 107
Протокол от «01» августа 2023 г. № 1

ПРИНЯТА с учетом мнения
Совета родителей
Протокол от «01» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ детский сад № 107
Мантуровой Т.И.
Приказ от «01» августа 2023 г. № 75-О



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

«Здоровье в каждой ложке»

для детей 5-6 лет

Екатеринбург, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3-4
1.2. Цель и задачи Программы.....	4-5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5-6
1.4. Значимые для реализации Программы характеристики.....	6-6
1.4.1. Возрастные особенности детей 5-6 летнего возраста.....	6-8
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	8-8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	9
2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	9-10
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
3.1. Расписание секции «Здоровье в каждой ложке».....	11
3.2. Учебный план, тематическое планирование реализации программы в разновозрастной группе.....	12-13
3.3. Условия реализации, материально-техническое обеспечение Программы.....	12-13
3.4. Методическое обеспечение программы.	13-13
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	14-24

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Правильное питание – залог здоровья. У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Педагоги ДООУ хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей.

Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Многие родители кормят детей однотипно, дают пищу быстрого приготовления, полуфабрикаты, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени, из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, творожных запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Программа «Здоровье в каждой ложке» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но

и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания и жизни.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утверждены главным государственным санитарным врачом РФ постановлением от 27.10.2020 №32
3. Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 107.

Программа секции «Разговор о правильном питании» разработана с учётом учебно-методического пособия М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А. Г. Макеевой «Разговор о правильном питании».

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 доказывает актуальность и значимость специального обучения дошкольников основам правильного питания.

Срок реализации программы – 1 год

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

1. Расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила.
2. Формировать навыки правильного питания - как составной части здорового образа жизни.
3. Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
4. Пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Повысить осведомленность родителей в вопросах организации правильного питания детей дошкольного возраста.

Данная работа позволяет:

- сформировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни, полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также постепенно вырабатывает определенные полезные

для здорового образа жизни вкусовые предпочтения;

- воспитать у детей чувство уважения к людям труда, первоначальные трудовые навыки. Более того, по признанию большинства родителей работа с детьми в ДОО по данному направлению постепенно оказывает положительное влияние на организацию структуры питания в семье, сделав его более разнообразным и полезным.

1.3. Принципы построения и реализации программы

Программа секции «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

1.4. Основные характеристики деятельности

В программе секции «Разговор о правильном питании» прослеживается несколько направлений работы:

1. Духовно-образовательное (непрерывный образовательный процесс, беседы, устные поучения);
2. Воспитательно-оздоровительное (праздники, игры подвижные и назидательные, ролевые, прогулки, экскурсии);
3. Культурно-познавательное (встречи с интересными людьми, целевые прогулки, экскурсии, концерты);
4. Нравственно-трудовое (труд по самообслуживанию, уборка группы и территории, труд по интересам, продуктивная деятельность, изготовление подарков к праздникам).

Участники программы: воспитатели, дети подготовительной группы, родители.

1.4.1. Возрастные особенности детей 5-6 летнего возраста

В жизни ребенка, пожалуй, нет больше ни одного момента, когда бы так резко и кардинально менялась его жизнь, как при поступлении в школу. Знание основных возрастных особенностей детей 5-6 лет позволит не только оценить уровень готовности ребенка к

школьному обучению, но и соотнести его реальные умения с его потенциальными возможностями.

Особенности развития детей 5-6 летнего возраста.

Социальное развитие:

- дети 5-6 лет уже умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения;

- хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке;

- способны управлять своим поведением (знают границы дозволенного, но нередко экспериментируют, проверяя, нельзя ли расширить эти границы);

- стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче;

- тонко реагируют на изменение отношения, настроение взрослых;

Организация деятельности:

- дети пяти-шестилетнего возраста способны воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание, но даже если поставлены цель и четкая задача действий, то они все еще нуждаются в организующей помощи;

- они могут планировать свою деятельность, а не действовать хаотично, методом проб и ошибок, однако алгоритм сложного последовательного действия самостоятельно выработать еще не могут;

- ребята способны сосредоточенно, без отвлечения работать по инструкции 10-15 минут, затем им требуется небольшой отдых или изменение вида деятельности;

- они способны оценить в общем качество своей работы, при этом ориентированы на положительную оценку и нуждаются в ней;

- способны самостоятельно исправить ошибки и вносить коррекцию по ходу деятельности.

Речевое развитие:

- дети способны правильно произносить все звуки родного языка,

- дети способны к простейшему звуковому анализу слов,

- обладают хорошим словарным запасом (3,5 – 7 тысяч слов),

- грамматически правильно строят предложения,

- умеют самостоятельно пересказать знакомую сказку или составить рассказ по картинкам и любят это делать,

- свободно общаются со взрослыми и сверстниками (отвечают на вопросы, задают вопросы, умеют выражать свою мысль)

- способны передавать интонацией различные чувства, речь богата интонационно.

- способны использовать все союзы и приставки, обобщающие слова придаточные предложения.

Интеллектуальное развитие:

- дети пяти-шестилетнего возраста способны к систематизации, классификации и группировке процессов, явлений, предметов, к анализу простых причинно-следственных связей

- они проявляют самостоятельный интерес к животным, к природным объектам и явлениям, наблюдательны, задают много вопросов

- с удовольствием воспринимают любую новую информацию

- имеют элементарный запас сведений и знаний об окружающем мире, быте, жизни.

Развитие внимания:

- способны, к произвольному вниманию, однако устойчивость его еще не велика (10—15 минут) и зависит от условий и индивидуальных особенностей ребенка.

Развитие памяти и объема внимания:

- количество одновременно воспринимаемых объектов не велико (1 – 2),
- преобладает непроизвольная память, продуктивность непроизвольной памяти резко повышается при активном восприятии

- дети способны к произвольному запоминанию (умеют принять и самостоятельно поставить задачу и проконтролировать ее выполнение при запоминании как наглядного, так и словесного материала; значительно легче запоминают наглядные образы, чем словесные рассуждения)

- способны овладеть приемами логического запоминания (смысловое соотнесение и смысловая группировка) не способны быстро и четко переключать внимание с одного объекта, вида деятельности и т. п. на другой.

Развитие мышления:

- наиболее характерно наглядно-образное и действенно- образное мышление,
- доступна логическая форма мышления.
- Зрительно-пространственное восприятие:
 - способны различать расположение фигур, деталей в пространстве и на плоскости (над — под, на — за, перед — возле, сверху — внизу, справа — слева и т. п.)
 - способны определять и различать простые геометрические -фигуры (круг, овал, квадрат, ромб и т. п.)
 - способны различать и выделять буквы и цифры, написанные разным шрифтом
 - способны мысленно находить часть от целой фигуры, достраивать фигуры по схеме, конструировать фигуры (конструкции) из деталей.
- Зрительно-моторные координации:
 - способны срисовывать простые геометрические фигуры, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношения штрихов. Однако, здесь еще много индивидуального: то, что удастся одному ребенку, может вызвать трудности у другого.

Слухо - моторные координации:

- способны различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок способны выполнять под музыку ритмичные (танцевальные) движения.

Развитие движений:

- дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений;
- способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей
- способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п.
- способны выполнять сложно координированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т. п.
- дети способны к выполнению простых графических движений(вертикальных,

горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.)

- дети способны овладеть игрой на различных музыкальных инструментах.

Личностное развитие, самосознание, самооценка:

- способны осознавать свое положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками

стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют

- самооценка в разных видах деятельности может существенно отличаться

- не способны к адекватной самооценке. Она в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателей, родителей).

Мотивы поведения:

- интерес к новым видам деятельности

- интерес к миру взрослых, стремление быть похожим на них

- проявляют познавательные интересы

- устанавливают и сохраняют положительные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Произвольность:

- способны к волевой регуляции поведения.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы «Здоровье в каждой ложке» воспитанники 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.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления программы

Программа «Здоровье в каждой ложке» включает в себя следующие направления:

- формирование потребности в здоровом образе жизни
- формирование духовности дошкольников через отношение к литературе, средствам массовой информации;
- эстетическое развитие детей;
- сотрудничество семьи и детского сада.

2.2 Формы работы

С детьми	-Непосредственно-образовательная деятельность -Беседы -Прогулки -Игры -Праздники
----------	--

	-Литературные вечера, досуги -Экскурсии -Выставки -Чтение художественной литературы -Встречи с интересными людьми -Проектная деятельность
С кадрами	-Методические объединения -Педагогические советы -Семинары -Консультации -Анкетирование -Обмен опытом -Самообразование -Курсы повышения квалификации -Взаимопосещения -Открытые просмотры -Мастер-классы -Участие в конкурсах разных масштабов
С родителями	-Родительское собрание -Дни открытых дверей -Консультации -Совместные акции -Вечера отдыха -Выставки -Праздники -Спортивные мероприятия -Анкетирование

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы

Деятельность детей	Формы работы
Познавательно - исследовательская	Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров). Экскурсии (Знакомство с кухней; с работниками хлебопекарни и др.). Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Я иду в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?» и др.). Реализация краткосрочных проектов (1 - 2 недели) по формированию здорового образа жизни.

Социально - коммуникативная	Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др). Ситуативный разговор (решение проблемных ситуаций) («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день - год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»). Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», и др.). Игры с правилами (настольно-печатные, дидактические) («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.). Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты».
Двигательная	Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» и др.). Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика. Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай»).
Игровая	Сюжетные игры («Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.). Игры с правилами («Маленькие повара», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
Продуктивная	Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни».
Чтение художественной литературы	Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ (см. приложение).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Расписание секции «Здоровье в каждой ложке»

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
-	-	-	15.30	-

Работа по данному направлению проводится 1 раз в неделю Продолжительность занятий не более 25 минут. Объем учебной нагрузки по программе 32 занятия в год – 16 часов

3.2. Тематический план

Содержание Программы Подготовительная группа	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)	
	теория	практика
1. Если хочешь быть здоровым. 1. «Для чего мы едим?» 2. «Поговорим о правильном питании» 3. «Какие продукты полезны?» 4. «Праздник урожая»	25 мин 25 мин 25 мин 25 мин	25 мин 25 мин 25 мин 25 мин
2. Гигиена питания. 1. «Как правильно есть» 2. «Какие правила я выполняю» 3. «Советы Хозяйюшки» 4. «Чем не стоит делиться?» 5. «Законы питания»	25 мин 25 мин 25 мин 25 мин 25 мин	25 мин 25 мин 25 мин 25 мин 25 мин
3. Удивительные превращения пирожка. 1. «Что происходит с пирожком, который мы съели?» 2. «Плох обед, если хлеба нет» 3. «Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	25 мин 25 мин 25 мин	25 мин 25 мин 25 мин
4. Режим питания. 1. «Из чего готовят каши? » 2. «Угадай сказку»	25 мин	25 мин

3. «Поварята»	25 мин	25 мин
4. «Секреты обеда»	25 мин	25 мин
5. «Полдник. Время есть булочки»	25 мин	25 мин
6. «Пора ужинать»	25 мин	25 мин
7. «Путешествие по улице Правильного питания»	25 мин	25 мин
5. <i>Где найти витамины весной.</i>		
1. «Отгадай название»	25 мин	25 мин
2. «Морские продукты»	25 мин	25 мин
3. «Вкусные истории»	25 мин	25 мин
4. «На вкус и цвет товарищей нет»	25 мин	25 мин
5. «Как утолить жажду»	25 мин	25 мин
6. «Праздник чая»	25 мин	25 мин
6. <i>Что надо есть, если хочешь стать сильным.</i>		
1. «Меню спортсмена»	25 мин	25 мин
2. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	25 мин	25 мин
3. «Витаминный салат»	25 мин	25 мин
4. «Каждому овощу свое время»	25 мин	25 мин
5. «Вершки и корешки»	25 мин	25 мин
6.6.-6.7. «Азбука правильного питания»	25 мин	25 мин
Всего занятий в год	32*25 мин = 800 мин -13,5 часов	32*25 мин = 800 мин -13,5 часов

3.3. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Здоровье в каждой ложке» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни;

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера).

Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Здоровье в каждой ложке».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Здоровье в каждой ложке» в детском саду важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами.

В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация.

Эффективность использования программы «Здоровье в каждой ложке»

Дети совместно с педагогом и родителями проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты, фотовыставки и рисунки по правилам правильного питания, выполняют практические и творческие работы.

Это позволяет реально сформировать у дошкольников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Для реализации Программы группа оснащена развивающими игрушками соответственно возрасту (дидактическими играми, наглядными пособиями, сюжетными картинками) по развитию речи. В уголках книги подобраны произведения художественной литературы соответственно возрасту. Разработаны картотеки дыхательной, артикуляционной, пальчиковой гимнастики, загадок, скороговорок, чистоговорок. Репродукции картин, иллюстрации к сказкам и художественным произведениям.

3.3. Методическое обеспечение Программы

1. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с..
2. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева Методические рекомендации. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников. Москва, Институт возрастной физиологии РАО – 2012 г. – с.13-18
3. Т.Н. Грядкина «Формирование пищевых предпочтений у современных дошкольников» Детский сад: теория и практика" № 8/2014 - с.12-21
4. А.А. Ошкина «Формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни» Детский сад: теория и практика"
5. А.А. Ошкина, Е.В. О.Н Царева. И.А. Галкина, Л.М. Капинос Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – режим дня): учебно-методическое пособие – Ульяновск: Издатель Качалин Александр Васильевич, 2014.- с .90-95

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование реализации содержания программы секции "Разговор о правильном питании"

Содержание раздела программы	Временная продолжительность реализации содержания программы	Тематика	Задачи	Развивающая среда		Результат освоения способов, знаний, умений детьми
				Предметно – пространственная среда	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	
<i>Если хочешь быть здоровым</i>	4*1 ч = 4 ч	«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.	Рабочая тетрадь; картинки героев программы; картинки с веселыми и грустными лицами людей.	Беседа; рассматривание и обсуждение картинок; физкультминутка.	Имеют представления о полезных продуктах. Умеют различать полезные и вредные продукты. Знают, понимают: для чего необходима еда нашему организму, вкусные и полезные продукты; какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.
		«Поговорим о правильном питании»	Расширять представления о полезных продуктах.	Предметные картинки с изображением полезных для здоровья продуктов. Рабочая тетрадь, цветные карандаши	Беседа; рассматривание картинок, работа в тетради – тематическое рисование	
		«Какие продукты полезны?»	Учить различать полезные и вредные продукты. Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не	Рабочая тетрадь, предметные картинки продуктов, атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин».	Беседа, сюжетно – ролевая игра «В магазине»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»; динамическая игра	

			каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.		«Поезд».	
		«Праздник урожая»	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека	Картинки с изображением и муляжи овощей и фруктов; картотека загадок.	Беседа; рассматривание картинок, отгадывание загадок. Дидактическая игра «Овощи и фрукты»	
Гигиена питания	5*1 ч = 5 ч	«Как правильно есть»	Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды.	Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур; картинки с последовательностью выполнения действий; рабочая тетрадь, простые и цветные карандаши.	беседа; физкультминутка; работа в тетради; рассматривание и обсуждение иллюстраций.	Сформировано представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиене. Знают и соблюдают правила гигиены

		«Какие правила я выполняю»	Закреплять знания о правилах гигиены	Рабочая тетрадь, картинки с последовательностью выполнения гигиенических процедур.	Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок, работа в тетради.	перед едой, во время и после еды
		«Советы Хозяюшки»	Напомнить детям правила сервировки стола.	Игрушка Незнайка, пластмассовая посуда, салфетки. Картинки с правилами сервировки стола.	Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок.	
		«Чем не стоит делиться?»	Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания.	Предметы личной гигиены, игрушечные вилки, нож, ложка, салфетки, шоколад, яблоко.	Игровая ситуация; беседа.	
		«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.	Картинки с изображением полных детей, картинки с продуктами фаст-фуда.	Игра-обсуждение; рассматривание иллюстраций.	

Удивительные превращения пирожка	3*1 ч = 3 ч	«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.	Рабочая тетрадь, часы, иллюстрация с пищеварительной системой человека. Карточки с изображением блюд для завтрака, обеда и ужина	Игровая ситуация; физкультминутка; рассматривание иллюстрации и беседа по ней. Работа в тетради	Имеют представления о режиме питания. Знают и соблюдают режим питания, знают о количестве съедаемой за один раз пищи, знают о необходимости бережного отношения к хлебу, к людям, которые его делают, знание этикета во время еды.
		«Плох обед, если хлеба нет»	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношения к хлебу, к людям, которые его делают.	Иллюстрации с изображением процесса выращивания, обрабатывания, сбора, сортировки, хранения зерновых культур.	Беседа; рассматривание иллюстраций	
		«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение.	Игрушка мышка; предметные картинки.	Беседа; обсуждение пословиц.	
Режим питания	7*1 ч = 7 ч	«Из чего готовят каши?»	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Карточки с изображением блюд для завтрака; круп, из которых готовят каши. Рабочая тетрадь.	Игровая ситуация; беседа; отгадывание загадок; работа в тетради.	Имеют представления о том из чего варят кашу. Знают о пользе каши, что можно добавить в кашу. Имеют представления о разнообра-

		«Угадай сказку»	Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.	Книги со сказками братьев Grimm «Горшочек каши, Н. Носова «Мишкина каша», русская народная сказка «Каша из топора».	Викторина по сказкам.	зии хлебных изделий. Знают о пользе хлеба, значении обеда, количестве блюд во время обеда. Знают название всех приемов пищи. Знают время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника, на ужин.
		«Поварята»	Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы.	Крупы – рисовая, гречневая, пшенная. Картинки с растениями, из которых получают крупы.	Дидактическая игра и упражнение. Беседа, выполнение задания в тетради.	
		«Секреты обеда»	Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Загадки о блюдах, входящих в состав обеда, письмо от Карлсона, предметные картинки с вредными картинками.	Беседа; моделирование ситуаций.	
		«Полдник. Время есть булочки»	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.	Предметные картинки с молочными продуктами, блюдами, которые можно есть на полдник.	Беседа; рассматривание картинок; конкурс-викторина «Знатоки молока». Выполнение заданий в рабочей	

					тетради.	
		«Пора ужинать»	Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.	Картинки с блюдами, которые можно есть на ужин и которые нежелательно употреблять перед сном. Рабочая тетрадь, цветные карандаши.	Игра «Объяснялки», игра «Что можно есть на ужин». Беседа, выполнение заданий в рабочей тетради.	
		«Путешествие по улице Правильного питания»	Уточнить знания детей основных правил правильного питания.	Настольно-печатная игра «Путешествие по улице Правильного питания» (из рабочей тетради); фишки, игровой кубик.	Игровая ситуация, беседа.	
Где найти витамин	6*1 ч = 6 ч	«Отгадай название»	Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их.	Картинки с сушеными ягодами и фруктами и картинки соответствующих ягод и фруктов.	Игровая ситуация. Работа в тетради.	Имеют представление о сухофруктах, умеют правильно их называть.

		«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.	Картинки с морепродуктами и блюдами, приготовленными из них.	Игровая ситуация; беседа.	Знают о пользе морепро-дуктов и названия блюд из них. Знают, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использо-вать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. Знают, что количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.
		«Вкусные истории»	Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.	Картинки ягод, схема приготовления варенья.	Беседа; рассматривание картинок.	
		«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.	Блюда с кусочками лимона, чеснока, сахара и соленого огурца. Рабочая тетрадь, цветные карандаши.	Практическая игра «Определи вкус продукта», выполнение задания в тетради. Беседа.	
		«Как утолить жажду»	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Картинки овощей и фруктов, из которых можно приготовить соки. Рабочая тетрадь.	Беседа, выполнение задания в тетради; физкультминутка.	
		«Праздник чая»	Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его	Самовар, заварочный чайник, маски: Мухи, чайника, медведя,	Игровая ситуация; беседа; конкурс - дегустация с	

			полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.	белки, лисы, козлика; 2 скатерти, 2 блюдца, 2 чашки, 2 ложечки, салфетки, банка меда, банка варенья, бублики, печенье, конфеты.	участием родителей «Такой ароматный чай».	
Что надо есть, если хочешь стать сильным.	7*1 ч = 7 ч	«Меню спортсмена»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.	Иллюстрации, отражающие различные виды спорта; рисунки с изображениями детей, занимающихся спортом, картинки с вредными и полезными продуктами.	Игровая ситуация; рассматривание иллюстраций; физкультминутка; беседа.	Имеют представление о витаминных продуктах. Знают о пользе овощей, фруктов, ягод. Имеют представление о времени созревания овощей и фруктов. Знают, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. Знают и соблюдают основные правила питания.
		«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.	Маленькие мячи. Рабочая тетрадь, простые и цветные карандаши.	Игра «Овощи и фрукты»; беседа. Выполнение заданий в тетради.	
		«Витаминный салат»	Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной.	Картинки овощей и зелени. Схемы приготовления салатов.	Беседа; физкультминутка. Составление салата по схеме «Витаминный салат»	

		«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.	Карточки с изображением овощей, рабочая тетрадь.	Беседа; физкультминутка, выполнение задания в тетради.	
		«Вершки и корешки»	Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу.	Карточки с изображением овощей, рабочая тетрадь, цветные карандаши.	Игра-соревнование «Вершки и корешки», игра-эстафета «Собираем урожай». Выполнение задания в тетради.	
		«Азбука правильного питания»	Закрепить знания детей основных правил правильного питания.	Картинки плодов растений, которые растут в саду, в поле, в лесу; маленькие мячи.	Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно – неправильно». Игра «Доскажи словечко».	

		«Азбука правильного питания»	Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.	Отварные овощи, посуда для сервировки стола.	Беседа, приготовление салата, игровая ситуация.	
--	--	------------------------------------	--	--	--	--