

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Принято на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 8
протокол №19/1 от «21» июня 2023г.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 8
А.В. Борова
2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
социально-педагогической направленности
«Разговор о правильном питании»
дошкольное отделение**

Возраст обучающихся: 6-7 лет.

Срок реализации: 1 год.



г.о. Мытищи, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Целевой	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	3
1.3. Принципы построения Программы	4
1.4. Предполагаемые ориентиры освоения Программы	5
1.5. Оценка результативности Программы	6
Раздел 2. Содержательный	7
2.1. Методы, приемы, формы организации обучения по Программе	7
2.2. Особенности педагогического процесса	8
2.3. Календарно-тематическое планирование по Программе	9
Раздел 3. Организационный	16
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	16
Список литературы	17

Раздел 1. Целевой.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа и тематическое планирование образовательной деятельности «Разговор о правильном питании» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО) и образовательной программой дошкольного образования МБОУ СОШ №8 г.о. Мытищи. Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии — одна из первоочередных задач процесса воспитания.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к своему здоровью, освоения элементарных навыков правильного питания.

Задачи:

- Познакомить детей и родителей с полезными и необходимыми продуктами; научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Создавать благоприятную развивающую среду для формирования культурно-гигиенических навыков и этикета приема пищи.

- Расширять знания детей о традиционном питании россиян.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс по воспитанию основ рационального здорового питания.
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- Знакомить родителей воспитанников с общими признаками рационального питания и влияния его на здоровье ребенка.

1.3. Принципы построения Программы

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

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- 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.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного образования дошкольников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а

также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

1.4. Предполагаемые результаты освоения программы

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности занятий, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) дошкольниками системы ценностей:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

В результате изучения программы дошкольники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

1.5. Оценка результативности Программы

Проверка усвоения программы проводится в форме наблюдения, вопросов, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ воспитанников, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ воспитанников в группе, дошкольном отделении; оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдения, выставки, концерты, праздничные мероприятия, конкурсы	Грамоты, дипломы, готовые работы, анкеты, протокол диагностики	Выставки, конкурсы, праздники, концерты. Готовые изделия, контрольные работы

Уровни освоения программы

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

	ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.	взрослого, некоторые совсем исключают из своего рациона. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.
--	--	--

№	Содержание вопроса	Сентябрь	Май	Итог
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?			
2.	Назови их и расскажи в чем их польза.			
3.	Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?			
4.	Назови полезные овощи.			
5.	Назови полезные фрукты.			
6.	Назови молочные продукты питания.			
7.	Что полезней мясо или рыба?			
8.	Любишь ли ты каши?			
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.			
10.	Почему эти продукты считаются вредными?			
11.	Какие из них ты любишь кушать?			
12.	Считаете ли ты свой рацион питания правильным?			

Раздел 2. Содержательный

2.1. Методы и приёмы организации обучения по Программе

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания, наша рабочая программа реализуется по 9 темам из программы «Разговор о правильном питании»:

Раздел разнообразие питания:

1. Самые полезные продукты.
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время"

Раздел гигиена питания:

"Как правильно есть";
режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",

Раздел культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет"

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2.3 Особенности педагогического процесса.

Для обучающихся занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут, в первой или во второй половине дня, в соответствии с санитарными и возрастными нормами.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во время проведения образовательной деятельности по познавательному развитию (в части формируемой участниками образовательных отношений). Важность этого курса для дошкольников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для вариативной части программы, предусмотренной новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании». В группе выделяется время для совместной работы детей с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

2.4. Календарно-тематическое планирование по программе

№	Занятия	Работа вне занятий	Работа с родителями
октябрь			
1	Вводное занятие. Тема: «Знакомство с героями Улицы Сезам» Цель: познакомить детей с героями «Улицы Сезам», дать представление о характере каждого героя.	Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев «Улицы Сезам» Цель: закрепить знание детей о героях.	Проведение родительского собрания Знакомство родителей с программой М.М. Безруких и Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок» Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах»
2	Тема: «Самые полезные продукты» Цель: Дать детям представление о полезных продуктах и их жизненно важном значении. Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты».	Беседы с детьми о здоровом образе жизни Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека	
3	Тема: «Если хочешь быть здоров». Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами.	Дидактические игры «Волшебные корзины», «Найди лишнее»	
4	Тема: Путешествие в магазин» Цель:	Тест для оценки уровня усвоения детьми темы	

	Познакомить детей с отделами магазина, закрепить знания о профессиях (кто работает в магазине). Воспитывать культуру общения между продавцом и покупателем	«Самые полезные продукты»	
Ноябрь			
1	Тема: «Как правильно есть» Цель: Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно гигиенических правил.	Правила поведения за столом Цель: Воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова»: спасибо, пожалуйста. Дидактическая игра «Каша». Культура поведения за столом «Правила поведения воспитанных детей». Цель: Формировать умение детей пользоваться столовыми приборами	Конкурс фотографий «Мой домашний обед». Детское творчество «Моя любимая каша». Методические рекомендации для родителей по правильному питанию
2	Тема: «Удивительные превращения пирожка» Цель: дать представление необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Заучивание пословиц о хлебе. о Цель: Воспитывать уважительное отношение к хлебу, расширять кругозор детей, обогащать речь детей.	
3	Тема: «Плох обед, если хлеба нет» Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Рассматривание иллюстраций растений: пшеницы, риса, гречихи и т.д. Цель: Закреплять знания о названиях растений, из которых готовятся каши, расширять представления детей о зерновых культурах	
декабрь			
1	. Тема: Какие продукты нужны для выпечки хлеба. Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягуити. Цель: Дать детям	Лепка из пластилина. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий	Конкурс пирогов для родителей. Приглашение родителей в «Детское кафе». Ярмарка

	представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба		хлебных изделий.
2	Тема: «Что интересного узнали о хлебе?». Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок. Цель: «Обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований»	Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу. Приготовление из высохшего хлеба.	
3	Тема: «На вкус и цвет товарища нет». Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа «Определи вкус продукта». Цель: Развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты. Знакомство детей с соковыжималкой. Цель: Продемонстрировать фруктовые коктейли. Приготовление витаминных напитков	
январь			
1	Полдник Тема: «Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.	Заучивание песни «Кто пасется на лугу». Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Цель: Рассказать детям о питательных веществах, находящихся в молоке.	Конкурс пирогов для родителей. Приглашение родителей в «Детское кафе». Ярмарка хлебных изделий.
2	Тема: «Пора ужинать» Цель: «Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания»	Игра «Что можно есть на ужин» Цель: Продолжить закреплять время и полезные продукты.	
3	Тема: «На вкус и цвет товарищей нет». Цель:	Практическая работа «Определи вкус продукта».	

	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Цель: Развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты. Знакомство детей с соковыжималкой Цель: Продемонстрировать фруктовые коктейли. Приготовление витаминных напитков.	
февраль			
1	Тема: «Экскурсия на пищеблок». Цель: Познакомить детей с приготовлением различных блюд в столовой детского сада, с работой повара. Развивать у детей фантазию и умение логически мыслить при составлении меню завтрака, развивать мелкую моторику при работе в тетрадях.	Беседа с детьми для чего нужен в детском саду повар. Цель: Показать важную роль повара в детском саду.	Информация для родителей о полезных свойствах каши.
2	Тема: «Из чего варят кашу?» Рассказ о злаковых культурах. Познакомить их с историей возникновения каши. Упражнять детей в угадывании сказки и ее автора и определять, чем похожи сказки	Чтение сказки Гримм «Горшочек каши» Игра «Назови крупу»	
3	Тема: «Как сделать кашу вкусной». Цель: Познакомить детей с добавками для каши	Лепка Крупа Цель: Развивать мелкую моторику, умение называть крупу.	
4	Тема: «Это удивительное молоко» Цель: Закрепить у детей знания о свойствах молока, умение называть и квалифицировать молочные продукты	Сюжетно-ролевая игра «Магазин»	
март			
1	Тема: «Как утолить	Эксперимент на комнатных	Осторожно -

	жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды	растениях Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать». Беседа с детьми о пользе простой воды. Игры с водой	Аллергия!!! Наглядные картинки для родителей. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.
2	Тема: «Что надо съесть, если хочешь быть сильнее». Цель: Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день». Цель: Умение детей анализировать, называть, что полезного они сделали и что полезного съели. Рисование полезных продуктов.	
3	Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма.	Посещение медицинского кабинета. Беседа медсестры о значимости витаминов. Игра «Овощи и фрукты»	
4	Тема: «Сервировка стола к обеду, столовые приборы». Игра «Советы хозяйшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах.	Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки.	
апрель			
1	Тема: «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	1. Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. Игра «Отгадай название».	Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат». Задание на дом : посадить, вырастить и сделать вывод.
2	Тема: «Всякому овощу свое время». Цель:	Чтение русской сказки «Вершки и корешки».	

	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами		
3	Тема: Заключительное занятие. Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы.		

Раздел 3. Организационный

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Занятия с детьми проводятся в группе. Предметно-пространственная среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта.

Групповое пространство разделено на зоны. Это вызвано тем, что нет однозначного соответствия между видом деятельности и материалом. Многие материалы полифункциональны и могут использоваться как для игровой, так и для продуктивной и исследовательской деятельности, проведения занятий.

Для размещения демонстрационного материала имеются магнитная доска, малый и большой мольберты. Для каждого ребёнка оборудовано рабочее место. Каждый ребенок имеет рабочую тетрадь на печатной основе, которую предоставили нам ООО «Нестле Россия». Все необходимые для работы материалы находятся в доступном для детей месте.

Так же нам для работы были предложены демонстрационные плакаты, информационные буклеты для родителей и методическое пособие для педагогов.

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 «Разговор о правильном питании».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2023г.
2. М.Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2023г.