

СОГЛАСОВАНО

заместитель заведующего по
воспитательно-методической работе
МБДОУ детского сада № 66 «Непоседы»

Е.И. Топоркова
«29» авг 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
детского сада № 66 «Непоседы»

Е.Н. Машинистова
«29» авг 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОМУ РАЗВИТИЮ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

детского сада № 66 «Непоседы»

на 2022-2023 учебный год

Программа разработана
педагогами МБДОУ № 66 «Непоседы» на основе авторской программы
М.Безруких

Утверждена на Педагогическом совете
протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

г. Мытищи

Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

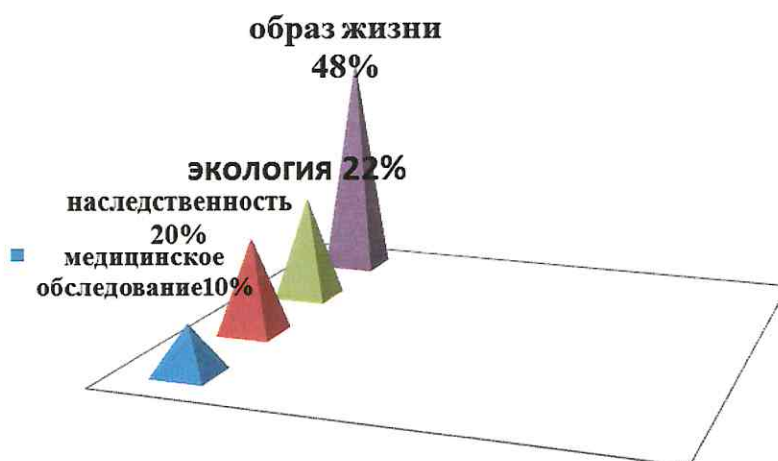
Сократ

Пояснительная записка.

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.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.



В связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму.

Воспитание здорового ребенка – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на педагога. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и педагога».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Актуальность курса.

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.

Цель программы: формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- воспитывать у детей культуру здорового питания;

- просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.

II. Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»

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.

Программа «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.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- + практические занятия;
- + творческие домашние задания;
- + конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- + ярмарки полезных продуктов;
- + сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- + совместная работа с родителями.

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

Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Участники программы: воспитатели, дети подготовительной группы, родители.

Освоение программного материала программы «Разговор о правильном питании» рассчитано на 1 учебный год.

Планируемые результаты.

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, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Тематический план

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)	
	теория	практика
1. Если хочешь быть здоровым.		
1.1. «Для чего мы едим?»	0,5 ч	0,5 ч
1.2. «Поговорим о правильном питании»	0,5 ч	0,5 ч
1.3. «Какие продукты полезны?»	0,5 ч	0,5 ч
1.4. «Праздник урожая»	0,5 ч	0,5 ч
2. Гигиена питания.		
2.1. «Как правильно есть»	0,5 ч	0,5 ч
2.2. «Какие правила я выполняю»	0,5 ч	0,5 ч
2.3. «Советы Хозяюшки»	0,5 ч	0,5 ч
2.4. «Чем не стоит делиться?»	0,5 ч	0,5 ч
2.5. «Законы питания»	0,5 ч	0,5 ч
3. Удивительные превращения пирожка.		
3.1. «Что происходит с пирожком, который мы съели?»	0,5 ч	0,5 ч
3.2. «Плох обед, если хлеба нет»	0,5 ч	0,5 ч
3.3. «Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	0,5 ч	0,5 ч
4. Режим питания.		
4.1. «Из чего готовят каши? »	0,5 ч	0,5 ч
4.2. «Угадай сказку»	0,5 ч	0,5 ч
4.3. «Поварята»	0,5 ч	0,5 ч
4.4. «Секреты обеда»	0,5 ч	0,5 ч
4.5. «Полдник. Время есть булочки»	0,5 ч	0,5 ч
4.6. «Пора ужинать»		
4.7. «Путешествие по улице	0,5 ч	0,5 ч
Правильного питания»	0,5 ч	0,5 ч
5. Где найти витамины весной.		
5.1. «Отгадай название»	0,5 ч	0,5 ч
5.2. «Морские продукты»	0,5 ч	0,5 ч
5.3. «Вкусные истории»	0,5 ч	0,5 ч
5.4. «На вкус и цвет товарищей нет»	0,5 ч	0,5 ч
5.5. «Как утолить жажду»	0,5 ч	0,5 ч
5.6. «Праздник чая»	0,5 ч	0,5 ч

6. Что надо есть, если хочешь стать сильным.		
6.1. «Меню спортсмена»	0,5 ч	0,5 ч
6.2. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	0,5 ч	0,5 ч
6.3. «Витаминный салат»	0,5 ч	0,5 ч
6.4. «Каждому овощу свое время»	0,5 ч	0,5 ч
6.5. «Вершки и корешки»	0,5 ч	0,5 ч
6.6.-6.7. «Азбука правильного питания»	0,5 ч	0,5 ч
Всего занятий в год		

Планируемые результаты реализации программы «Разговор о правильном питании»:

Дети:

- Знают, какие продукты наиболее полезны и необходимы для человека.
- Узнали 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.
- Формируются основные принципы гигиены питания.
- Формируются основные принципы режима питания.
- Дети становятся более активными в самостоятельном выборе продуктов питания дома, как утверждают родители, относятся в выбору более грамотно.
- Появились представление о меню и его компонентах.
- Изменилось отношение в поведении детей собственного питания, стали лучше кушать в детском саду и дома.

Анкета для родителей по теме: «Разговор о правильном питании»

1. На сколько важна, по вашему мнению, программа для дошкольников «Разговор о правильном питании?».

Ответы:

- очень хорошо, важно, так как правильное питание - это здоровье;
- очень важно, необходимо для общего развития ребенка;
- программа необходима.

2. Сталкивались - ли вы с проблемами организации питания ребенка (какими?)

Ответы:

- неправильное поведение за столом;
- плохой аппетит;
- плохо кушает молочные продукты;
- много употребляет сладкого;
- мало знает о полезности здоровой пищи;
- отказ от мясных и рыбных блюд;
- режим питания.

3. Какие вопросы, на ваш взгляд, желательно раскрыть при проведении занятий?

Ответы:

- правильное поведение за столом;
- о пользе овощей и фруктов;
- значение витаминов;
- раздельное питание.

4. На сколько хорошо вы знаете, какое питание считается правильным и рациональным для ребенка дошкольного возраста?

Ответы:

- знаем примерно; мало знакомы но хотелось бы узнать побольше;
- недостаточно хорошо знакомы;
- не очень хорошо;
- общее представление;
- хорошо.

5. Считаете ли вы необходимым проведение совместных мероприятий родителей и детей по данной программе и в какой форме?

Ответы:

- считаем, что это очень важно для наших детей, в какой форме вы предложите;
- да, считаем, что это необходимо в виде маминых пятиминуток;
- конечно, это будет интересно, можно в виде праздников, развлечений, КВН.

Диагностика детей по программе «Разговор о правильном питании»»

п/№	Ф., имя ребёнка	Представление о правильном питании	Знания о содержании витаминов в продуктах	Умение выбора полезных продуктов	Отношение к продуктам	Понимание значения продуктов в здоровье ребёнка	Отношение к гигиене и режиму питания	Сформированность основ рационального питания
1		О	О	О	О	О	О	О
2		О	О	О	О	О	О	О
3		О	О	О	О	О	О	О
4		О	О	О	О	О	О	О
5		О	О	О	О	О	О	О
6		О	О	О	О	О	О	О
7		О	О	О	О	О	О	О
8		О	О	О	О	О	О	О
9		О	О	О	О	О	О	О
10		О	О	О	О	О	О	О
11		О	О	О	О	О	О	О
12		О	О	О	О	О	О	О
13		О	О	О	О	О	О	О
14		О	О	О	О	О	О	О
15		О	О	О	О	О	О	О
16		О	О	О	О	О	О	О
17		О	О	О	О	О	О	О
18		О	О	О	О	О	О	О
19		О	О	О	О	О	О	О
20		О	О	О	О	О	О	О
21		О	О	О	О	О	О	О
22		О	О	О	О	О	О	О
23		О	О	О	О	О	О	О
24		О	О	О	О	О	О	О
25		О	О	О	О	О	О	О

О - Высокий

О - Выше среднего

О - Средний

О -Ниже среднего

О -Низкий.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Сентябрь – родительское собрание по теме «Проблемы питания», анкетирование родителей.

Январь – информационные ширмы «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Февраль – конкурс плакатов «Правила питания».

Март- выставка семейной фотографии «Вкусноежки»

Апрель – конкурс поделок из бросового материала (от полезных продуктов).

Перспективно-календарное планирование

Период	Тематика занятия	Развивающая среда		Предполагаемый результат
		Предметно – пространственная среда	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	
Если хочешь быть здоровым				
Сентябрь	«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.	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	
	«Какие продукты полезны?»	Учить различать полезные и вредные продукты. Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.	Рабочая тетрадь, предметные картинки продуктов, атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин».	
	«Праздник урожая»	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их.	Картинки с изображением и муляжи овощей и фруктов; картотека загадок.	

		Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека.		
Гигиена питания				
Октябрь	«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.	Сформировано представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиене. Знают и соблюдают правила гигиены перед едой, во время и после еды
	«Какие правила я выполняю»	Закреплять знания о правилах гигиены.	Рабочая тетрадь, картинки с последовательностью выполнения гигиенических процедур.	
	«Советы Хозяюшки»	Напомнить детям правила сервировки стола. Картинки с правилами сервировки стола.	Игрушка Незнайка, пластмассовая посуда, салфетки. Дидактическая игра «Накроем стол для гостей»	
	«Чем не стоит делиться?»	Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах	Предметы личной гигиены, игрушечные вилки, нож, ложка, салфетки, шоколад, яблоко.	

		гигиены питания.			
Удивительные превращения пирожка					
Ноябрь	«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	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, обработки, сбора, сортировки, хранения зерновых культур.		
	«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение.	Игрушка мышка; предметные картинки.		
	Режим питания				
Декабрь	«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.	Имеют представления о том из чего варят кашу. Знают о пользе каши, что можно добавить в кашу. Имеют представления о разнообразии хлебных изделий. Знают о пользе хлеба, значении обеда,	
	«Угадай сказку»	Предложить детям прослушать отрывки из сказок или	Книги со сказками братьев Гримм «Горшочек каши, Н.		

		рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.	Носова «Мишкина каша», русская народная сказка «Каша из топора».	количестве блюд во время обеда.
	«Поварята»	Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующую крупу.	Крупы – рисовая, гречневая, пшенная. Картинки с растениями, из которых получают крупы.	

Секреты правильного питания

январь	«Секреты обеда»	Формировать представления об обеде как обязательного компонента ежедневного рациона питания, его структуре.	Загадки о блюдах, входящих в состав обеда, письмо от Карлсона, предметные картинки с вредными картинками.	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.
	«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.	
	«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.	

Режим питания

февраль	«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.	Имеют представление о сухофруктах, умеют правильно их называть. Знают о пользе морепродуктов и названия блюд из них. Знают, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. Знают, что количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.
	«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.	
	«Вкусные истории»	Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.	Картинки ягод, схема приготовления варенья.	
	«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.	Блюдца с кусочками лимона, чеснока, сахара и соленого огурца. Рабочая тетрадь, цветные карандаши.	
	Где найти витамины весной			
март	«Меню спортсмена»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие	Иллюстрации, отражающие различные виды спорта; рисунки с изображениями	Имеют представление о витаминных продуктах. Знают о пользе овощей.

	продукты полезны при занятиях спортом.	детей, занимающихся спортом, картинки с вредными и полезными продуктами.	фруктов, ягод. Имеют представления о времени созревания овощей и фруктов
	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.	Знают, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. Знают и соблюдают основные правила питания.
	«Витаминный салат»	Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной.	Картинки овощей и зелени. Схемы приготовления салатов.
	«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.	Приготовление салата Карточки с изображением овощей, рабочая тетрадь.
Азбука правильного питания			
апрель	«Вершки и корешки»	Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу.	Карточки с изображением овощей, рабочая тетрадь, цветные карандаши.
	«Праздник чая»	Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.	Самовар, заварочный чайник, маски: Мухи, чайника, медведя, белки, лисы, козлика; 2 скатерти, 2 блюдца, 2 чашки, 2 ложечки, салфетки, банка
			У детей сформированы представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

			меда, банка варенья, бублики, печенье, конфеты.
«Путешествие по улице Правильного питания»	Уточнить знания детей основных правил правильного питания.	Настольно-печатная игра «Путешествие по улице Правильного питания» (из рабочей тетради); фишки, игральный кубик.	
«Азбука правильного питания»	Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.	Викторина «Знаюки правильного питания»	

Литература.

1. «Аптекарский огород» Корсун.В.Ф., Коваленко В.В. Мн.:Ураджай, МФЦП, 1994. -304с.
2. «Детский сад – семья :Аспекты взаимодействия» Глебова С.В. Г. Воронеж, ТЦ «Учитель»,2005.-110с.
3. «Овощи. Какие они?» Шорыгина .А. -М.: «Издательство ГНОМ и Д, 2003. -88с.
- 4.. «Православная кухня» Михайлов В.С. М.: КубК-а, 1996.-208с.
5. «Писатели и кулинария» Смирнов А.А. Ростов- на- Дону: Инкосервис, 1990. - 84с.
6. «Продукты и блюда в детском питании» Ладодо К.С., Дружинина Л.В. М.: Росагропромиздат, 1991. - 190с.
7. «500 практических советов. Консервирование овощей». Лябик О.Ю. М.: Континент - Пресс, 1999. - 288с.
8. «Рассказы о русской кухни» Ковлёв Н.И. М.: Моск. рабочий, Комелопард, 1989. - 255с.
9. «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.. М: «ОЛМА – ПРЕСС»,2002. -80с.
10. «Растения. Я познаю мир». Багрова Л.А. М.: ООО «Издательство АСТ», 2003 .- 510с.
11. «Фрукты. Какие они?» Шорыгина Т.А. М.: «Издательство ГНОМ и Д, 2003. - 64с.
12. «Энциклопедия детского питания на основе натуральных продуктов». Близ О. М.: ОЛМА - ПРЕСС, 2000. - 319с