Дополнительная образовательная программа «Разговор о правильном питании»

(возраст детей 4-7лет) Срок реализации программы 3 года

Автор: Голубева И.А

старший воспитатель

г. Тавда

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка……………………………………….....………..…3
   1. Актуальность……………………………………………………... 4
   2. Новизна………………………………………………………….…4
   3. Цель и задачи программы………………………………………...5
   4. Сроки реализации программы……………………………….….. 5
   5. Результаты образовательной деятельности………………….… .5
   6. Формы подведения итогов реализации программы………….…5

2.Содержание программы………………………………….………………..…6

2.1 Интеграция образовательных областей……………………….…6

2.2 Методическое обеспечение……………………………………….6

2.3Дидактический материал и техническое оснащение…………….8

3. Тематическое планирование……………………………………..………….9

3.1 Тематический план средняя группа…………………………..….9

3.2 Тематический план старшая группа…………………………….10

3.3 Тематический план подготовительная группа…………………11

4.Комплексно-тематическое планирование…………………………….…...12

4.1 Комплексно-тематический план средняя группа………………12

4.2 Комплексно-тематический план старшая группа………………14

4.3 Комплексно-тематический план подготовительная группа…..16

5. Педагогическая диагностика……………………………………………….19

5.1 Уровни освоения программы……………………………………..19

5.2 Сводная таблица диагностики уровня освоения программы…....20

6. Список литературы…………………………………………………...……..21

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 40% детей имеют хронические заболевания.

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

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 связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОУ.

В работе с дошкольниками мы реализуем программу «Детство» (Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайловой СПб. «Детство-пресс» 2011г.).  В программе, на наш взгляд, уделено недостаточно внимания изучению правильного питания и ЗОЖ, так как в формировании ЗОЖ наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезной пище и необходимых питательных веществах.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ. Поэтому и мы в свою очередь составили дополнительную образовательную программу «Разговор о правильном питании» на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Разрабатывая программу, мы стремилась к тому, чтобы выстроенная нами система, гармонично вписывалась в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась детям.

**1.1 АКТУАЛЬНОСТЬ**

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны.

Наши наблюдения показывают, что с самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, у нас как у педагогов 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 обучения дошкольников основам правильного питания как одной из составляющих ЗОЖ.

* 1. **НОВИЗНА**

Стоит отметить, что при изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии *«обучения в сотрудничестве».* При данном виде обучении особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии. Задача каждого ребенка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки.Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Для данной программы подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для детей, методические пособия и плакаты для педагогов, информационные буклеты для родителей.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но и начинают использовать полученные знания на практике.

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.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

**1.3 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

* Формирование у детей готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование дошкольников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**1.4 СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ**

Программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, по 20,25,30 минут в зависимости от возраста детей. Общий объём учебного времени составляет 22 часа. Работа ведется в интеграции с квалифицированными специалистами ДОУ.

**1.5 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 В ходе реализации программы «Разговор о правильном питании» дети будут знать о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета. Приобретут знания о традициях и кулинарных обычаях народов мира.

Дошкольники приобретут умение принимать самостоятельные решения, научатся составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

**1.6 ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

* проведение диагностики;
* участие детей в творческих конкурсах рисунков и поделок ;
* проведение открытых мероприятий для родителей, педагогов, гостей детского сада (мастер-классы, семинары-практикумы, творческие презентации и др.)

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание образовательной деятельности программы «Разговор о правильном питании» нацелено на приобщение детей к ценностям здорового образа жизни – одному из важнейших факторов сохранения здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о правильном питании, позволят ему найти способы укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать значимые для него компоненты здорового образа жизни.

**2.1** **ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ**

Речевое развитие. Во время занятий происходит активное развитие диалогической речи. Формируется новая форма речи - монолог. Развивается связная речь. У детей продолжает развиваться: лексика, звуковая сторона и грамматический строй речи. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. Дети приобщаются к словесному искусству, развивая художественное восприятие.

Познавательное развитие. С детьми проводятся: наблюдения, рассматривание природных объектов. Данные виды деятельности предполагают развитие любознательности и познавательной мотивации; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира; представлений о ценностях нашего народа; о традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.

Социально-коммуникативное развитие. Во время занятий дети учатся общаться и помогать друг другу. Проявляют самостоятельность в решении различных задач, которые возникают в повседневной жизни.

Физическое развитие. Во время занятий применяются здоровьесберегающие технологии (пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, динамические паузы).

Художественно-эстетическое развитие: Во время проведения занятий у детей формируется интерес к эстетической стороне окружающей действительности; происходит удовлетворение потребности детей в самовыражении; развивается продуктивная деятельность детей (рисование, лепка, аппликации).

**2.2 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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 НОД.

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 демострационные плакаты, информационные буклеты для родителей и методическое пособие для педагогов.

**2.3 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

* Картотека дидактических игр по «Правильному питанию»;
* Плакаты;
* Карточки-алгоритмы опытов и экспериментов;
* Игрушки;
* Микроскоп;
* Лупы;
* Контейнеры с видами круп;
* Мерная посуда;
* Глобус;
* Демонстрационный материал и альбомы: «Еда без вреда»;

« Овощи и фрукты полезные продукты»; «Щи да каша пища наша», «Традиции русского гостеприимства» и т. д по всем темам;

* Муляжи фруктов и овощей
* книги с иллюстрациями:

Мэри Пэт Фергюс «Рецепты для маленьких кулинаров. Готовим для мамы, папы и друзей»;

К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина  «Энциклопедия детского питания от рождения до школы»;

[Братушева](http://www.ozon.ru/person/3938262/) А.М. Русская кухня. - М.: Эксмо,2012;

Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974;

Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990;

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1990;

Лом И.М. Правила хорошего тона.- С.,Ариэль, 1993;

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000

* картотека фото, видео материалов по теме «Правильное питание»
* магнитофон;
* ноутбук

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНЕ 3.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (средняя группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| **сентябрь** | 1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ  2.Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растет» | 20 мин  20 мин |
| **октябрь** | 1. Коллективная аппликация «Овощи на подносе »  2. Показ кукольного театра «Репка» (обыгрывание). | 20 мин  20 мин |
| **ноябрь** | 1. Тематическая беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»  2.«Соки из овощей, ягод и фруктов» | 20 мин  20 мин |
| **декабрь** | 1.Коровушка, Буренушка, дай молочка»  2.Чтение сказки «Хаврошечка». | 20 мин  20 мин |
| **январь** | 1.Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола».  2.Д/и «Чего нельзя делать во время еды?» | 20 мин  20 мин |
| **февраль** | 1.Что помогает быть сильным и ловким.  2.Меню спортсмена | 20 мин  20 мин |
| **март** | 1. Самоанализ своего здоровья  2. На вкус и цвет товарищей нет | 20 мин  20 мин |
| **апрель** | 1.Как утолить жажду  2.«Праздник чая» | 20 мин  20 мин |
| **май** | 1.День здоровья  2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания | 20 мин  20 мин |
| Всего занятий в год | | 218занятий\*20мин  =6 часов |

**3.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (старшая группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| **сентябрь** | 1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ  2. Поговорим о правильном питании | 25 мин  25 мин |
| **октябрь** | 1.Праздник урожая ( выставка)  2.Законы питания | 25 мин  25 мин |
| **ноябрь** | 1.Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты.  2.Всякому овощу свое время | 25 мин  25 мин |
| **декабрь** | 1.Игра викторина «Овощи, ягоды, фрукты».  2. Для чего мы едим? | 25 мин  25 мин |
| **январь** | 1.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной  2. Чтение сказки « Каша из топора» | 25 мин  25 мин |
| **февраль** | 1. Презентация « Щи да каша - пища наша!».  2. Горшочек с кашей (аппликация из крупы). | 25 мин  25 мин |
| **март** | **1.** Плох обед, если хлеба нет  2. Вечерний досуг «Испекли мы каравай» | 25 мин  25 мин |
| **апрель** | 1.«Традиции гостеприимства народов России».  2. Рисование пасхального натюрморта | 25 мин  25 мин |
| **май** | 1. Показ презентаций  « Пальчики оближешь!»  2.Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания | 25 мин  25 мин |
| Всего занятий в год | | 218занятий\*25мин  =7 часов |

**3.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (подготовительная группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| **сентябрь** | 1. Вводное занятие  « Здравствуй, дорогой друг!»  2. Диагностика детей по теме  «Традиции русского национального питания | 30 мин  30 мин |
| **октябрь** | 1. Знакомство с тетрадью и героями курса  2. Вечерний досуг  « Осенние посиделки на Покров» | 30 мин  30 мин |
| **ноябрь** | 1. Если хочешь быть здоров**.**  2. НОД по теме «Традиции гостеприимства народов России» | 30 мин  30 мин |
| **декабрь** | 1.Самые полезные продукты  2. Развлечение «Так вот ты какая, каша!» | 30 мин  30 мин |
| **январь** | 1. «Фольклорный праздник  Рождественские угощения»  2 .«Хлебушек душистый, теплый, золотистый» (лепка из соленого теста). | 30 мин  30 мин |
| **февраль** | 1.Кто жить умеет по часам.  2. Беседа с элементами диалога Масленица «Ой,блины, блины, блины-вы блиночки мои!» | 30 мин  30 мин |
| **март** | 1.Секреты обеда.  2. Беседа « Любимое блюдо нашей семьи» | 30 мин  30 мин |
| **апрель** | 1. Время есть булочки.  2. Познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня» | 30 мин  30 мин |
| **май** | 1. Пора ужинать.  2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания | 30 мин  30 мин |
| Всего занятий в год | | 218занятий\*30мин  =9 часов |

**4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4.1 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (средняя группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель и задачи** |
| Сентябрь | 1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ | Выявить уровень знаний детей в области здорового питания. Дать первоначальное представление о полезных продуктах. |
| 2.Развлечение  «Вот веселый огород, что здесь только не растет» | Познакомить детей с плодами овощных культур, учить описывать овощи по внешним признакам и вкусовым качествам, познакомить с понятием «витамины». Продолжать знакомить с понятиями «полезная и вредная для здоровья пища», дать представление о различных системах питания, закрепить знания о пользе витаминов. |
| Октябрь. | 1. Коллективная аппликация «Овощи на подносе » | Расширять представления о выращивании овощных культур. Закреплять представления о различии предметов по величине. Закреплять правильные приемы наклеивания (брать на кисть немного клея и наносить его на всю поверхность формы). Развивать эстетическое восприятие, способность передавать характерные особенности художественного образа. |
| 2. Показ кукольного театра «Репка» (обыгрывание). | Вызвать интерес к сказке «Репка».  Привлекать детей к активному участию драматизации сказки. Закреплять умения активно воспринимать сказку. Учить играть роль персонажа сказки с помощью взрослого |
| Ноябрь | 1. Тематическая беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» | Познакомить детей с разнообразием фруктов, их значением для детского организма, учить беречь свое здоровье. Напомнить детям о полезных свойствах фруктов: яблоко, лимон. Учить называть и отгадывать фрукты по описанию |
| 2.«Соки из овощей, ягод и фруктов» | Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод. |
| Декабрь | 1.Коровушка, Буренушка, дай молочка» | Сформировать представление о значимости жидкости для организма.  Познакомить детей с полезным продуктом молоком, о способах его переработки и видах продуктов, получаемых из молока. Закрепить знания детей о пользе молока для здоровья. Объяснить детям, что молоко укрепляет зубы. |
| 2.Чтение сказки «Хаврошечка». | Познакомить детей с русской народной сказкой «Хаврошечка». Учить детей строить полные выразительные ответы на вопросы по содержанию прочитанного. Формировать умение внимательно  и заинтересованно слушать сказки, совершенствовать диалоговую речь. |
| Январь | Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола». | Вызвать интерес к просмотру презентации, совершенствовать ЗУН по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований. Развивать наблюдательность, диалоговую речь. |
| 2.Д/и «Чего нельзя делать во время еды?» | Закрепить праывила поведения во время приема пищи. |
| Февраль | 1.Что помогает быть сильным и ловким. | Сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания |
| 2.Меню спортсмена | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом. |
| Март | 1. Самоанализ своего здоровья | Развитие интереса к сохранению своего здоровья через правильное питание. Создать условия для формирования правильного отношенияк своему    здоровью через понятие «здоровое питание» |
| 2. На вкус и цвет товарищей нет | Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов |
| Апрель | 1.Как утолить жажду | * сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков |
| 2.«Праздник чая» | Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием |
| Май | 1.День здоровья | Закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола |
| 2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания | Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи |

**4.2 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (старшая группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель и задачи** |
| Сентябрь | 1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ | Выявить уровень знаний детей в области здорового питания. Дать первоначальное представление о полезных продуктах. |
| 2. Поговорим о правильном питании | Формировать у детей представления о полезных и неполезных продуктах. Уточнить продукты, которые относятся к не полезным. Продолжать знакомить детей с понятием «витамины |
| Октябрь. | 1.Праздник урожая  ( выставка) | Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека |
| 2.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. |
| Ноябрь | 1.Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты. | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма |
| 2.Всякому овощу свое время | Рассказать детям о сезонности овощей. |
| Декабрь | 1.Игра викторина «Овощи, ягоды, фрукты». | Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод. |
| 2. Для чего мы едим? | Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. |
| Январь | 1.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака |
| 2. Чтение сказки « Каша из топора» | Продолжать формировать умение воспринимать текст на слух. Учить восстанавливать последовательное содержание по наводящим вопросам. Развивать умение понимать эмоциональную окраску текста. |
| Февраль | 1. Презентация « Щи да каша - пища наша!». | Формировать представление о том, из чего варят каши и супы. Рассказать о важности данных продуктов русской кухни. |
| 2. Горшочек с кашей (аппликация из крупы). | Провести с детьми эксперимент с крупой, познакомить их с нетрадиционной техникой аппликации с помощью различной крупы. Создать работу из семечек, гречневой и пшенной крупы. |
| Март | 1**.** Плох обед, если хлеба нет. | Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношение к хлебу, к людям, которые его делают. |
| 2. Вечерний досуг «Испекли мы каравай» | Познакомить детей с новым материалом для лепки - соленым тестом; учить детей лепить из соленого теста, используя знакомые приемы лепки; закрепить умение пользоваться стекой. |
| Апрель | 1.«Традиции гостеприимства народов России». | Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию.  Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность».  Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе |
| 2. Рисование пасхального натюрморта. | Расширить знания детей о жанре натюрморта, развивать приемы работы красками, воспитывать эстетическую восприимчивость. Воспитывать любовь к истории своего народа. Учить детей самовыражаться в творчестве, находить новые решения в процессе рисования. |
| Май | 1. Показ презентаций « Пальчики оближешь!» | Воспитывать желание делиться семейными кулинарными рецептами с друзьями. Закрепить представление о семье, как о людях, которые живут, любят друг друга, заботятся друг о друге. Закрепить навык связной речи. Закрепить знание пословиц о семье. |
| 2.Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания | Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи |

**4.3 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (подготовительная группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель и задачи** |
| Сентябрь | 1.Вводное занятие « Здравствуй, дорогой друг!» | Введение в курс прoграммы « Разговор о правильном питании». |
| 2 .Диагностика детей по теме «Традиции русского национального питания» | Выявить уровень знаний по теме « Культурные традиции русского народа». Дать первоначальное представление по теме «Традиции русского национального питания» |
| Октябрь. | 1. Знакомство с тетрадью и героями курса | Знакoмствo с герoями РТ «Разгoвoр o правильнoм питании» |
| 2. Вечерний досуг « Осенние посиделки на Покров» | Формирование духовно-нравственной культуры дошкольников на основе православных традиций. Знакомство с праздником Покрова Пресвятой Богородицы, народной традиции обращения о заступничестве к Богородице.  Обогащать знания детей о традиционных блюдах-угощениях на народный праздник Покров |
| Ноябрь | 1. Если хочешь быть здоров**.** | Познакомить учащихся с героями улицы Сезам |
| 2. НОД по теме «Традиции гостеприимства народов России» | Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию.  Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность».  Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе |
| Декабрь | 1.Самые полезные продукты | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.  Научить детей выбирать самые полезные продукты |
| 2. Развлечение «Так вот ты какая, каша!» | Продолжать закреплять у детей знания о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питании. Дать понятие о том, что каша — традиционная русская еда. Рассказать о крупах, из которых варят кашу. Учить различать и называть разные виды круп: гречка, рис, манка, пшено. |
| Январь | 1. «Фольклорный праздник  Рождественские угощения» | Расширять и углублять знания детей о празднике Рождество, его значении и традициях празднования. Рассказать о рождественских угощениях. Воспитывать духовно – нравственные качества: доброту, миролюбие, великодушие, всепрощение |
| 2 .«Хлебушек душистый, теплый, золотистый» (лепка из соленого теста). | Ознакомление детей со свойствами муки через детское экспериментирование. Продолжать учить анализировать и делать выводы. Углублять и расширять знания детей о процессе выращивания хлеба. Закреплять название разных хлебобулочных изделий. Закрепить умения детей изготавливать хлебобулочные изделия из соленого теста. |
| Февраль | 1.Кто жить умеет по часам. | Дать представления о режиме дня. Обьяснение смысла русских пoслoвиц. |
| 2. Беседа с элементами диалога Масленица «Ой,блины, блины, блины-вы блиночки мои!» | Знакомить детей с русским народным праздником Масленица, ее значением, символами, традициями. Воспитывать уважительное отношение к традициям русского народа, умение и желание применять их в жизни; любовь к родному краю. |
| Март | 1.Секреты обеда. | Сформировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню |
| 2. Беседа « Любимое блюдо нашей семьи» | Воспитывать у детей любовь к своей семье.  Сформировать у детей представления об этикете, обогатить знания детей о **семье и традициях**, о приготовлении **блюд**, расширять кругозор детей и словарный запас. |
| Апрель | 1. Время есть булочки. | Формировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню |
| 2. Познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня» | Познакомить детей с традицией **празднования Пасхи;** расширить представление о народной культуре. Рассказать о пасхальных блюдах ( крашенные яйца, кулич, пасха). Воспитывать любовь к народным традициям. Обогащать духовный мир детей. |
| Май | 1. Пора ужинать. | Формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе |
| 2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания | Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи |

**5. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА**

Диагностика освоения программы «Разговор о правильном питании» проводится два раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (апрель-май). Для диагностики наблюдения за уровнями развития дошкольников частично используются критерии, разработанные в программе В.И.Логиновой «Детство».

**5.1УРОВНИ УСВОЕНИЯ 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 ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций. | 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 взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона.  Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции. |

**5.2 ОСНОВНАЯ ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОНИЯ ПРОГРАММЫ**

**(Фамилия, имя ребёнка, номер группы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание вопроса** | | **Уровни освоения**  **программы** | | | **Итог** |
| **сентябрь** | **май** | |
| 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 твоем 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? | |  |  | |  |
|  | | |

**6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации. 2. Аникина В.П, “Русские пословицы и поговорки” Москва “Художественная литература” 1988 3. Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое  товарищество», 2004 4. Герасимова А.С., О.С. Жукова, В.П. Кузнецова “Энциклопедия развития и обучения дошкольников”, Издательство Дом “Нева”, 2004 5. Исмайлова Э Р.“Полезные привычки” обучение в стихах”, “Издательство Белорусский Дом печати” 2011г. 6. Макарова Л. И. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. // ПедСовет: Газета. 2007. №4 7. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. -М.: ВАКО, 2004 8. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993 9.Алямовская В.Г.,  Белая К.Ю.,  Зимонина  В.Н.  Культура поведения за столом. Методические рекомендации по организации питания детей.- М.: издательство «Ижица», 2004.-58 с. (Серия: дошкольное воспитание) 10.«Детство»: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др..- СПб.: ООО « ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 11.Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»/ Л.В.Гаврючина.- М. «Сфера»,    2007.