

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3
«Березка» Юкаменского района Удмуртской Республики

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №
От _____ года

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д\с «Берёзка»
_____/Е.Г.Сысоева/
Приказ № _____ от _____ год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Правильное питание»

Направленность: оздоровительная.

Возраст обучающихся: 2-5 лет

Срок реализации программы

Составили: воспитатели
Мышкина Л.В.
Феофилактова Т.Р

С. Юкаменское, 2023год

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка, актуальность, цели и задачи, принципы построения программы, особенности программы, участники проекта, планируемые результаты, диагностический инструментарий.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Задачи по возрастам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Формы работы, материально-техническое обеспечение, программно-методическое обеспечение педагогического процесса

4. ПРИЛОЖЕНИЕ.

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка

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.

Данная программа составлена на основе **программы о здоровом 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.

Цели и задачи.

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:

1. расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
2. формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

3. воспитывать у детей культуру здорового питания;
4. просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.

Принципы построения программы

«Программа о здоровом питании» построена в соответствии с принципами:

1. научная обоснованность и практическая целесообразность;
2. возрастная адекватность;
3. необходимость и достаточность информации;
4. модульность программы;
5. практическая целесообразность;
6. динамическое развитие и системность;
7. вовлеченность семьи и реализацию программы;
8. культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.
9. включение регионального компонента

Особенности программы

Многолетний опыт реализации имеющейся программы "Здоровый образ жизни" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, у детей не сформированы 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 о здоровом 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 о здоровом питании» в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Данная программа рассчитана не только на работу с детьми старшего дошкольного возраста, но и с малышами, т. к. именно младший возраст, как известно из психологии, сензитивный, благоприятный период для начала **работы**. Поэтому несколько тем из программы были адаптированы непосредственно для младшего и среднего дошкольного возраста.

Участники программы

Участники программы: воспитатели, узкие специалисты, дети от 2 до 7 лет, родители.

Освоение программного материала «о здоровом питании» рассчитано на 5 лет

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, республики так и других стран.

Диагностический инструментарий

Наблюдение, анкетирование, выполнение творческих заданий.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Образовательная область	Содержание задач
	Вторая группа раннего возраста
1.Социально-коммуникативное развитие	- Формировать умение спокойно вести себя за столом. -Приучать к вежливости(благодарить по окончании приема пищи)
2.Познавательное развитие	-ознакомление с предметами сервировки стола(посуда); -знакомить с пользой блюд, с наличием в них полезных витаминов и веществ. -знакомство с профессией повара
3.Речевое развитие	-обогащать словарь существительными, обозначающими посуду, блюда, продукты питания; прилагательными, обозначающими цвет, величину, вкус, температуру; глаголами, обозначающими трудовые действия (мыть, чистить, варить, резать, чистить, разливать, угощать, благодарить); наречиями(спокойно, горячо, холодно, красиво); - активизировать в речи слова вежливости - способствовать употреблению усвоенных слов в самостоятельной речи.
4.Художественно-эстетическое развитие	-рассматривать с детьми иллюстрации на тему приема пищи, полезных продуктов; - учить рисовать, лепить элементарные овощи, фрукты, содержащие полезные витамины. - обращать внимание на эстетическое оформление блюд.
5.Физическое	- расширять опыт ориентировки в частях собственного тела

развитие	(голова, лицо, живот, рот, зубы, язык); -формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека; -формировать привычку мыть руки по мере загрязнения и перед едой; -учить с помощью взрослого приводить себя в порядок пользоваться носовым платком, салфеткой, полотенцем.
	младшая группа
1.Социально-коммуникативное развитие	- Продолжать формировать умение спокойно вести себя за столом. -продолжать приучать к вежливости(благодарить по окончании приема пищи) -закреплять навыки организованного поведения за столом
2.Познавательное развитие	-продолжать знакомить детей с предметами сервировки стола(посуда); -закреплять умение выделять цвет, форму, величину
3.Речевое развитие	-продолжать обогащать и расширять словарный запас существительными, обозначающими посуду, блюда, продукты питания; прилагательными, обозначающими цвет, форму, величину, вкус, температуру; глаголами, обозначающими трудовые действия (мыть, чистить, варить, резать, разливать, угощать, благодарить); наречиями(спокойно, горячо, холодно, красиво); - продолжать активизировать в речи слова вежливости - способствовать употреблению усвоенных слов в самостоятельной речи. -учить понимать обобщающие слова (посуда, овощи фрукты)
4.Художественно-эстетическое развитие	-развивать эстетические чувства детей, рассматривать с детьми произведения народного и профессионального искусства на тему приема пищи, полезных продуктов; -готовить детей к посещению кухни. - обращать внимание на эстетическое оформление блюд.
5.Физическое развитие	- продолжать расширять опыт ориентировки в частях собственного тела (голова, лицо, живот, рот, зубы, язык); -формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека; -формировать привычку бережного ухода за организмом. - научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место -формировать навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой, не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
	Средняя группа
1.Социально-коммуникативное развитие	- Формировать личностное отношение детей к соблюдению моральных норм . -продолжать приучать к вежливости (благодарить по окончании приема пищи) -продолжать воспитывать самостоятельность при дежурстве в

	группе
2.Познавательное развитие	-формировать образные представления о работе и приготовлении блюд -развивать первичные навыки в проектно-исследовательской деятельности, оказывать помощь в оформлении блюд -учить детей играм, направленным на закрепление здоровья.
3.Речевое развитие	-формировать у детей понятия «правильная еда», «здоровый образ жизни» -активизировать употребление в речи названий блюд, их продуктов, из которых они приготовлены.
4.Художественно-эстетическое развитие	-привлекать внимание детей к сходству и различию разных блюд -поощрять стремление детей изображать в рисунках, аппликациях реальные блюда -Знакомить с произведения народного творчества(потешки, сказки) -воспитывать бережное отношение к продуктам (хлеб)
5.Физическое развитие	- продолжать расширять опыт ориентировки в частях собственного тела (голова, лицо, живот, рот, зубы, язык); -воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой и по мере загрязнения - продолжать закреплять умение пользоваться носовым платком, салфеткой, полотенцем. -совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

3. Организационный раздел

Формы работы

Ведущими формами деятельности предполагаются:

1. практические занятия;
2. творческие домашние задания;
3. конкурсы (*рисунков, рассказов, рецептов*);
4. ярмарки полезных продуктов;
5. беседы;
6. решение проблемных ситуаций;
7. сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
8. совместная работа с родителями.
9. проектная деятельность.
10. семейные клубы

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

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение в МКДОУ № 3 «Березка» соответствует СанПиН 2.4.1. 3049-13 ОТ 15 мая 2013 Г. № 26.

1. Групповые помещения
2. Музыкальный зал
3. Ноутбук
4. Проектор
5. Экран для показа
6. Атрибуты для игр, занятий
7. Наборы картинок по темам
8. Выносной материал для игр на воздухе
9. Изоматериалы (пластилин, стеки, карандаши, краски, бумага, клей, ножницы)
10. Уголки экспериментирования.

Программно-методическое обеспечение педагогического процесса

1. Программа дошкольного образования «От рождения до школы». Н. Е. Веракса и др. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2017 г.
2. СанПиН 2.4.1. 3049-13 ОТ 15 мая 2013 Г. № 26.
3. Янушко Е. А. «Лепка с детьми раннего возраста 1-3 года»
4. Безруких М.М, Филиппова Т.А. , Макеева А.Г. программа «Разговор о правильном питании»
5. Безруких М.М, Филиппова Т.А. , Макеева А.Г. методические рекомендации «Разговор о правильном питании»
6. Безруких М.М, Филиппова Т.А. рабочие тетради для детей 6-7 лет
7. Интернет-ресурсы на МААМ. РУ
8. Комарова Т.С. «Изобразительная деятельность в детском саду» для работы с детьми 2-7 лет

Перспективное планирование по организации работы по правильному питанию

месяц	Формы проведения	Цели и задачи	Работа с родителями
Сентябрь	Диагностика знаний, умений и навыков в области питания детей младшего дошкольного возраста. Беседа «Овощи и фрукты – витаминные продукты Д/И «Волшебный мешочек» «Фрукты и овощи»	Выявить уровень знаний и умений в области здорового питания детей. Дать представление о полезных продуктах, формировать знания об овощах, фруктах. Учить находить и называть предметы на ощупь, развивать логику, речь, мышление.	Анкетирование «Физкультурно-оздоровительная работа» Беседа «Правильное питание для роста и развития малышей»
Октябрь	Беседа «Мы обедаем» «Как правильно сервировать стол?» С/Р игра «Мы готовим обед» Чтение «Маша обедает» С.Капутикян.	Обогатить позитивный эмоциональный опыт детей при освоении первых правил поведения за столом. Знакомить с названиями столовой посуды, их формой, цветом; объяснять детям последовательность расстановки приборов для обеда.	Консультация «Едим в кругу семьи» Консультация «Основные свойства продуктов питания»
Ноябрь	Игра — занятие «Напоим куклу Катю чаем» Творческая деятельность «Угощение для Мишки» С/Р игра «Помогаю маме помыть посуду»	Формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними; развивать ласковое, заботливое отношение к кукле. Воспитывать интерес и уважение к труду взрослых.	Индивидуальная беседа «Питание ребёнка в детском саду»
Декабрь	Игра – занятие «Фруктовый салат для животных» Беседа «Что такое витамины?» Чтение «Азбука здоровья» С.	Закреплять навык правильной еды — держать правильно ложку (тремя пальцами — указательным, средним, большим); нарезать пластилиновые овощи пластмассовым ножом; перемешивать большой ложкой салат в миске;	Консультация «Как помочь малоежкам?»

	Волков.	кормить кукол салатом. Дать представление о понятии <i>витамины</i> , рассказать о пользе витаминов для организма.	
Январь	Просмотр презентации «Культура питания детей» — беседа. Разучивание «Наш Серёжа непосед» Д/И «Полезные и вредные продукты»	Вызвать интерес к просмотру презентации, развивать наблюдательность, диалоговую речь. Формировать знания о правильном питании. Развивать речь, мышление, умение анализировать, сравнивать.	Консультация «Вредные продукты. Какие болезни мы приготовили для своих детей?»
Февраль	Чтение худ. лит «Кто у нас любимый самый» Д/И «Накормим куклу кашей»	Формировать культурно-гигиенические навыки Рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток. Развивать умения культурно — гигиенических навыков	Индивидуальная беседа «Культура поведения ребёнка дома и в детском саду»
Март	Д/И «Кормление куклы» «К кукле Маше пришли гости» Беседа «Как пользоваться салфеткой во время еды?» Рассматривание иллюстрации «Сервируем стол»	Научить простейшим действиям с сюжетными игрушками (кормление), прививать гигиенические навыки; вызывать речевую активность; воспитывать добрые чувства к кукле. Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними.	Консультация «Основные правила питания детей» «Оставьте выбор за ребёнком»
Апрель	Беседа «Что хорошо, а что плохо» С/Р игра «Навестим больную куклу» Творческая работа «Приготовим угощение» Д/И «Четвёртый лишний»	Закреплять знания детей о соблюдении правил за столом, Развивать умения лепить предметы круглой формы, воспитывать чувство сострадания. Классификация посуды по назначению, использованию.	Консультация «Вред жевательной резинки» Беседа «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей»
Май	Итоговое занятие «Мы идём на день рождения» С/Р игра «Мы	Обобщить знания детей о сервировке стола, о некоторых продуктах питания; закрепить навыки культуры еды, пользования чайной	Викторина «Мы здоровые ребята» Чаепитие.

	идём в гости» Диагностика знаний, умений и навыков в области питания детей младшего дошкольного возраста.(конец года)	посудой; воспитывать умение быть гостеприимными при встрече гостей, радоваться их приходу, выражать слова благодарности, проявлять внимание во время угощения;	
--	---	--	--

Перспективное планирование по организации правильного питания детей в младшей группе

месяц	Формы проведения	Цели и задачи	Работа с родителями
Сентябрь	Диагностика знаний, умений и навыков в области питания детей младшего дошкольного возраста. Беседа «Овощи и фрукты – витаминные продукты» Д/И «Волшебный мешочек» «Фрукты и овощи»	Выявить уровень знаний и умений в области здорового питания детей. Дать представление о полезных продуктах, формировать знания об овощах, фруктах. Учить находить и называть предметы на ощупь, развивать логику, речь, мышление.	Анкетирование «Физкультурно-оздоровительная работа» Общее родительское собрание «Организация здорового питания в ДОУ» Беседа «Правильное питание для роста и развития малышей»
Октябрь	Беседа «Мы обедаем» «Как правильно сервировать стол?» С/Р игра «Мы готовим обед» Чтение «Маша обедает» С.Капутикян.	Обогатить позитивный эмоциональный опыт детей при освоении первых правил поведения за столом. Знакомить с названиями столовой посуды, их формой, цветом; объяснять детям последовательность расстановки приборов для обеда.	Консультация «Едим в кругу семьи» Консультация «Основные свойства продуктов питания»
Ноябрь	Игра — занятие «Напоим куклу Катю чаем» Творческая деятельность «Угощение для Мишки» С/Р игра «Помогаю маме помыть посуду»	Формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними; развивать ласковое, заботливое отношение к кукле. Воспитывать интерес и уважение к труду взрослых.	Индивидуальная беседа «Питание ребёнка в детском саду»
Декабрь	Игра – занятие «Фруктовый салат для животных» Беседа «Что такое витамины?» Чтение «Азбука здоровья» С. Волков.	Закреплять навык правильной еды — держать правильно ложку (тремя пальцами — указательным, средним, большим); нарезать пластилиновые овощи пластмассовым ножом;	Консультация «Как помочь малоежкам?» «Почему у детей пропадает аппетит?»

		перемешивать большой ложкой салат в миске; кормить кукол салатом. Дать представление о понятии <i>витамины</i> , рассказать о пользе витаминов для организма.	
Январь	Просмотр презентации «Культура питания детей» — беседа. Разучивание «Наш Серёжа непосед» Д/И «Полезные и вредные продукты»	Вызвать интерес к просмотру презентации, развивать наблюдательность, диалоговую речь. Формировать знания о правильном питании. Развивать речь, мышление, умение анализировать, сравнивать.	Консультация «Вредные продукты. Какие болезни мы приготовили для своих детей?»
Февраль	Чтение худ. лит «Кто у нас любимый самый» Д/И «Накормим куклу кашей»	Формировать культурно-гигиенические навыки» Рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток. Развивать умения культурно — гигиенических навыков	Родительское собрание «Здоровое питание залог успеха» Индивидуальная беседа «Культура поведения ребёнка дома и в детском саду»
Март	Д/И «Кормление куклы» «К кукле Маше пришли гости» Беседа «Как пользоваться салфеткой во время еды?» Рассматривание иллюстрации «Сервируем стол»	Научить простейшим действиям с сюжетными игрушками (кормление), прививать гигиенические навыки; вызывать речевую активность; воспитывать добрые чувства к кукле. Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними.	Консультация «Основные правила питания детей» «Оставьте выбор за ребёнком»
Апрель	Беседа «Что хорошо, а что плохо» С/Р игра «Навестим больную куклу» Творческая работа «Приготовим угощение» Д/И «Четвёртый лишний»	Закреплять знания детей о соблюдении правил за столом, Развивать умения лепить предметы круглой формы, воспитывать чувство сострадания. Классификация посуды по назначению, использованию.	Консультация «Вред жевательной резинки» Беседа «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей»
Май	Итоговое занятие «Мы идём на день рождения» С/Р игра «Мы идём в гости» Диагностика знаний, умений и	Обобщить знания детей о сервировке стола, о некоторых продуктах питания; закрепить навыки культуры еды, пользования чайной посудой;	Викторина «Мы здоровые ребята» Чаепитие.

	навыков в области питания детей младшего дошкольного возраста.(конец года)	воспитывать умение быть гостеприимными при встрече гостей, радоваться их приходу, выражать слова благодарности, проявлять внимание во время угощения;	
--	--	---	--