

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 23 «АЛЕНУШКА»**

---

141613, Московская область,  
г. Клин, ул. Самодеятельная, д. 2  
тел.: 8(49624)2-35-95  
[fediukina.nadejda2012@yandex.ru](mailto:fediukina.nadejda2012@yandex.ru)

---

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЬЕ НА ТАРЕЛКЕ»**

**в рамках программы**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**(ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 6 - 7 ЛЕТ)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 1 ГОД**

**ВОСПИТАТЕЛЬ: ПОЛУКАРОВА Н. В.**

**КЛИН**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Актуальность.....	5
1.2. Новизна.....	5
1.3. Цель и задачи Программы.....	6
1.4. Сроки реализации Программы.....	7
1.5. Результаты образовательной деятельности.....	7
1.6. Формы подведения итогов реализации Программы.....	7
2. Содержание Программы.....	8
2.1. Интеграция образовательных областей.....	8
2.2. Методическое обеспечение.....	9
2.3. Дидактический материал и техническое оснащение.....	9
3. Тематическое планирование.....	11
3.1. Тематический план подготовительная группа.....	11
4. Комплексно-тематическое планирование.....	15
4.1. Комплексно-тематический план подготовительная группа.....	15
5. Формирование основ здорового питания в свободной деятельности.....	48
6. Педагогическая диагностика уровня развития детей в рамках образовательная Программы «Разговор о правильном питании. Здоровье на тарелке».....	60
6.1. Уровни освоения Программы.....	60

6.2. Сводная таблица диагностики уровня освоения Программы.....	62
6.3. Диагностическая карта уровня развития детей в рамках образовательная Программы «Разговор о правильном питании. Здоровье на тарелке».....	65
Таблица №1 «Вводная. Изучение знаний детей».....	65
Таблица №2 «Результативность исследования знаний детей по данной Программе».....	69
6.4. Индивидуальная диагностическая карта уровня развития детей в рамках образовательная Программы «Разговор о правильном питании. Здоровье на тарелке».....	72
6.5. Аналитическая справка результатов уровня развития детей в рамках образовательная Программы «Разговор о правильном питании. Здоровье на тарелке».....	89
6.6. Диаграмма результатов уровня развития детей в рамках образовательная Программы «Разговор о правильном питании. Здоровье на тарелке».....	91
7. Работа с родителями.....	92
7.1. Перспективный план работы с родителями.....	92
8. Список литературы.....	97
9. Приложение.....	99

## 1. 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 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 (Программа «Здоровье» МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 23 «АЛЕНУШКА» на 2016 – 2021 годы).

В работе с дошкольниками мы реализуем парциальную 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. Здоровье на тарелке» на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г.

Разрабатывая Программу, мы стремились к тому, чтобы выстроенная нами система, гармонично вписывалась в жизнь детского сада 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.

### **1.2. НОВИЗНА**

Стоит отметить, что при изучении Программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». Задача 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».

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 интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по Программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **1.3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

#### **Цель**

Формирование навыков здорового питания у детей старшего дошкольного возраста

#### **Задачи**

Формировать у детей готовность заботиться и укреплять собственное здоровье

Формировать у дошкольников знания о правилах здорового питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовность соблюдать эти правила

Осваивать с детьми практические навыки здорового питания

Информировать дошкольников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем

Развивать творческие способности и кругозор детей, их интересы и познавательную деятельность

Развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

#### **1.4. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ**

Программа «Разговор о правильном питании. Здоровье на тарелке» рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня, по 30 минут. Общий объём учебного времени составляет 18,5 часов.

#### **1.5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В ходе реализации Программы 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 на Руси.

Дошкольники приобретут умение принимать самостоятельные решения и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

#### **1.6. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Проведение «Диагностики уровня развития детей в рамках образовательная Программы «Разговор о правильном питании. Здоровье на тарелке»

Участие детей в творческих конкурсах рисунков и поделок

Проведение открытых мероприятий.

Оформление кратковременного проекта «Еда без вреда»



## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание образовательной деятельности Программы «Разговор о правильном питании. Здоровье на тарелке» 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.

#### 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 здоровье - сберегающие 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 поли функциональны и могут использоваться как для игровой, так и для продуктивной, исследовательской деятельности, и проведения НОД.

Для размещения демонстрационного материала имеются магнитная доска, малый и большой мольберты. Для каждого ребёнка оборудовано рабочее место. Все необходимые для работы материалы находятся в доступном для детей месте.

### **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 А.М. Русская кухня. - М.: Эксмо,2012;

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

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

Картотека фото, видео материалов по теме «Правильное питание»