

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – Детский сад «Сказка»
Свердловская область, г. Богданович, ул. Октябрьская, д. 14а
Тел. 8(343 76) 57155, e-mail: mkdouskazka@uobgd.ru

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 4
От « 15 » июня 20 23 г.

Утверждаю: 
И.о. директора МАДОУ «Сказка»
Попова Н.С.
Приказ № 112
От « 05 » сентября 20 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Возраст воспитанников 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Секачева Алена Алексеевна,
воспитатель

Богданович, 2023

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	7
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	12
	Список литературы	14

1. Комплекс основных характеристик

1.1. 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 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.

Программа «Разговор о правильном питании» имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании» (далее – Программа) раскрывается через соответствие образовательной программы нормативным правовым актам и государственным программным документам:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 5.09.2019г., 30.09.2020г.)

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 №652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка – Детского сада «Сказка» (далее - МАДОУ «Сказка»);
- Лицензии на образовательную деятельность МАДОУ «Сказка»;
- Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Сказка»;
- Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы детей и взрослых.

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.

Отличительной особенностью является использование методического обеспечения программы «Разговор о правильном питании, являющегося частью Глобальной инициативы компании Нестле – «Здоровые дети». Программа является эффективным инструментом, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье. 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.

Адресат. Программа «Разговор о правильном питании» рассчитана для работы с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Продолжает совершенствоваться обобщение, что является основой словесно-логического мышления. К 6-7 годам дети уже могут рассуждать и оперировать некоторыми абстрактными понятиями (например, время, мораль, искусство и т.д.). Признаками логического мышления является умение устанавливать причинно-следственные связи, рассуждать, сравнивать и классифицировать.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа – 30 минут. Минимальный перерыв между занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – один час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем программы: общее количество часов, необходимых для освоения программы, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Объем общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании»

Возрастные категории	7-й г.ж. подготовительная к школе группа
Итого в неделю	1/30
Итого в год	32/ 960

Срок освоения: работа по развитию логики проводится в рамках дополнительного образования. Тематика дополнительного образования по развитию логики рассчитана на период с октября по май.

Особенности организации образовательного процесса: реализация программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года в МАДОУ «Сказка».

Форма обучения: групповая.

Таблица 2

Методы и приемы обучения

Методы	Приёмы
Наглядный	Рассматривание на занятиях готовых решений, демонстрация способов крепления, приемов подбора деталей по размеру, форме, цвету, способы удержания их в руке.
Информационно-рецептивный	Обследование деталей, которое предполагает подключение различных анализаторов (зрительных и тактильных) для знакомства с формой, определения пространственных соотношений между ними (на, под, слева, справа). Совместная деятельность педагога и ребёнка
Репродуктивный	Воспроизводство знаний и способов деятельности (решение проблемных ситуаций по образцу, беседа, упражнения по аналогу)
Практический	Использование детьми на практике полученных знаний и увиденных приемов работы

Словесный	Краткое описание и объяснение действий, сопровождение и демонстрация образцов, разных вариантов моделей
Проблемный	Постановка проблемы и поиск решения. Творческое использование готовых заданий (предметов), самостоятельное их преобразование.
Игровой	Использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания сюжета.
Частично-поисковый	Решение проблемных задач с помощью педагога.

Формами подведения итогов реализации Программы являются практическое занятие с использованием детьми на практике полученных знаний и приемов работы.

1.2 Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель программы «Разговор о правильном питании»: формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.

Задачи программы раскрывают пути достижения цели:

1. Обучающие:

- формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- расширение знаний об истории и традициях своего народа.

2. Развивающие:

- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной активности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

3. Воспитательные:

- формирование у детей готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего занятий	Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Если хочешь быть здоров	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Самые полезные продукты	3	1	2	Выполнение заданий в рабочей тетради
3	Удивительные превращения пирожка	3	1	2	Выполнение заданий в рабочей тетради
4	Кто умеет жить по часам	3	1	2	Выполнение заданий в рабочей тетради
5	Вместе весело гулять	2	1	1	Выполнение заданий в рабочей тетради
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	3	1	2	Выполнение заданий в рабочей тетради
7	Плох обед, если хлеба нет	3	1	2	Выполнение заданий в рабочей тетради
8	Время есть булочки	2	1	1	Творческое задание
9	Пора ужинать	2	1	1	Творческое задание
10	На вкус и цвет товарищей нет	2	1	1	Выполнение заданий в рабочей тетради
11	Как утолить жажду	2	1	1	Выполнение заданий в рабочей тетради

					тетради
12	Что помогает быть сильным и ловким	2	1	1	Выполнение заданий в рабочей тетради
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	1	1	Выполнение заданий в рабочей тетради
14	Праздник здоровья	1	0	1	
Итого:		32	13	19	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Если хочешь быть здоров.

Теория: знакомство с героями программы, понятие «здоровый образ жизни».

Практика: Рассмотрение картины Татьяны Яблонской «Утро». Рисование «Мои любимые продукты и блюда», «Сохранение природы».

2. Самые полезные продукты.

Теория: Понятие «Рацион питания». Белки, жиры, углеводы. Витамины и минеральные вещества.

Практика: Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра «Разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Кроссворд.

3. Удивительные превращения пирожка.

Теория: Понятие «Режим питания». Гигиена питания.

Практика: Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Дидактическая игра «Что когда кушают?». Упражнение «Доскажи пословицу». Чтение и анализ стихотворения К.И. Чуковского «Барабек».

4. Кто умеет жить по часам.

Теория: Рациональный режим дня.

Практика: Чтение и обсуждение сказки И.Шварца «Сказка о потерянном времени». Игра «Пословицы запутались». Игра «Распорядок дня литературного героя». Дидактическая игра «Забота о себе и окружающей среде».

5. Вместе весело гулять.

Теория: необходимость и важность ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Практика: Игра «Город здоровья». Игра «Пословицы запутались». Подвижная игра «Хвост и голова». Подвижная игра «Вышибалы».

6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Теория: энергетическая ценность завтрака, крупы: гречневая, овсяная, рисовая, манная. Традиции русской каши.

Практика: Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай загадку». Игра «Знатоки». Игра «Сложные слова». Игра «Вспомни загадку». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята».

7. Плох обед, если хлеба нет.

Теория: Обед, его структура. Понятие «меню».

Практика: Пословицы о хлебе. Праздник хлеба. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом».

8. Время есть булочки.

Теория: полдник. Значение молока и молочных продуктов.

Практика: Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости». Творческое задание «Составь свое меню для полдника».

9. Пора ужинать.

Теория: ужин и его состав.

Практика: Объясни пословицы. Игра «Что можно есть на ужин». Творческое задание «Составь свое меню для ужина».

10. На вкус и цвет товарищей нет.

Теория: вкусовые привычки. Кухни народов мира. Приправы и пряности.

Практика: практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо».

11. Как утолить жажду.

Теория: значение жидкости для организма, ценность разнообразных напитков. Традиции

Практика: Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея воды». Игра «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая».

12. Что помогает быть сильным и ловким.

Теория: рацион питания, занятия спортом, источники белка

Практика: игра «Меню спортсмена».

13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Теория: разнообразие фруктов и ягод, овощей, их полезные свойства и значение для организма.

Практика: Игра «Овощи и фрукты». Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада. Праздник «Капустник». Чтение русской сказки «Вершки и корешки». Праздник «Каждому овощу – свое время».

14. Праздник здоровья.

Практика: Подарки для друга. Конкурс салатов, каш или бутербродов. Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петух». Игра «Доскажи словечко».

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемый результат реализации программы «Разговор о правильном питании»:

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Подготовительная к школе группа (6-7лет)	
Количество возрастных групп	1	
Начало учебного года	01.09.2023	
Окончание учебного года	31.05.2024	
Новогодние праздничные дни	29.12.2023-08.01.2024	
Сроки проведения мониторинга (итоговый)	13.05.2024-17.05.2024	
Продолжительность учебного года (без учета диагностической недели, новогодних праздничных дней)	35 недель (32 недели)	35 недель (32 недели)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» реализуется в группе, расположенной на 2 этаже.

Оборудование и материалы:

1. Мебель по росту детей.
2. Рабочие тетради по количеству детей.
3. Карандаши цветные.

Для реализации программы используются следующие информационное обеспечение:

- ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий;
- таблицы для фиксирования образовательных результатов.
- стихи, загадки по темам занятий.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную программу «Разговор о правильном питании» реализует педагог, имеющий педагогическое образование, опыт работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Методические материалы.

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2022.

2. Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании», М.: Nestle, 2022.
3. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2022.
4. Комплект плакатов, М.: Nestle, 2022.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации/контроля в соответствии с учебным (тематическим) планом предполагают следующие формы: педагогическое наблюдение, выполнение заданий в тетради, творческие задания.

Оценочные материалы

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком данной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: входной - в сентябре, итоговый – в мае.

Для проведения диагностики используется методика тестового контроля обучающихся к программе «Разговор о правильном питании».

Контроль качества обучения, по его результатам, является обязательным компонентом учебного процесса. В настоящее время с одновременно существующей традиционной системой оценки и контроля результатов обучения используется эффективная система, основанная на использовании тестовых технологий. Актуальность практического компонента тестовых измерительных материалов (далее ТИМы) к программе «Разговор о правильном питании» (1 часть) заключается в обеспечении развития способностей обучающихся к познанию одного из важнейшего компонента ЗОЖ – правильного питания, творческому использованию полученных знаний в жизненной ситуации, готовности к саморазвитию и самоуправлению посредством развития ключевых и предметных компетенций. Данное методическое пособие является дополнением к методикам реализации программы «Разговор о правильном питании». Методика контроля позволит получить достоверную и оперативную информацию об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым обучающимся. В пособии представлен практический опыт педагогов по разработке и внедрению тестового контроля для воспитанников 6 - 7 лет. Пособие соответствует содержанию программы «Разговор о правильном питании», проверяет обязательный уровень подготовки детей и способствует формированию культуры правильного питания дошкольника. При составлении тестовых измерительных материалов соблюдался научный принцип отбора материала. Взаимосвязь содержания и формы заключается в следующем:

- каждый тест выражает одну идею, одну мысль;
- задания составлены кратко, четко, легко читаемы;
- формулировка заданий не содержит двусмысленностей и ловушек;
- тесты расположены по возрастанию трудностей;
- правильные ответы располагаются в случайном порядке и не содержат подсказки;

– в тесты включены разнообразные задания по форме, содержанию, степени сложности;

– каждый тест достаточно полно охватывает материал проверяемой темы.

В тесты включены:

- задания с выбором правильного ответа;
- задания открытой формы;
- задания с установлением выбора верного соответствия;
- задания, требующие применения знаний;
- задания на установление логических связей;
- задания на классификацию;
- задания творческого характера.

Базовые и творческие вопросы ТИМов предназначены для осуществления прогнозирования продвижения достижений воспитанников на основе объективных показателей, с целью усвоения программного материала и применения правил питания в повседневной жизни. В ТИМах предусмотрены уровни усвоения приобретённых знаний обучающимися (по 3-м уровням трудности):

1 уровень: 1 задание (иметь представление);

2 уровень: 2 задания (знать);

3 уровень: 2 задания (уметь применять).

Тесты составлены к 15 темам и состоят из 5 вопросов. Время проведения 3-5 минут.

Для оценивания ТИМов разработаны следующие критерии:

- выполнено верно: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка зелёным цветом;
- допущена 1 ошибка: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка синим цветом;
- допущены 2 ошибки: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка красным цветом.

Предложенная модель ТИМов эффективна и обеспечивает возможность многоаспектного статистического анализа реализации программы «Разговор о правильном питании»; развивает самооценку воспитанников, связанную с различными аспектами правильного питания и здорового образа жизни.

Список литературы,

рекомендованный воспитанников, для успешного освоения данной программы.

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

Список литературы для родителей:

1. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги»,2010-224 с.
2. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» - М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.
3. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2011.
4. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
5. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.