

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

«Взрослым кажется, что дети не заботятся

о своём здоровье…

Нет. Детям совершенно так же,

как и взрослым,

**хочется быть здоровыми и сильными,**

**только дети не знают, что для этого надо делать.**

**Объясни им, и они будут беречься»**

**Януш Корчак**

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Данные научных  исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. По данным Всемирной Организации Здравоохранения определили условия, влияющие на здоровье:

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».

Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков» определила питание приоритетным направлением: «Хорошее питание имеет важнейшее значение для здорового развития. Недостаточное питание приводит к нарушением здоровья, что в свою очередь, способствует дальнейшему ухудшению состояния питания. Нездоровый рацион питания может приводить к ожирению детей и увеличивает риск развития сердечно- сосудистых и других системных заболеваний в дальнейшем»

В современном обществе возникли принципиально новые проблемы здорового и при этом вкусного питания. Это риски, обусловленные распространением продуктов питания, имеющий явный вред для здоровья человека. Неправильное или неполноценное питание определено, как самый мощный фактор, разрушающий здоровье дошкольника.

Различают такие факторы неполноценного питания:

- недоедание - человек не получает достаточное количество пищи;

- несбалансированное питание - качество питание не соответствует потребностям организма (низкое содержание белков, недостаточная калорийность). Последствия: дефицит роста и массы тела у детей и др.

-переедание - человек в течении длительного времени вместе с пищей получает чрезмерное количество калорий. Несбалансированность фактического питания сопровождается нарушениями физического развития, адаптационных механизмов, обмена веществ, увеличения уровня алиментарно зависимых болезней. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания ведет к ухудшению здоровья воспитанников.

**1.2. Актуальность**

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

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».

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.

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

**1.4.** **Задачи программы.** 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.

*Целевая аудитория программы.*

Дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет),

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.

**Принципы построения и реализации программы**

* + - ***Принцип доступности заданий*** – предлагаемый материал и задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям дошкольников.
    - ***Практическая целесообразность*** – содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы ,связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
    - ***Необходимость и достаточность предоставляемой информации –*** дошкольникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
    - ***Принцип системности.*** Тематический материал и задания логически связаны друг с другом,
    - ***Принцип эмоциональной окрашенности заданий***. Методические задачи спрятаны за игровыми приемами.
    - ***Принцип интеграции.*** Использование разных видов детской деятельности
    - ***Принцип наглядности***- построение процесса образовательной деятельности с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания;
    - ***Принцип двигательной активности***- организация образовательной деятельности в режиме чередования динамических поз (стояние, сидение, физкультминутки, танцевальные минутки, свободное передвижение по группе);
    - ***Принцип психологической комфортности*** – позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки дошкольника, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений;
    - ***Сознательности и активности*** – нацеливает на формирование у дошкольников понимания и устойчивого интереса к познавательной активности, предполагает у дошкольников проявление самостоятельности, инициативы;
    - Вовлеченность родителей в реализацию программы.

**1.5. Срок реализации программы:** «Разговор о правильном питании» рассчитано на 1 учебный год.

**1.6.** **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.

**Вырабатываемые программой обязательные навыки и стереотипы поведения** у детей старшего дошкольного возраста:

-мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);

-когда я ем я глух и нем;

-ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;

-не ешь пищу, которая упала на пол;

-ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;

-после еды убери за собой;

-после еды мой руки и полощи рот;

-каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;

-ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир);

-не ешь на ходу;

-умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы);

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Формы и методы организации.**

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.

**Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;

- групповой метод;

- практический метод;

- познавательная игра;

- ситуационный метод;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

**2.1.1.Формы работы по Программе в соответствии с образовательными областями ФГОС ДО**

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные области** | **Формы работы** |
| **Познавательное развитие** | * Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача- педиатра); * Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); * Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?» , «Как утолить жажду»,   «Что помогает быть сильным и ловким», «Чем должен питаться здоровый человек?, «» и др.);.   * Конкурсы-викторины«Знатоки молока»,   «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др. |
| **Социально- коммуникативное развитие** | * Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др); * Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»); * Сюжетные – ролевые игры («Семья»,«Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); * Игры с правилами /настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.); * Составление и отгадывание загадок по теме:   «Ягоды, овощи, фрукты» |
| **Физическое развитие** | * Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное- несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик»,   «Яблонька» «Игра в классики» и др.);   * Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); * Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); * Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.). |
| **Художественно- эстетическое направление** | * Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания»,   «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»;   * Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе – то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.); * Музыкальные подвижные игры; * Музыкально-дидактические игры. |
| **Речевое направление** | * Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ ; * Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и.т.д.   Игровые задания «Подбери рифму» |

2.2. Перспективный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Задачи** |
| Октябрь | «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. |
| «Поговорим о правильном питании» | Расширять представления о полезных продуктах. |
| «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. |
| «Праздник урожая» | Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека. |
| Ноябрь | «Как правильно есть» | Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды. |
| «Какие правила я выполняю» | Закреплять знания о правилах гигиены. |
| «Советы Хозяюшки» | Напомнить детям правила сервировки стола. |
| «Чем не стоит делиться?» | Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания. |
| Декабрь | «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. |
| «Что происходит с пирожком, который мы съели?» | Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания. |
| «Плох обед, если хлеба нет» | Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношение к хлебу, к людям, которые его делают. |
| «Хочешь есть калачи – не сиди на печи» | Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение. |
| Январь | «Из чего готовят  каши? » | Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. |
| «Угадай сказку» | Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения. |
| «Поварята» | Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы. |
| «Секреты обеда» | Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. |
| Февраль | «Полдник. Время есть булочки» | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. |
| «Пора ужинать» | Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин. |
| «Путешествие по улице Правильного питания» | Уточнить знания детей основных правил правильного питания. |
| «Отгадай название» | Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их. |
| Март | «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. |
| «Вкусные истории» | Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод. |
| «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. |
| «Как утолить жажду» | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. |
| Апрель | «Праздник чая» | Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием. |
| «Меню спортсмена» | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом. |
| «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» | Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод. |
| «Витаминный салат» | Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. |
| Май | «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. |
| «Вершки и корешки» | Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу. |
| «Азбука правильного питания» | Закрепить знания детей основных правил правильного питания. |
| «Азбука правильного питания» | Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата. |

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1.**Режим занятий

Подготовительная к школе группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание рабочей программы | Объем учебной нагрузки по программе  ( количество занятий в год) | |
| теория | практика |
| 1. ***Если хочешь быть здоровым.***    1. «Для чего мы едим?»    2. «Поговорим о правильном питании»    3. «Какие продукты полезны?»    4. «Праздник урожая» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| 1. ***Гигиена питания.***    1. «Как правильно есть»    2. «Какие правила я выполняю»    3. «Советы Хозяюшки»    4. «Чем не стоит делиться?»    5. «Законы питания» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| 1. ***Удивительные превращения пирожка.***    1. «Что происходит с пирожком, который мы съели?»    2. «Плох обед, если хлеба нет»    3. «Хочешь есть калачи – не сиди на печи» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| 1. ***Режим питания.***    1. «Из чего готовят каши? »    2. «Угадай сказку»    3. «Поварята»    4. «Секреты обеда»    5. «Полдник. Время есть булочки»    6. «Пора ужинать»    7. «Путешествие по улице Правильного питания» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| 1. ***Где найти витамины весной.***    1. «Отгадай название»    2. «Морские продукты»    3. «Вкусные истории»    4. «На вкус и цвет товарищей нет»    5. «Как утолить жажду»    6. «Праздник чая» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| 1. ***Что надо есть, если хочешь стать сильным.***    1. «Меню спортсмена»    2. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»    3. «Витаминный салат»    4. «Каждому овощу свое время»    5. «Вершки и корешки»   6.6.-6.7. «Азбука правильного питания» | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч | 0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч  0,5 ч |
| Всего занятий в год | 32\*0,5 ч = 16 ч | 32\*0,5 ч = 16 ч |
| 32\*1 ч = 32 ч | |

**3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни; 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (*компьютер, мультимедиапроектор*) и средств фиксацииокружающего мира (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в детском саду важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся прежде всего *набор энциклопедий для дошкольников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

**3.3. Список используемой литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.

2. М.Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008 г.

3. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.

4. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08

1. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.
2. <http://vms-list.narod.ru/index.html> – Сообщество педагогических интернет- объединений:
3. «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.
4. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология-М.:2002г.
5. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.:2006г.
6. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2000г

11. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224 с.

12. Кондова С.Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». – М., 1990,185с.

13.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. – М.,1991

Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание раздела программы** | **Временная продолжитель-ность реализации содержания программы** | **Тематика** | **Задачи** | **Развивающая среда** | | **Результат освоения способов, знаний, умений детьми** |
| **Предметно – пространственная среда** | **Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми** |
| ***Если хочешь быть здоровым.*** | 4\*1 ч = 4 ч | «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. | картинки героев программы; картинки с веселыми и грустными лицами людей. | Беседа; рассматривание и обсуждение картинок; физкультминутка. | 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. цветные карандаши | Беседа; рассматривание картинок, работа в тетради – тематическое рисование |
| «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. | предметные картинки продуктов, атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». | Беседа, сюжетно – ролевая игра «В магазине»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»; динамическая игра «Поезд». |
| «Праздник урожая» | Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека. | Картинки с изображением и муляжи овощей и фруктов; картотека загадок. | Беседа; рассматривание картинок, отгадывание загадок. Дидактическая игра «Овощи и фрукты». |
| ***Гигиена питания.*** | 5\*1 ч = 5 ч | «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; простые и цветные карандаши. | беседа; физкультминутка; работа в тетради; рассматривание и обсуждение иллюстраций. | Сформировано представле-ние о правилах поведения за столом, личной и обществен-ной гигиене.  Знают и соблюдают  правила гигиены перед едой, во время и после еды |
| «Какие правила я выполняю» | Закреплять знания о правилах гигиены. | картинки с последовательностью выполнения гигиенических процедур. | Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок, работа в тетради. |
| «Советы Хозяюшки» | Напомнить детям правила сервировки стола. | Игрушка Незнайка, пластмассовая посуда, салфетки.  Картинки с правилами сервировки стола. | Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок. |
| «Чем не стоит делиться?» | Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания. | Предметы личной гигиены, игрушечные вилки, нож, ложка, салфетки, шоколад, яблоко. | Игровая ситуация; беседа. |
| «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. | Картинки с изображением полных детей, картинки с продуктами фаст-фуда. | Игра-обсуждение; рассматривание иллюстраций. |
| ***Удивительные превращения пирожка.*** | 3\*1 ч = 3 ч | «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. | Игровая ситуация; физкультминутка; рассматривание иллюстрации и беседа по ней. Работа в тетради. | Имеют представле-ния о режиме питания.  Знают и соблюдают режим пи-тания, знают о количестве съедаемой за один раз пищи, знают о необходи-мости 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 отношение к хлебу, к людям, которые его делают. | Иллюстрации с изображением процесса выращивания, обрабатывания, сбора, сортировки, хранения зерновых культур. | Беседа; рассматривание иллюстраций |
| «Хочешь есть калачи – не сиди на печи» | Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение. | Игрушка мышка; предметные картинки. | Беседа; обсуждение пословиц. |
| ***Режим питания.*** | 7\*1 ч = 7 ч | «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. | Игровая ситуация; беседа; отгадывание загадок; работа в тетради. | Имеют представле-ния о том из чего варят кашу.  Знают о пользе каши, что можно добавить в кашу.  Имеют представле-ния о разнообра-зии хлебных изделий.  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. |
| «Угадай сказку» | Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения. | Книги со сказками братьев Гримм «Горшочек каши, Н. Носова «Мишкина каша», русская народная сказка «Каша из топора». | Викторина по сказкам. |
| «Поварята» | Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы. | Крупы – рисовая, гречневая, пшенная. Картинки с растениями, из которых получают крупы. | Дидактическая игра и упражнение. Беседа, выполнение задания в тетради. |
| «Секреты обеда» | Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Загадки о блюдах, входящих в состав обеда, письмо от Карлсона, предметные картинки с вредными картинками. | Беседа; моделирование ситуаций. |
| «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. | Беседа; рассматривание картинок; конкурс-викторина «Знатоки молока». Выполнение заданий в рабочей тетради. |
| «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. | Игра «Объяснялки», игра «Что можно есть на ужин».  Беседа, выполнение заданий в рабочей тетради. |  |
| «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. | Игровая ситуация, беседа. |
| ***Где найти витамины весной.*** | 6\*1 ч = 6 ч | «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. | Игровая ситуация.  Работа в тетради. | Имеют представле-ние о сухофрук-тах, умеют правильно их называть.  Знают о пользе морепро-дуктов и названия блюд из них.  Знают, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использо-вать 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. | Игровая ситуация; беседа. |
| «Вкусные истории» | Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод. | Картинки ягод, схема приготовления варенья. | Беседа; рассматривание картинок. |
| «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. цветные карандаши. | Практическая игра «Определи вкус продукта», выполнение задания в тетради. Беседа. |
| «Как утолить жажду» | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | Картинки овощей и фруктов, из которых можно приготовить соки. | Беседа, выполнение задания в тетради; физкультминутка. |
| «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 меда, банка варенья, бублики, печенье, конфеты. | Игровая ситуация; беседа; конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай». |
| ***Что надо есть, если хочешь стать сильным.*** | 7\*1 ч = 7 ч | «Меню спортсмена» | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом. | Иллюстрации, отражающие различные виды спорта; рисунки с изображениями детей, занимающихся спортом, картинки с вредными и полезными продуктами. | Игровая ситуация; рассматривание иллюстраций; физкультминутка; беседа. | Имеют представле-ние о вита-минных продуктах.  Знают о пользе овощей, фруктов, ягод. Имеют представле-ния о времени созревания овощей и фруктов  Знают, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. Знают и соблюдают основные правила питания. |
| «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» | Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод. | Маленькие мячи. простые и цветные карандаши. | Игра «Овощи и фрукты»; беседа. Выполнение заданий в тетради. |
| «Витаминный салат» | Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. | Картинки овощей и зелени. Схемы приготовления салатов. | Беседа; физкультминутка.  Составление салата по схеме «Витаминный салат» |
| «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. | Карточки с изображением овощей, | Беседа; физкультминутка, выполнение задания в тетради. |
| «Вершки и корешки» | Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу. | Карточки с изображением овощей, цветные карандаши. | Игра-соревнование «Вершки и корешки», игра-эстафета «Собираем урожай». Выполнение задания в тетради. |
| «Азбука правильного питания» | Закрепить знания детей основных правил правильного питания. | Картинки плодов растений, которые растут в саду, в поле, в лесу; маленькие мячи. | Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно – неправильно». Игра «Доскажи словечко». |
| «Азбука правильного питания» | Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата. | Отварные овощи, посуда для сервировки стола. | Беседа, приготовление салата, игровая ситуация. |