

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Моркинский детский сад №3 «Светлячок»  
425120 п.Морки, ул.Краснова д.10 8(83635) 9-70-54

---

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом №1

(протокол от 26.08. 2021 г)

заведующий МДОУ «Моркинский

детский сад №3 «Светлячок»

/С.Н.Павлова/



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секреты полезных привычек»

Направленность программы: естественно – научная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 3 - 5 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 34 ч. в год

Разработчик образовательной программы: Нифатова Наталия

Борисовна, воспитатель ДОУ

п. Морки

2020 г

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	9
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
Список использованной литературы.....	11

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р).

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья, и учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

**Актуальность** программы заключается в том, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Реализация программы «Секреты полезных привычек» в детском саду поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку.

Программа дополнительного образования «Секреты полезных привычек» разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной Министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании «Нестле». Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М.Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Секреты полезных привычек» включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят дошкольного возраста. В процессе изучения дети не только изучают ту или иную проблему, но и закрепляют знания в красочных карточках. На первом этапе обучения воспитанники знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. Программа построена с учётом присущих дошкольникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

**Адресат программы:** программа рассчитана на воспитанников 3-6 лет

**Срок освоения программы** программа рассчитана на 2 года обучения

**Направленность программы** естественно – научная

### **Отличительные особенности программы:**

Содержание программы «Секреты полезных привычек» отвечает следующим принципам:

1. Возрастная адекватность (соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей);
2. Научная обоснованность и достоверность (содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей);
3. Практическая целесообразность (содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей);
4. Культурологическая сообразность (в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран);
5. Вовлеченность в реализацию программы родителей обучающихся.

### **Формы обучения**

#### **Формы и методы реализации программы:**

1. рассматривание рисунков, фотографий;
2. свободное и тематическое рисование;
3. моделирование и анализ ситуаций;
4. рассказы, беседы, анкетирование;
5. сюжетно – ролевые игры;
6. рассказ по картинкам;
7. мини – проекты;
10. совместная работа с родителями.

#### **Уровень программы**

Базовый, ознакомительный.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Формы проведения занятий аудиторные Основная организационная форма обучения – групповая.

#### **Режим занятий**

Режим образовательной деятельности – 1 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности – до 25 минут

**1.2. Основная цель программы:** формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

#### **Образовательные задачи:**

1. Развития представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
2. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
3. Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
4. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.
2. Развитие самостоятельности, самоконтроля.
3. Развитие коммуникативности.
4. Развитие творческих способностей.

**1.3. Объем программы** - Данная программа рассчитана 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1ч.

**1.4. Содержание программы.**

№	Тема	Цель	Формы работы	Основные понятия	Дата проведения		Примеч.
1.	Вводное занятие	понятием «Здоровые привычки»,	Беседа, рассказ по картинкам.				
2	Беседа «Здоровая пища»	Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»; демонстрация картинок;	Здоровье, питание, правила питания			
3	Чтение рассказа Н. Ю. Чуприной «Интересный разговор»	показать на примере рассказа, о вредности сырой воды, о необходимости пить очищенную воду	Чтение рассказа				
4	«Как правильно накрыть стол в ожидании гостей»	Знать правила сортировки стола; уметь накрывать на стол; высказывать своё предположение	моделирование ситуации.	Питание, здоровье, правила гигиены			
5	Беседа о производстве молока.	Знать о пользе молока для улучшения здоровья детского организма.	Игра	Здоровье, питание			
6	Дидактическая игра «Приготовим суп, кашу, салат»	учить детей правильно подбирать продукты для приготовления блюд, раскладывать картинки в том порядке, как продукты закладывают для приготовления тех или иных блюд.	Беседа, дидактическая игра.	Завтрак, режим, меню, каша, суп, салат.			
7	Как сохранить здоровье после лета?	Знать о пользе овощей и фруктов.	Беседа, рассказ по картинкам.				
8	Беседа «Можно ли вырасти на одних конфетах»	Объяснить детям, для чего необходимы конфеты, есть ли польза от них	Беседа, рассказ по картинкам.	Конфеты, изделия, молоко и молочные продукты			

9	Беседа «Где и как готовят пищу».	познакомить детей с местом, где готовят еду; рассказать о профессии повара; познакомить детей с работой на кухне, с правилами техники безопасности.		понятием «здоровая пища»,			
10	дидактическая игра «Фрукты»,	Уточнить знания детей о фруктах (название, цвет, форма), выяснить различия между фруктами и овощами.	Игра «Попробуй на вкус», игра «Угадай на вкус»	Витамины, фрукты, овощи			
11	Игровая ситуация «Какая посуда нам нужна? Сервируем стол»	Учить детей различать предметы посуды по назначению, расставлять их на столе согласно правилам сервировки. Активизировать в речи и уточнить названия и назначение предметов посуды	игра «Сварим обед для кукол».	Посуда, сервировка			
12	Занятие – игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда» -	Закрепить знания детей о рациональном питании; закрепить соблюдение детьми правил питания; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.	посадка лука.	Здоровье, питание, питание			
13	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна.	знать о пользе продуктов, получаемых из зерна; развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона	рассказ по картинкам, раскраски.	Вкус, блюда, продукты			
14	Познавательный рассказ «Вкусно - полезно»	Рассказать детям о пользе фруктов, о важности регулярного употребления их в пищу. Учить тщательно, мыть фрукты, проверять их качество.	игра «Овощи и фрукты»	Овощи, фрукты, витамины, здоровье			
15	Чтение произведения Н.	Сформировать у детей представление о пользе	Чтение Н. Ю. Чуприна	Овощи,			

	Ю. Чуприна «Маша и фруктовый сад».	фруктов через чтение художественной литературы.	«Маша и фруктовый сад».	фрукты, витамины, здоровье			
16	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?		Дид./игра «Угостим кукол чаем».	Питание, хлеб, ржаной, отрубной, пшеничный здоровье.			
17	Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, Йогурт, Кефир»	- показать на примере сказки, что все молочные продукты полезны для здоровья. Знать, что все молочные продукты нужно употреблять, так как они полезны					
18	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	сформировать у детей представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.					
19	Беседа «Кто живет в Молочной стране?»	Знать, что все молочные продукты нужно употреблять, так как они полезны					
20	Составление рассказов с использованием опорных схем «Об овощах»	Учить детей при помощи опорных схем составлять рассказ. Уметь составлять рассказ по предложенной опорной схеме					
21	Чтение рассказа Н. Ю. Чуприной «Спорщицы»	На примере сказки показать, что все каши полезны. Знать о пользе каши					
22	Как правильно есть птицу или рыбу? - знать, как правильно и безопасно есть курицу и рыбу.	Знать, как правильно и безопасно есть курицу и рыбу.					
23	Беседа о важности регулярного питания,						

	соблюдения режима питания.						
24	Игра «Да» - «нет»	при помощи игры закрепить правила питания					
25	Сахар – друг или враг?						
26	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»	Добиться уяснения детьми правил поведения за столом или в столовой; проработать правила хорошего тона за столом. Знать правила поведения за столом или в столовой.					
27	«Как правильно накрыть стол в ожидании гостей»	знать правила сортировки стола; уметь накрывать на стол; высказывать своё предположение.					
28	День рождения синьора Помидора -	Уметь пересказывать небольшие тексты.					
29	Как правильно вести себя за столом. Этикет	Знать и уметь применять правила поведения за столом.					
30	Проращивание лука в баночках, посев семян укропа, лука, петрушки	Понаблюдать за результатами посева, рассказать о пользе зелени для здоровья. Иметь представление о пользе зелени					
31	Как правильно есть. Путешествие за полезными продуктами	Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно-гигиенических правил. Понимать значимость правильного и регулярного питания для здоровья человека.					
32	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	Формировать у детей умения выбирать из предложенного ассортимента нужные и полезные продукты. Уметь выбирать полезные продукты.					
33	Правильное	Находить ответы на					



	питание	вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось					
34	Игровая ситуация «Обед у куклы Маши»	Формировать у детей трудовые навыки, учить накрывать на стол, применять знания об их назначении, отражать в речи отдельные действия и представления	Сюжетно – ролевая игра «Обед у куклы Маши»; демонстрация картинок;	Здоровье, питание, правила питания			

### 1.5. Планируемые результаты

**Универсальными компетенциями** детей по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

1. умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:**

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

**Метапредметными результатами освоения детьми содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:**

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. 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;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:**

1. ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
2. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
3. применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов				Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		1 год обучения		2 год обучения		
		теоретические занятия	практические занятия	теоретические занятия	практические занятия	
1.	Здоровые привычки	4	4	4	4	Беседа, наблюдение, итоговое занятие
2.	Где живут витамины	3	3	2	2	Беседа, наблюдение, итоговое занятие
3.	Режим дня	4	4	5	5	Беседа, наблюдение, итоговое занятие
4.	Рацион питания	3	3	3	3	Беседа, наблюдение, итоговое занятие
5.	Этикет	3	3	3	3	Беседа, наблюдение, итоговое занятие
Всего:		34		34		

### 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Колчество недель\дней\ часов	Год обучения
1	20 сентября 2020	16 мая 2022	1 раз в неделю	34	2020-2022

### 2.3. Условия реализации программы

**Материально- техническое обеспечение:** обеспечение программы методическими видами продукции (наглядно - дидактические пособия по теме программы); дидактический материалы (приборы и оборудование: стаканчики, трубочки, воронки; материалы и инструменты: краски акварельные, глина, солёное тесто) мольберт, магнитная доска, ноутбук, ИКТ – средства.

**Кадровое обеспечение:** воспитатель, высшей квалификационной категории

### 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Чтобы выявить способности детей, в начале учебного года проводится индивидуальная диагностика, по результатам которой можно судить о возможностях каждого ребенка и проводить групповую и индивидуальную работу с детьми.

### 2.5. Оценочные материалы (диагностики)

Система оценки результатов освоения образовательной программы проводится через:

1. анкетирование родителей воспитанников;
2. Диагностика детей.

### **Диагностическая карта**

№	Ф. И.	Разнообразие питания		Гигиена питания		Режим питания		Рацион питания		Культура питания		Итог	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

### **2.5. Методические материалы**

Формы и методы реализации программы:

1. рассматривание рисунков, фотографий;
2. свободное и тематическое рисование;
3. моделирование и анализ ситуаций;
4. рассказы, беседы, анкетирование;
5. сюжетно – ролевые игры;
6. рассказ по картинкам;
7. мини – проекты;
6. совместная работа с родителями

### **2.6. Список литературы и электронных источников**

1. Сборник нормативных и методических материалов для организации внеурочной деятельности младших школьников в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования. ГАОУ ДПО «Институт развития образования и социальных технологий» Курган, 2011 – 128с., авторы-составители Ю.В.Панченко, И.В.Фалеева.
2. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 72 с.
3. Разговор о правильном питании . Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80 с.

### **Электронные ресурсы:**

1. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
2. <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>