

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 72 г. Йошкар-Олы «Солнышко»

СОГЛАСОВАНА:

Начальник отдела  
дошкольного образования  
администрации городского  
округа «Город Йошкар-Ола»  
Ю.Н. Соловьева



ПРИНЯТО

педагогическим советом  
Протокол № 2 от  
12.09.2025г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский  
сад №72 г. Йошкар-Олы  
«Солнышко»

О.В. Васенева



2025г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Разговор о здоровье и правильном питании»

ID программы: 11444

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 64

Фамилия И.О., должность разработчика

программы: Баранник Елена Геннадьевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №72 г. Йошкар-Олы «Солнышко»

г. Йошкар - Ола

2025 г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	2
1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка	2
1.2. Цель программы	3
1.3. Объем программы	4
1.4. Содержание программы	4
1.5. Планируемые результаты	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Учебный план	16
2.2. Календарный учебный график	18
2.3. Условия реализации программы	23
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	23
2.5. Оценочные материалы	24
2.6. Методические материалы	25
2.7. Список литературы	25

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

**Актуальность.** Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России.

Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием.

Сегодня это направление – одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе детского сада.

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности.

Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с дошкольниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

**Направленность программы.** Программа имеет социально-педагогическую направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

**Отличительная особенность программы.** Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» - инновационный образовательный продукт, включающий множество инструментов, обеспечивающих

комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

**Адресат программы:** дети старшего дошкольного возраста 6–7 лет с разным уровнем интеллектуальных и познавательных способностей. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

**Срок освоения программы:** данная программа рассчитана на 1 год обучения детей 6-7 лет (с 1 октября по 29 мая; 32 недели).

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Особенности организации образовательного процесса:** беседы, игровые моменты, практические задания, дискуссии, выставки, самостоятельная работа и др. Форма проведения – учебное занятие продолжительностью 30 минут.

**Режим занятий:** проведение занятий планируется 4 раза в месяц, продолжительностью 30 минут во вторую половину дня.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель** программы – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

**Задачи:**

**Личностные:**

- сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

**Метапредметные:**

- развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
- развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

### ***Предметные:***

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

### **1.3. Объем программы**

Общее количество учебных часов – 34 часа, 1 год обучения.

### **1.4. Содержание программы**

#### ***Раздел 1. Если хочешь быть здоров***

**Тема 1.** Давайте познакомимся. Программа «Разговор о здоровье и правильном питании»

#### **Содержание материала:**

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровье. Входной контроль.

**Практическая работа:** Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

#### **Тема 2.** Если хочешь быть здоров

#### **Содержание материала:**

Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.

## ***Раздел 2. Самые полезные продукты***

**Тема 1.** Самые полезные продукты. Мы идем в магазин

### **Содержание материала:**

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”

### **Практическая работа:**

Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Обсуждение, подведение итогов.

**Тема 2.** Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

### **Содержание материала:**

Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8–9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2

### **Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»**

#### **Содержание материала:**

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра «Поезд»

#### **Практическая работа:**

Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

### ***Раздел 3. Удивительные превращения пирожка***

#### **Тема 1. Удивительные превращения пирожка**

#### **Содержание материала:**

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** подведение итогов, задание: № 1 на стр. 14

#### **Тема 2. Практическое занятие «Какие правила я выполняю»**

#### **Содержание материала:**

Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

#### **Практическая работа:**

Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Барабек».

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.

### ***Раздел 4. Кто жить умеет по часам***

#### **Тема 1. Кто жить умеет по часам**

#### **Содержание материала:**

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу,

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2



сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

### **Практическая работа:**

Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца “Сказка о потерянном времени”. Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

**Тема 2.** Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”

### **Содержание материала:**

Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах “Составляем режим дня школьника”, карточки с режимными моментами. Настольная игра “Режим дня и забота о природе”

### **Практическая работа:**

Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. **Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.

## ***Раздел 5. Вместе весело гулять***

**Тема 1.** Вместе весело гулять

### **Содержание материала:**

Урок желательно провести на площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них Подвижные игры в старину.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Проведение подвижных игр.

### **Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: “Хвост и голова”, “Вышибалы”, “Третий лишний”, “Кошки-мышки” (по желанию).

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Проведение подвижных игр.

## **Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной**

**Тема 1.** Из чего варят кашу

**Содержание материала:** Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2



круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо).

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

**Тема 2.** Как сделать кашу вкусной

**Содержание материала:**

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

**Практическая работа:**

Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради. Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

**Тема 3.** Завтрак – дело серьезное

**Содержание материала:**

Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

**Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак».

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет**

**Тема 1.** Плох обед, если хлеба нет

**Содержание материала:**

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Что сегодня на обед

**Содержание материала:**

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомытка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйюшки” (карточки с иллюстрациями или детская посудка).

**Практическая работа:**

Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 3.** Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»

**Содержание материала:**

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

**Практическая работа:**

Просмотр видеотрегмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 8. Время есть булочки**

**Тема 1.** Время есть булочки

**Содержание материала:**

Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Практическое занятие “Время есть булочки”

**Содержание материала:** Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

**Практическая работа:**

Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 9. Пора ужинать**

**Тема 1.** Пора ужинать

**Содержание материала:**

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Практическое занятие «Пора ужинать»

**Содержание материала:**

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

**Практическая работа:**

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет**

**Тема 1.** На вкус и цвет товарищей нет

**Содержание материала:**

Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради, обсуждение. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35–36 в рабочей тетради. 23

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля.** Наблюдение, Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»

**Содержание материала:**

Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

**Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

**Тема 3.** Любимые блюда нашей семьи

**Содержание материала:**

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

**Практическая работа:**

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 11**

**Тема 1.** Как утолить жажду

**Содержание материала:**

Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для

личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39–40 в рабочей тетради, обсуждение.. Домашнее задание: группы из 2–3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы).

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, рефлексия

**Тема 2.** Экскурсия в музей воды

**Содержание материала:** Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

**Практическая работа:**

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким**

**Тема 1.** Что помогает быть сильным и ловким

**Содержание материала:**

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

**Содержание материала:**

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

### **Практическая работа:**

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 13. Как помочь природе**

### **Тема 1. Как помочь природе**

#### **Содержание материала:**

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая отработка навыков сортировки мусора, обсуждение.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

### **Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

#### **Содержание материала:**

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»**

#### **Содержание материала:**

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

#### **Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

14

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2



требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

## ***Раздел 15. Праздник здоровья***

### **Тема 1. Праздник здоровья**

#### **Содержание материала:**

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

#### **Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

### **Тема 2. Веселые старты**

#### **Содержание материала:**

Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

#### **Практическая работа:**

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри.

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

### **Тема 3. Игра «Праздник здоровья»**

#### **Содержание материала:**

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше – проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

#### **Практическая работа:**

Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

15

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2



названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе».

**Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля** Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

## **1.5. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе;

### **Метапредметные результаты**

- иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.
- иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;

### **Предметные результаты:**

- знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;
- знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
- понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;
- понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о здоровье и правильном питании»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретиче- ские занятия	Практическ- ие занятия	
1.	Раздел 1. <i>Если хочешь быть здоров</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
2.	Раздел 2. <i>Самые полезные продукты</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
3.	Раздел 3. <i>Удивительные превращения пирожка</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
4.	Раздел 4. <i>Кто жить умеет по часам</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
5.	Тема 5. <i>Вместе весело гулять</i>	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
6.	Тема 6. <i>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль
7.	Тема 7. <i>Плох обед, если хлеба нет</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности.
8.	Тема 8. <i>Время есть булочки</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
9.	Тема 9. <i>Пора ужинать</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия,

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2

					тематический контроль.
10.	Тема 10. <i>На вкус и цвет товарищей нет</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.
11.	Тема 11. <i>Как утолить жажду</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.
12.	Тема 12. <i>Что помогает быть сильным и ловким</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
13.	Тема 13. <i>Как помочь природе</i>	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
14.	Тема 14. <i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
15.	Тема 15. <i>Праздник здоровья</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые старты, игра, итоговый контроль.
Итого объем программы		34	14	20	

## 2.2. Календарный учебный график «Разговор о здоровье и правильном питании»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	1.10	16.00-16.30	теоретическое	1	Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»	Группа детского сада	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
2	октябрь	6.10	16.00-16.30	практическое	1	Если хочешь быть	Группа детского сада	Беседа, работа с текстом, задания

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

18

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2

						здоров	сада	разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3	октябрь	13.10	16.00-16.30	теоретическое	1	Самые полезные продукты. Мы идем в магазин	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
4	октябрь	20.10	16.00-16.30	практическое	1	Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
5	октябрь	27.10	16.00-16.30	практическое	1	Занятие-викторина «Самые полезные продукты»	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
6	ноябрь	7.11	16.00-16.30	практическое	1	Удивительные превращения пирожка	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
7	ноябрь	10.11	16.00-16.30	теоретическое	1	Кто жить умеет по часам	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.

8	ноябрь	17.11	16.00-16.30	практическое	1	Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
9	ноябрь	24.11	16.00-16.30	практическое	1	Вместе весело гулять	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
10	декабрь	1.12	16.00-16.30	теоретическое	1	Из чего варят кашу	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, тематический контроль
11	декабрь	8.12	16.00-16.30	практическое	1	Как сделать кашу вкусной	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль
12	декабрь	15.12	16.00-16.30	практическое	1	Завтрак – дело серьезное	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, тематический контроль
13	декабрь	22.12	16.00-16.30	теоретическое	1	Плох обед, если хлеба нет	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности.
	декабрь	29.12		практическое	1	Что сегодня на обед	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности.
14	январь	12.01	16.00-16.30	практическое	1	Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности.
15	январь	16.01	16.00-16.30	теоретическое	1	Время есть булочки	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
16	январь	19.01	16.00-16.30	практическое	1	Практическое занятие “Время есть”	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",**  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2

						булочки”	сада	сложности, тематический контроль.
17	январь	26.01	16.00-16.30	теоретическое	1	Пора ужинать	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
18	февраль	2.02	16.00-16.30	практическое	1	Практическое занятие «Пора ужинать»	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
19	февраль	9.02	16.00-16.30	практическое	1	На вкус и цвет товарищей нет	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.
20	февраль	16.02	16.00-16.30	практическое	1	Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.
21	февраль	24.02	16.00-16.30	практическое	1	Любимые блюда нашей семьи	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.
22	март	2.03	16.00-16.30	теоретическое	1	Как утолить жажду	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности,

								тематический контроль.
23	март	10.03	16.00-16.30	практическое	1	Экскурсия в музей воды	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
24	март	16.03	16.00-16.30	теоретическое	1	Что помогает быть сильным и ловким	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
25	март	23.03	16.00-16.30	практическое	1	Игра «Что помогает быть сильным и ловким»	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
26	март	30.03	16.00-16.30	практическое	1	Как помочь природе	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
27	апрель	2.04	16.00-16.30	теоретическое	1	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
28	апрель	6.04	16.00-16.30	практическое	1	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
29	апрель	13.04	16.00-16.30	практическое	1	Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа,

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",**  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2



						время»		заполнение таблицы, тематический контроль.
30	апрель	20.04	16.00- 16.30	теоретич еское	1	Праздник здоровья	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
31	апрель	27.04	16.00- 16.30	практиче ское	1	Веселые старты	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые старты, игра, итоговый контроль.
32	май	4.05	16.00- 16.30	теоретич еское	1	Игра «Праздник здоровья»	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, , игра, итоговый контроль.
33	май	12.05	16.00- 16.30	практиче ское	1	Игра «Праздник здоровья»	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, , игра, итоговый контроль.
34	май	18.05	16.00- 16.30	практиче ское	1	Игра «Праздник здоровья»	Группа детского сада	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, итоговый контроль.

## 2.3 Условия реализации программы.

### *Кадровое обеспечение программы*

Программу реализует Баранник Елена Геннадьевна, имеющая стаж работы по должности воспитатель 40 лет и высшую квалификационную категорию.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

23

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 72 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "СОЛНЫШКО",**  
Васенева Ольга Вячеславовна, Заведующий

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности.

Учебное оборудование: столы; стулья; магнитная доска

Технические средства: ноутбук с выходом в интернет, проектор, экран

Дидактические средства: инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, шкафы и полки для хранения наглядных пособий, рабочие тетради.

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

Формой подведения итогов работы по реализации данной программы являются: диагностирование детей по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков в форме наблюдений, творческих и тестовых заданий; организация практической деятельности с учётом программного содержания и индивидуальных особенностей детей.

### **2.5. Оценочные материалы**

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года			Уровень обученности в конце учебного года		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Знать режим дня и питания. Объяснять значение физической активности						
2	Знать правила выбора полезных продуктов						
3	Иметь представление о завтраке, обеде, полднике, ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания						
4	Знать правила						

	выбора блюд для каждого компонента ежедневного рациона питания						
5	Иметь навыки выбора полезных перекусов						
6	Понимать значение жидкости для организма человека						
7	Уметь объяснить, в чем проявляется ответственность каждого в заботе о природе						
8	Иметь навыки приготовления простых блюд (салатов, бутербродов, канапе).						
9	Иметь навыки подготовки творческих работ: рисунок, аппликация, плакаты.						

## 2.6. Методические материалы

*Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.*

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I  
Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.

*Интернет-ресурсы:*

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>

## 2.7. Список литературы для педагогов

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.

3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.

### Список литературы для родителей и детей

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с
2. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. «Правильное питание дошкольников».
3. Коняева Л. «Будь здоров, малыш» («Дошкольное воспитание», № 11, 2004) Махонева М. «Воспитание здорового ребёнка» («Дошкольное воспитание», № 6, 2002). Савина Л. П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников». Пособие для родителей и педагогов, М.: ООО «Фирма „Издательство АСТ“», 1999
4. Елкина Н. В., Тарабарина Т. И. «1000 загадок». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000.
5. Полянская Юлия «Школа этикета». Издательский дом «Лидер», 2012.
6. В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»,
7. С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,
8. З. Александрова «Большая ложка»