

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»



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.

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:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Сертификат 35363C0847BAEF28DA73B7894E3301A2

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.

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

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 произведение 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

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 сухомятка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйки” (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 видеофрагмента 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 поздника, 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 поздника 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

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

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	Практичес- кие 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 каши и как сделать каши 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"

					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	Беседа, работа с текстом, задания

						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 живет 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 живет 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	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня

						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"

						время»		заполнение таблицы, тематический контроль.
30	апрель	20.04	16.00-16.30	теоретическое	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	практическое	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	теоретическое	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	практическое	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	практическое	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.

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, 2004Махонева 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»