

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №28»

Утверждена:

на педагогическом совете № 1

Заведующий МДОУ № 28

Л.И. Максимычева

«04» сентября 2020г.



Дополнительная образовательная программа

**«Здравушка»**

(возраст детей 5-7 лет)

Срок реализации программы 3 года



г. Ярославль - 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	4
Новизна.....	4
Цель и задачи программы.....	5
Сроки реализации программы.....	5
Результаты образовательной деятельности.....	5
Формы подведения итогов реализации программы.....	5
2.Содержание программы.....	6
2.1 Интеграция образовательных областей.....	6
2.2 Методическое обеспечение.....	6
2.3 Дидактический материал и техническое оснащение.....	8
3. Тематическое планирование.....	9
3.1 Тематический план средняя группа.....	9
3.2 Тематический план старшая группа.....	10
3.3 Тематический план подготовительная группа.....	11
4.Комплексно-тематическое планирование.....	12
4.1 Комплексно-тематический план средняя группа.....	12
4.2 Комплексно-тематический план старшая группа.....	14
4.3 Комплексно-тематический план подготовительная группа.....	16
5. Педагогическая диагностика.....	19
5.1 Уровни освоения программы.....	19
5.2 Сводная таблица диагностики уровня освоения программы.....	20
6. Список литературы.....	21

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье детей зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинается просыпаться интерес к своему организму. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОУ.

В работе с дошкольниками мы реализуем программу «Детство» (Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайловой СПб. «Детство-пресс» 2011г.). В программе, на наш взгляд, уделено недостаточно внимания изучению правильного питания и ЗОЖ, так как в формировании ЗОЖ наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезной пище и необходимых питательных веществах.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ. Поэтому и мы в свою очередь составили дополнительную образовательную программу «Здравушка» на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г.

Разрабатывая программу, мы стремились к тому, чтобы выстроенная нами система, гармонично вписывалась в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась детям.

### **1.1 АКТУАЛЬНОСТЬ**

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны.

Наши наблюдения показывают, что с самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, у нас как у педагогов имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания.

Это доказывает актуальность и значимость обучения дошкольников основам правильного питания как одной из составляющих ЗОЖ.

## **НОВИЗНА**

Стоит отметить, что при изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «*обучения в сотрудничестве*». При данном виде обучения особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии. Задача каждого ребенка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Для данной программы подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для детей, методические пособия и плакаты для педагогов, информационные буклеты для родителей.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но и начинают использовать полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

### **1.3 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- Формирование у детей готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование дошкольников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

#### **1.4 СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ**

Программа «Здравушка» рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, по 20,25,30 минут в зависимости от возраста детей. Общий объем учебного времени составляет 22 часа. Работа ведется в интеграции с квалифицированными специалистами ДОУ.

#### **1.5 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В ходе реализации программы «Здравушка» воспитанники будут знать о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета. Приобретут знания о традициях и кулинарных обычаях народов мира.

Дошкольники приобретут умение принимать самостоятельные решения, научатся составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

#### **1.6 ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- проведение диагностики;
- участие воспитанников в творческих конкурсах рисунков и поделок ;
- проведение открытых мероприятий для родителей, педагогов, гостей детского сада (мастер-классы, семинары-практикумы, творческие презентации и др.)

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание образовательной деятельности программы «Здравушка» нацелено на приобщение детей к ценностям здорового образа жизни – одному из важнейших факторов сохранения здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о правильном питании, позволят ему найти способы укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать значимые для него компоненты здорового образа жизни.

## **2.1 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ**

**Речевое развитие.** Во время занятий происходит активное развитие диалогической речи. Формируется новая форма речи - монолог. Развивается связная речь. У детей продолжает развиваться: лексика, звуковая сторона и грамматический строй речи. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. Дети приобщаются к словесному искусству, развивая художественное восприятие.

**Познавательное развитие.** С детьми проводятся: наблюдения, рассматривание природных объектов. Данные виды деятельности предполагают развитие любознательности и познавательной мотивации; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира; представлений о ценностях нашего народа; о традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.

**Социально-коммуникативное развитие.** Во время занятий дети учатся общаться и помогать друг другу. Проявляют самостоятельность в решении различных задач, которые возникают в повседневной жизни.

**Физическое развитие.** Во время занятий применяются здоровьесберегающие технологии (пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, динамические паузы).

**Художественно-эстетическое развитие:** Во время проведения занятий у детей формируется интерес к эстетической стороне окружающей действительности; происходит удовлетворение потребности детей в самовыражении; развивается продуктивная деятельность детей (рисование, лепка, аппликации).

## **2.2 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия с детьми проводятся в группе. Предметно-пространственная среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта.

Групповое пространство разделено на зоны. Это вызвано тем, что нет однозначного соответствия между видом деятельности и материалом. Многие материалы полифункциональны и могут использоваться как для игровой, так и для продуктивной и исследовательской деятельности, проведения НОД.

Для размещения демонстрационного материала имеются магнитная доска, мольберт. Каждый ребенок имеет рабочую тетрадь на печатной основе. Все необходимые для работы материалы находятся в доступном для детей месте.

Так же нами для работы были сделаны демонстрационные плакаты, информационные буклеты для родителей.

## 2.3 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- Карточка дидактических игр по «Правильному питанию»;
- Плакаты;
- Карточки-алгоритмы опытов и экспериментов;
- Игрушки;
- Микроскоп;
- Лупы;
- Контейнеры с видами круп;
- Мерная посуда;
- Глобус;
- Демонстрационный материал и альбомы: «Еда без вреда»;
- «Овощи и фрукты полезные продукты»; «Щи да каша пища наша», «Традиции русского гостеприимства» и т. д по всем темам;
- Муляжи фруктов и овощей
- книги с иллюстрациями:
- Мэри Пэт Фергюс «Рецепты для маленьких кулинаров. Готовим для мамы, папы и друзей»;
- К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина «Энциклопедия детского питания от рождения до школы»;
- Братушева А.М. Русская кухня. - М.: Эксмо,2012;
- Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974;
- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990;
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1990;
- Лом И.М. Правила хорошего тона.- С.,Ариэль, 1993;
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000
- картотека фото, видео материалов по теме «Правильное питание»
- магнитофон;
- ноутбук

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (средняя группа)

Месяц	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ	15 мин
	2.Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растет»	15 мин
октябрь	1. Коллективная аппликация «Овощи на подносе »	15 мин
	2. Показ кукольного театра «Репка» (обыгрывание).	15 мин
ноябрь	1. Тематическая беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»	15 мин
	2.«Соки из овощей, ягод и фруктов»	15 мин
декабрь	1.Коровушка, Буренушка, дай молочка»	15 мин
	2.Чтение сказки «Хаврошечка».	15 мин
январь	1.Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола».	15 мин
	2.Д/и «Чего нельзя делать во время еды?»	15 мин
февраль	1.Что помогает быть сильным и ловким.	15 мин
	2.Меню спортсмена	15 мин
март	1. Самоанализ своего здоровья	15 мин
	2. На вкус и цвет товарищей нет	15 мин
апрель	1.Как утолить жажду	15 мин
	2.«Праздник чая»	15 мин
май	1.День здоровья	15 мин
	2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	15 мин
Всего занятий в год		218занятий*15мин =5,5 часов

### 3.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (старшая группа)

Месяц	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ	20 мин
		20 мин



	2. Поговорим о правильном питании	
<b>октябрь</b>	1. Праздник урожая ( выставка)	20 мин
	2. Законы питания	20 мин
<b>ноябрь</b>	1. Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты.	20 мин
	2. Всякому овощу свое время	20 мин
<b>декабрь</b>	1. Игра викторина «Овощи, ягоды, фрукты».	20 мин
	2. Для чего мы едим?	20 мин
<b>январь</b>	1. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	20 мин
	2. Чтение сказки « Каша из топора»	20 мин
<b>февраль</b>	1. Презентация « Щи да каша - пища наша!».	20 мин
	2. Горшочек с кашей (аппликация из крупы).	20 мин
<b>март</b>	1. Плох обед, если хлеба нет	20 мин
	2. Вечерний досуг «Испекли мы каравай»	20 мин
<b>апрель</b>	1. «Традиции гостеприимства народов России».	20 мин
	2. Рисование пасхального натюрморта	20 мин
<b>май</b>	1. Показ презентаций « Пальчики оближешь!»	20 мин
	2. Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	20 мин
Всего занятий в год		218 занятий*20мин =6 часов

### 3.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (подготовительная группа)

Месяц	Тема занятия	Количество часов
<b>сентябрь</b>	1. Вводное занятие « Здравствуй, дорогой друг!»	25 мин
	2. Диагностика детей по теме «Традиции русского национального питания»	25 мин
<b>октябрь</b>	1. Знакомство с тетрадью и героями курса	25 мин
	2. Вечерний досуг « Осенние посиделки на Покров»	25 мин

<b>ноябрь</b>	1. Если хочешь быть здоров.	25мин
	2. НОД по теме «Традиции гостеприимства народов России»	25 мин
<b>декабрь</b>	1. Самые полезные продукты	25 мин
	2. Развлечение «Так вот ты какая, каша!»	25 мин
<b>январь</b>	1. «Фольклорный праздник Рождественские угощения»	25 мин
	2. «Хлебушек душистый, теплый, золотистый» (лепка из соленого теста).	25 мин
<b>февраль</b>	1. Кто жить умеет по часам.	25 мин
	2. Беседа с элементами диалога Масленица «Ой, блины, блины, блины-вы блиночки мои!»	25 мин
<b>март</b>	1. Секреты обеда.	25 мин
	2. Беседа «Любимое блюдо нашей семьи»	25 мин
<b>апрель</b>	1. Время есть булочки.	25 мин
	2. Познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня»	25 мин
<b>май</b>	1. Пора ужинать.	25 мин
	2. Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	25 мин
Всего занятий в год		218 занятий*25мин =7 часов

#### 4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 4.1 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (средняя группа)

Месяц	Тема	Цель и задачи
Сентябрь	1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ	Выявить уровень знаний детей в области здорового питания. Дать первоначальное представление о полезных продуктах.
	2. Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растет»	Познакомить детей с плодами овощных культур, учить описывать овощи по внешним признакам и вкусовым качествам, познакомить с понятием «витамины». Продолжать знакомить с понятиями «полезная и вредная для здоровья пища», дать представление о различных системах питания, закрепить знания о пользе витаминов.
Октябрь.	1. Коллективная аппликация «Овощи на подносе»	Расширять представления о выращивании овощных культур. Закреплять представления о различии предметов по величине. Закреплять правильные

		приемы наклеивания (брать на кисть немного клея и наносить его на всю поверхность формы). Развивать эстетическое восприятие, способность передавать характерные особенности художественного образа.
	2. Показ кукольного театра «Репка» (обыгрывание).	Вызвать интерес к сказке «Репка». Привлекать детей к активному участию драматизации сказки. Закреплять умения активно воспринимать сказку. Учить играть роль персонажа сказки с помощью взрослого
Ноябрь	1. Тематическая беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»	Познакомить детей с разнообразием фруктов, их значением для детского организма, учить беречь свое здоровье. Напомнить детям о полезных свойствах фруктов: яблоко, лимон. Учить называть и отгадывать фрукты по описанию
	2.«Соки из овощей, ягод и фруктов»	Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод.
Декабрь	1.Коровушка, Буренушка, дай молочка»	Сформировать представление о значимости жидкости для организма. Познакомить детей с полезным продуктом молоком, о способах его переработки и видах продуктов, получаемых из молока. Закрепить знания детей о пользе молока для здоровья. Объяснить детям, что молоко укрепляет зубы.
	2.Чтение сказки «Хаврошечка».	Познакомить детей с русской народной сказкой «Хаврошечка». Учить детей строить полные выразительные ответы на вопросы по содержанию прочитанного. Формировать умение внимательно и заинтересованно слушать сказки, совершенствовать диалоговую речь.
Январь	Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола».	Вызвать интерес к просмотру презентации, совершенствовать ЗУН по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований. Развивать наблюдательность, диалоговую речь.
	2.Д/и «Чего нельзя делать во время еды?»	Закрепить правила поведения во время приема пищи.
Февраль	1.Что помогает быть сильным и ловким.	Сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания
	2.Меню спортсмена	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.
Март	1. Самоанализ своего здоровья	Развитие интереса к сохранению своего здоровья через правильное питание. Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие «здоровое питание»
	2. На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки

		распознавания наиболее употребительных продуктов
Апрель	1.Как утолить жажду	сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков
	2.«Праздник чая»	Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием
Май	1.День здоровья	Закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола
	2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи

#### 4.2 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (старшая группа)

Месяц	Тема	Цель и задачи
Сентябрь	1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ	Выявить уровень знаний детей в области здорового питания. Дать первоначальное представление о полезных продуктах.
	2. Поговорим о правильном питании	Формировать у детей представления о полезных и неполезных продуктах. Уточнить продукты, которые относятся к не полезным. Продолжать знакомить детей с понятием «витамины
Октябрь.	1.Праздник урожая ( выставка)	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека
	2.Законы питания.	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.
Ноябрь	1.Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма
	2.Всякому овощу свое время	Рассказать детям о сезонности овощей.
Декабрь	1.Игра викторина «Овощи, ягоды, фрукты».	Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод.
	2. Для чего мы едим?	Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
Январь	1.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака
	2. Чтение сказки	Продолжать формировать умение воспринимать текст на

	«Каша из топора»	слух. Учить восстанавливать последовательное содержание по наводящим вопросам. Развивать умение понимать эмоциональную окраску текста.
Февраль	1. Презентация «Щи да каша - пища наша!».	Формировать представление о том, из чего варят каши и супы. Рассказать о важности данных продуктов русской кухни.
	2. Горшочек с кашей (аппликация из крупы).	Провести с детьми эксперимент с крупой, познакомить их с нетрадиционной техникой аппликации с помощью различной крупы. Создать работу из семечек, гречневой и пшенной крупы.
Март	1. Плох обед, если хлеба нет.	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.
	2. Вечерний досуг «Испекли мы каравай»	Познакомить детей с новым материалом для лепки - соленым тестом; учить детей лепить из соленого теста, используя знакомые приемы лепки; закрепить умение пользоваться стеклой.
Апрель	1.«Традиции гостеприимства народов России».	Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию.  Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность».  Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе
	2. Рисование пасхального натюрморта.	Расширить знания детей о жанре натюрморта, развивать приемы работы красками, воспитывать эстетическую восприимчивость. Воспитывать любовь к истории своего народа. Учить детей самовыражаться в творчестве, находить новые решения в процессе рисования.
Май	1. Показ презентаций «Пальчики оближешь!»	Воспитывать желание делиться семейными кулинарными рецептами с друзьями. Закрепить представление о семье, как о людях, которые живут, любят друг друга, заботятся друг о друге. Закрепить навык связной речи. Закрепить знание пословиц о семье.
	2.Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи

#### 4.3 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (подготовительная группа)

Месяц	Тема	Цель и задачи
Сентябрь	1.Вводное занятие	Введение в курс программы «Здравушка».

	«Здравствуй, дорогой друг!»	
	2. Диагностика детей по теме «Традиции русского национального питания»	Выявить уровень знаний по теме «Культурные традиции русского народа». Дать первоначальное представление по теме «Традиции русского национального питания»
Октябрь.	1. Знакомство с тетрадью и героями курса	Знакомство с героями РТ «Здравушка»
	2. Коллективная аппликация «Овощи на подносе»	Расширять представления о выращивании овощных культур. Закреплять представления о различии предметов по величине. Закреплять правильные приемы наклеивания (брать на кисть немного клея и наносить его на всю поверхность формы). Развивать эстетическое восприятие, способность передавать характерные особенности художественного образа.
Ноябрь	1. Если хочешь быть здоров.	Познакомить учащихся с героями мультфильмов о здоровом питании.
	2. НОД по теме «Традиции гостеприимства народов России»	Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию.  Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность».  Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе
Декабрь	1. Самые полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.  Научить детей выбирать самые полезные продукты
	2. Развлечение «Так вот ты какая, каша!»	Продолжать закреплять у детей знания о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания. Дать понятие о том, что каша — традиционная русская еда. Рассказать о крупах, из которых варят кашу. Учить различать и называть разные виды круп: гречка, рис, манка, пшено.
Январь	1. «Фольклорный праздник Рождественские угощения»	Расширять и углублять знания детей о празднике Рождество, его значении и традициях празднования. Рассказать о рождественских угощениях. Воспитывать духовно – нравственные качества: доброту, миролюбие, великодушие, всепрощение
	2. «Хлебушек душистый, теплый, золотистый» (лепка из соленого теста).	Ознакомление детей со свойствами муки через детское экспериментирование. Продолжать учить анализировать и делать выводы. Углублять и расширять знания детей о процессе выращивания хлеба. Закреплять название разных хлебобулочных изделий. Закрепить умения детей изготавливать

		хлебобулочные изделия из соленого теста.
Февраль	1. Кто жить умеет по часам.	Дать представления о режиме дня. Объяснение смысла русских пословиц.
	2. Беседа с элементами диалога Масленица «Ой, блины, блины, блины - вы блиночки мои!»	Знакомить детей с русским народным праздником Масленица, ее значением, символами, традициями. Воспитывать уважительное отношение к традициям русского народа, умение и желание применять их в жизни; любовь к родному краю.
Март	1. Секреты обеда.	Сформировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню
	2. Беседа «Любимое блюдо нашей семьи»	Воспитывать у детей любовь к своей семье. Сформировать у детей представления об этикете, обогатить знания детей о <b>семье и традициях</b> , о приготовлении <b>блюдов</b> , расширять кругозор детей и словарный запас.
Апрель	1. Время есть булочки.	Формировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню
	2. Познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня»	Познакомить детей с традицией празднования Пасхи; расширить представление о народной культуре. Рассказать о пасхальных блюдах ( крашенные яйца, кулич, пасха). Воспитывать любовь к народным традициям. Обогащать духовный мир детей.
Май	1. Пора ужинать.	Формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе
	2. Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания	Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи

## 5. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Диагностика освоения программы «Здравушка» проводится два раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (апрель-май).

### 5.1 УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают	Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех,	Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные») Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные

отрицательных эмоций.	которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.	блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.
-----------------------	---	---

## 5.2 ОСНОВНАЯ ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(Фамилия, имя ребёнка, номер группы)

№	Содержание вопроса	Уровни освоения программы		Итого
		сентябрь	май	
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?			
2.	Назови их и расскажи в чем их польза.			
3.	Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?			
4.	Назови полезные овощи.			
5.	Назови полезные фрукты.			
6.	Назови молочные продукты питания.			
7.	Что полезней мясо или рыба?			
8.	Любишь ли ты каши?			
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.			
10.	Почему эти продукты считаются вредными?			
11.	Какие из них ты любишь кушать?			
12.	Считаете ли ты свой рацион питания правильным?			



## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.
2. Аникина В.П, «Русские пословицы и поговорки» Москва «Художественная литература» 1988 3. Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004 4. Герасимова А.С., О.С. Жукова, В.П. Кузнецова “Энциклопедия развития и обучения дошкольников”, Издательство Дом “Нева”, 2004
5. Исмаилова Э Р. “Полезные привычки” обучение в стихах”, “Издательство Белорусский Дом печати” 2011г.
6. Макарова Л. И. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. // ПедСовет: Газета. 2007. №4
7. Л.А.Обухова, Н.А. Лемякина. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. -М.: ВАКО, 2004
8. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993
- 9.Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Культура поведения за столом. Методические рекомендации по организации питания детей.- М.: издательство «Ижица», 2004.-58 с. (Серия: дошкольное воспитание)
- 10.«Детство»: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др..- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011
- 11.Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»/ Л.В.Гаврючина.- М. «Сфера», 2007.