

СОГЛАСОВАНО
Родительский комитет
Протокол № 4
От 26.08. 2021 г.



ПРИНЯТО
Педагогический совет
Протокол № 5
От 27.08. 2021 г.

**Образовательная программа
«Разговор о правильном питании»
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 23 «Солнышко»**

Содержание

№ п/п	содержание	Стр.
1. Целевой раздел.		
1.1.	Пояснительная записка.	
1.1.1.	Цели и задачи Программы.	3
1.1.2.	Принципы и концептуальные положения к формированию Программы.	3
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы.	5
1.3	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.	6
2. Содержательный раздел		
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребёнка, представленным в образовательной области «Физическое развитие».	6
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.	6
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	7
2.4.	Взаимодействие взрослых с детьми.	8
2.5.	Взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	10
3. Организационный раздел.		
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.	10
3.2.	Особенности организации пространства и оснащение развивающей предметно-пространственной среды.	11
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы.	12
3.4.	Распорядок дня.	13
3.6.	Планирование образовательной деятельности по Программе.	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива - директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, особенностях организации питания детей, находящихся на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста (2 года обучения).

1.1.1. Цели и задачи программы.

Цель: формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- воспитывать у детей культуру здорового питания;
- просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы:

- *принцип доступности заданий* – предлагаемый материал и задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям дошкольников;
- *практическая целесообразность* – содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;

- *необходимость и достаточность предоставляемой информации* – дошкольникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- *принцип системности* - тематический материал и задания логически связаны друг с другом;
- *принцип эмоциональной окрашенности заданий* - методические задачи спрятаны за игровыми приемами;
- *культурологическая сообразность* – в содержании Программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.
- *принцип психологической комфортности* – позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки дошкольника, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений;
- *сотрудничество образовательной организации с семьёй* – участие родителей в реализации Программы.

Концептуальные положения.

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат - залог полноценного развития детей.
- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни - эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок - результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития старшего дошкольного возраста.

Возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) представлены в ООП ДО МБДОУ д/с № 23.

Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

1.2 Планируемые результаты.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

В результате освоения Программы будут сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;

- у работников организаций дошкольного образования и организаций по уходу и присмотру за детьми – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;

- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.

Проверка усвоения программы проводится в форме наблюдения, вопросов, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ воспитанников, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ воспитанников в группе, детском саду; оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребёнка, представленным в образовательной области «Физическое развитие».

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

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

При реализации программы применяются следующие вариативные формы, способы и методы:

- образовательные предложения для целой группы (занятия);
- различные виды игр, в том числе свободная игра;
- игра-исследование;
- ролевая, и др. виды игр;
- подвижные и традиционные народные игры;
- взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой;
- проекты различной направленности, прежде всего исследовательские;
- праздники;
- социальные акции;
- использование образовательного потенциала режимных моментов.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунок, рассказ, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- совместная работа с родителями.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе 1.1.2 принципов и подходов Программы, то есть обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно- развивающий характер взаимодействия и общения и др.

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров и представленных в разделе 1.2. Программы, и развития в пяти образовательных областях необходимо учитывать общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Направления поддержки детской инициативы.

- позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления.

Основная роль воспитателя - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфорта и уверенности в собственных силах;

- психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;

- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.

Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников.

Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и сверстниками через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей.

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми.

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний.

Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.

Одним из важнейших условий реализации Программы является сотрудничество педагогов с семьями воспитанников. Дети, педагоги и родители – основные участники образовательных отношений. Семья – жизненно необходимая среда дошкольника, определяющая путь развития его личности.

Основная цель взаимодействия МБДОУ с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых

отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Задачи, решаемые в процессе организации взаимодействия с семьями воспитанников:

- Приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ.
- Изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.
- Возрождение традиций семенного воспитания.
- Повышение педагогической культуры родителей.

Виды взаимоотношений МБОУ с семьями воспитанников:

Сотрудничество – общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие – способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Формы работы с родителями:

- Дни открытых дверей;
- Анкетирование;
- Привлечение родителей к проведению праздников, досугов;
- Проведение «круглых столов»; - Общие и групповые родительские собрания;
- Индивидуальные беседы;
- Консультирование родителей;
- Проведение открытых просмотров для родителей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому,

художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) должна соответствовать требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям (см. раздел 3.9.Перечень нормативных и нормативно-методических документов).

Основой при организации образовательного процесса в дошкольной организации выступает ориентация не только на компетенции, которые формируются в дошкольном возрасте, но и на развитие совокупности личностных качеств, в том числе обеспечивающих психологическую готовность ребенка к школе и гармоничное вступление в более взрослый период жизни. Развитие ребенка осуществляется только в игре, а не в учебной деятельности. Данный стандарт нацеливает на личностно-ориентированный подход к каждому ребенку для сохранения самооценности дошкольного детства. Документ делает акцент на отсутствие жесткой регламентации детской деятельности и выдвигает требования ориентации на индивидуальные особенности детей при реализации образовательной программы в дошкольных организациях.

Таким образом, при создании развивающей предметно-пространственной среды дошкольной образовательной организации необходимо обеспечить реализацию: образовательного потенциала пространства групповой комнаты и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта индивидуальных особенностей детей и коррекции их развития; двигательной активности детей, возможности общения совместной деятельности детей и взрослых, а также возможности для уединения; различных образовательных программ с учетом применения инклюзивного образования, а также национально-культурных, климатических и других условий.

Для эффективной реализации программы в группе созданы благоприятные условия:

- Дидактические игры «Вершки и корешки»; «Полезные и вредные продукты»; «Мы идем в магазин»; «Овощи и фрукты»; «Витаминка»; «Овощи-фрукты» и др.

- Демонстрационный материал Продукты питания (муляжи); Микропрепараты (муляжи); Столовые приборы (муляжи); Бытовые приборы для кухни (муляжи); Овощи и фрукты(муляжи).

- Информационный материал Наглядный информационный материал для родителей и детей (папки передвижки, консультации); Изобразительные наглядные пособия (таблицы; муляжи, схемы, плакаты); Кулинарные книги.

- Технические средства обучения - Ноутбук; Проектор; Фотоаппарат; Звукопроизводимое устройство.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Для обеспечения выполнения Программы созданы необходимые материальнотехнические условия. В состав группы входят: групповая (для проведения игр, занятий и приема пищи), спальня, приемная (для приема детей и хранения верхней одежды), туалетная (совмещенная с умывальной). Кроме того для организации образовательной работы с детьми в МБДОУ имеются следующие помещения:

- музыкальный зал
- спортивный зал
- бассейн
- кабинет логопеда
- методический кабинет
- кабинет педагога – психолога
- кабинет ЛФК

- дополнительные образовательные пространства: комната ПДД, центр детских инициатив (творческая мастерская +лаборатория + библиотека), конструктор центр, сенсорная комната, мультстудия, мягкая комната,

Каждое помещение укомплектовано соответствующей мебелью общего назначения, игровой мебелью, необходимым оборудованием. В педагогическом процессе широко используются современные технические средства обучения и информационно-коммуникационные технологии. В МБДОУ имеется следующая техника:

- мультимедийный проектор, экран для проектирования изображения.
- музыкальный центр с DVD
- экраны для проекционного оборудования
- стационарные компьютеры
- ноутбуки
- принтеры
- цифровой копировальный аппарат
- сканеры – брошюровщик

Для облегчения труда обслуживающего персонала и создания комфортных условий пребывания детей группа оборудована следующей бытовой техникой: пылесос, водонагреватель электрический накопительный, бактерицидная лампа.

Медицинский и офтальмологический кабинеты укомплектованы современным медицинским оборудованием. Пищеблок и прачечная оснащены современным технологическим оборудованием.

3.4. Распорядок дня

Распорядок дня представлен в ООП ДО МБДОУ д/с № 23, в разделе 3.4.

Подходы к планированию образовательной деятельности. Распорядок дня.

3.5 Планирование образовательной деятельности

Перспективный план работы с детьми старшей группы в рамках реализации программы Т.А. Филипповой, М.М. Безруких «Разговор о правильном питании» на учебный год.

Занятия	Работа вне занятий	Работа с родителями
Октябрь		
<p>Вводное занятие. Тема: «Знакомство с героями Улицы Сезам» Цель: познакомить детей с героями «Улицы Сезам», дать представление о характере каждого героя.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев «Улицы Сезам» Цель: закрепить знание детей о героях.</p>	<p>Проведение родительского собрания Знакомство родителей с программой М.М. Безруких и Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок» Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах»</p>
<p>Тема: «Самые полезные продукты» Цель: Дать детям представление о полезных продуктах и их жизненно важном значении. Закрепить обобщающие понятия «овоци, фрукты, продукты».</p>	<p>Беседы с детьми о здоровом образе жизни Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека</p>	

<p>Тема: «Если хочешь быть здоров». Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами.</p>	<p>Дидактические игры «Волшебные корзины», «Найди лишнее»</p>	
<p>Тема: Путешествие в магазин» Цель: Познакомить детей с отделами магазина, закрепить знания о профессиях (кто работает в магазине). Воспитывать культуру общения между продавцом и покупателем</p>	<p>Тест для оценки уровня усвоения детьми темы «Самые полезные продукты»</p>	
<p>Ноябрь</p>		
<p>Тема: «Как правильно есть» Цель: Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно-гигиенических правил.</p>	<p>Правила поведения за столом Цель: Воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова»: спасибо, пожалуйста. Дидактическая игра «Каша». Культура поведения за столом «Правила поведения воспитанных детей». Цель: Формировать умение детей пользоваться столовыми приборами</p>	<p>Конкурс фотографий «Мой домашний обед». Детское творчество «Моя любимая каша». Методические рекомендации для родителей по правильному питанию</p>
<p>Тема: «Удивительные превращения пирожка» Цель: дать представление необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</p>	<p>Заучивание пословиц о хлебе. Цель: Воспитывать уважительное отношение к хлебу, расширять кругозор детей, обогащать речь детей.</p>	
<p>Тема: «Плох обед, если хлеба нет» Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного</p>	<p>Рассматривание иллюстраций растений: пшеницы, риса, гречихи и т.д. Цель: Закреплять знания о названиях растений, из которых готовятся каши,</p>	

	рациона питания, его структуре	расширять представления детей о зерновых культурах	
Декабрь			
	Тема: Какие продукты нужны для выпечки хлеба. Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягуити. Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба	Лепка из пластилина. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий	Конкурс пирогов для родителей. Приглашение родителей в «Детское кафе». Ярмарка хлебных изделий.
	Тема: «Что интересного узнали о хлебе?». Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок. Цель: «Обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований»	Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу. Приготовление из высохшего хлеба.	
	Тема: «На вкус и цвет товарища нет». Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа «Определи вкус продукта». Цель: Развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты. Знакомство детей с соковыжималкой. Цель: Продемонстрировать фруктовые коктейли. Приготовление витаминных напитков	
Январь			
	Тема: «Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и	Заучивание песни «Кто пасется на лугу». Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Цель: Рассказать детям о питательных веществах,	Конкурс пирогов для родителей. Приглашение родителей в «Детское кафе». Ярмарка хлебных изделий.

	молочных продуктов.	находящихся в молоке.	
	Тема: «Пора ужинать» Цель: «Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания»	Игра «Что можно есть на ужин» Цель: Продолжить закреплять время и полезные продукты.	
	Тема: «На вкус и цвет товарищей нет». Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа «Определи вкус продукта». Цель: Развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты. Знакомство детей с соковыжималкой Цель: Продемонстрировать фруктовые коктейли. Приготовление витаминных напитков.	
Февраль			
	Тема: «Экскурсия на пищеблок». Цель: Познакомить детей с приготовлением различных блюд в столовой детского сада, с работой повара. Развивать у детей фантазию и умение логически мыслить при составлении меню завтрака, развивать мелкую моторику при работе в тетрадях.	Беседа с детьми для чего нужен в детском саду повар. Цель: Показать важную роль повара в детском саду.	Информация для родителей о полезных свойствах каши.
	Тема: «Из чего варят кашу?» Рассказ о злаковых культурах. Познакомить их с историей возникновения каши. Упражнять детей в угадывании сказки и ее автора и определять, чем похожи сказки	Чтение сказки Гримм «Горшочек каши» Игра «Назови крупу»	
	Тема: «Как сделать кашу вкусной». Цель:	Лепка Крупа Цель: Развивать мелкую моторику,	

	Познакомить детей с добавками для каши	умение называть крупу.	
	Тема: «Это удивительное молоко» Цель: Закрепить у детей знания о свойствах молока, умение называть и квалифицировать молочные продукты	Сюжетно-ролевая игра «Магазин»	
Март			
	Тема: «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды	Эксперимент на комнатных растениях Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать». Беседа с детьми о пользе простой воды. Игры с водой	Осторожно - Аллергия!!! Наглядные картинки для родителей. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.
	Тема: «Что надо съесть, если хочешь быть сильнее». Цель: Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день». Цель: Умение детей анализировать, называть, что полезного они сделали и что полезного съели. Рисование полезных продуктов.	
	Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма.	Посещение медицинского кабинета. Беседа медсестры о значимости витаминов. Игра «Овощи и фрукты»	
	Тема: «Сервировка стола к обеду, столовые приборы». Игра «Советы хозяйки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах.	Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки.	

Апрель		
<p>Тема: «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.</p>	<p>1. Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. Игра «Отгадай название».</p>	<p>Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат». Задание на дом : посадить, вырастить и сделать вывод.</p>
<p>Тема: «Всякому овощу свое время». Цель: Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами</p>	<p>Чтение русской сказки «Вершки и корешки».</p>	
<p>Тема: Заключительное занятие. Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы.</p>		

Список используемой литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.
2. М. Безруких, Т. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008 г.
3. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.
4. Доскин В.А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка». – М.: Просвещение, РОСМЕН, 2006г.; 5. Зверева О.Л. «Родительские собрания в ДОУ» методическое пособие – М.: Айрис –пресс, 2007г.; 6. Крылова Н.И. «Здоровье, сберегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги, занятия». – Волгоград 2006 г.;
7. Лидия Дружинина «Энциклопедия детского питания от рождения до школы», Издательство: ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир 2004