


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 36»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

---

443063, г. Самара, ул. Александра Матросова, 17А  
Телефон/факс 951-23-09, 951-07-45 E-mail: so\_sdo.ds36@samara.edu.ru

Принято:  
на педагогическом совете  
Протокол № 6  
« 31 » 07 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №36» г.о. Самара  
/Е.В.Тринбачева/  
приказ №125/ОД « 31 » 07 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-педагогической направленности  
«Разговор о правильном питании»**

Возраст воспитанников: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы –составители:  
педагоги дополнительного образования  
МБДОУ «Детский сад №36» г.о.Самара

Самара, 2023 г.

## **Оглавление**

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план реализации программы	5
Содержание программы	6
Методическое обеспечение программы	7
Используемая литература	7
Календарно-тематический план	8

### **Пояснительная записка**

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут вырасти здоровым и успешным.

Программа составлена 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.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Самарской области:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Направленность программы:** социально-педагогическая.

**Актуальность:** программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития воспитанников.

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- формировать представления о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.

***Развивающие:***

- развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

- развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересы в познавательной деятельности.

### **Воспитательные:**

- воспитывать умение общаться со взрослыми, со сверстниками;
- воспитывать чувство уважения к культуре и традициям питания своего народа и культуре и традициям других народов.

### **Целевая аудитория**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 7 лет

### **Сроки реализации, форма и режим занятий:**

Срок реализации-1 год.

Режим занятий: 1 занятие в неделю. Продолжительность занятий с детьми 6-7 лет-30 мин.

Формы проведения занятий - групповая.

### **Ожидаемые результаты:**

Воспитанники должны:

- знать правила и основы рационального питания, необходимости соблюдения гигиены питания;
- владеть навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- уметь определять полезные продукты питания.

### **Методы и приемы:**

- 1.наглядные,
- 2.словесные,
- 3.практические.

Анализ результатов проводится три раза в год педагогом дополнительного образования.

### **Учебно-тематический план реализации программы**

№п/п	Тема	Количество занятий	Форма
1.	«Если хочешь быть здоров»	1	Игра
2.	«Самые полезные продукты»	1	Игра
3.	«Азбука здорового питания»	1	Игра
4.	«Удивительные превращения пирожка»	1	Игра
5.	«Хороша кашка – да мала чашка»	1	Игра
6.	«Кто жить умеет по часам»	1	Игра
7.	«Вместе весело гулять»	1	Игра
8.	«Береги платье -снову, а здоровье – смолоду»	1	Игра

<b>9.</b>	«Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?»	1	Игра
<b>10.</b>	«Как стать Геркулесом»	1	Игра
<b>11.</b>	«Плох обед, если хлеба нет»	1	Игра
<b>12.</b>	«Откуда хлеб пришел?»	1	Игра
<b>13.</b>	«Секреты обеда»	1	Игра
<b>14.</b>	«Правила соблюдай – здоровье сохраняй!»	1	Игра
<b>15.</b>	«Время есть булочки»	1	Игра
<b>16.</b>	«Пейте дети молоко – будете здоровы!»	1	Игра
<b>17.</b>	«Откуда кефир к нам на стол пришел?»	1	Игра
<b>18.</b>	«Пора ужинать»	1	Игра
<b>19.</b>	«На вкус и цвет – товарища нет»	1	Игра
<b>20.</b>	«Как утолить жажду»	1	Игра
<b>21.</b>	«Из чего готовят соки»	1	Игра
<b>22.</b>	«Для чего пить чистую воду»	1	Игра
<b>23.</b>	«Что помогает быть сильным и ловким?»	1	Игра
<b>24.</b>	«Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом!»	1	Игра
<b>25.</b>	«Аппетит от больного бежит, а к здоровому – катится»	1	Игра
<b>26.</b>	«Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты»	1	Игра
<b>27.</b>	«Витаминная радуга»	1	Игра
<b>28.</b>	«Где еще живут витамины и полезные вещества?»	1	Игра
<b>29.</b>	«Как сделать запас витаминов на зиму?»	1	Игра
<b>30.</b>	«Соль - друг или враг?»	1	Игра
<b>31.</b>	«Чтобы приготовить блюдо, нам с тобой нужна посуда!»	1	Игра
<b>32.</b>	«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»	1	Игра
<b>33.</b>	«Из чего приготовлено?»	1	Игра
<b>34.</b>	«Здоровым быть здорово!»	1	Праздник

## **Содержание программы**

### ***Разнообразие питания. Рацион питания.***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Мясо и мясные блюда. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Значение жидкости для организма человека. Вкусные и полезные угощения. Конкурс проектов «Составляем меню на день», «Витаминная семейка», «Мой режим дня».

### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

Гигиена питания дошкольника. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполученные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Конкурс проектов «Ты – покупатель», «Реклама полезных продуктов».

### ***Этикет***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России?

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Конкурс проектов «Кухни народов Самарской области», «Вкусные традиции моей семьи».

## **Работа с родителями**

Индивидуальные консультации, открытые занятия, мастер-классы, презентация проектов.

### **Методическое обеспечение программы**

Методические разработки занятий, картотека игр, <https://www.prav-pit.ru/> , рабочие тетради.

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

Столы, стулья, видеопроектор, экран.

## **Используемая литература**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.-79с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974.-200с.
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома.- М., 1990.-185 с.
4. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании.- М.,1991.-190 с.
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000.- 350 с.
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400 с.

### **Список литературы для детей.**

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании. Рабочая тетрадь. 1 часть.-М.: Nestle, 2020.-55 с.
2. Верзилин.Н. По следам Робинзона.- Л. 1974.-254 с.
3. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями.- Л., 1974.-254 с.
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома.- М.,1990.- 185 с.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника.- М., Издательство АСТ, 2001.



**Календарно-тематический план реализации программы**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Форма</b>
<b>Сентябрь</b>	«Если хочешь быть здоров»	1	Игра
	«Самые полезные продукты»	1	Игра
	«Азбука здорового питания»	1	Игра
	«Удивительные превращения пирожка»	1	Игра
<b>Октябрь</b>	«Хороша кашка – да мала чашка»	1	Игра
	«Кто жить умеет по часам»	1	Игра
	«Вместе весело гулять»	1	Игра
	«Береги платье -снову, а здоровье – смолоду»	1	Игра
<b>Ноябрь</b>	«Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?»	1	Игра
	«Как стать Геркулесом»	1	Игра
	«Плох обед, если хлеба нет»	1	Игра
	«Откуда хлеб пришел?»	1	Игра
<b>Декабрь</b>	«Секреты обеда»	1	Игра
	«Правила соблюдай – здоровье сохраняй!»	1	Игра
	«Время есть булочки»	1	Игра
	«Пейте дети молоко – будете здоровы!»	1	Игра
<b>Январь</b>	«Откуда кефир к нам на стол пришел?»	1	Игра
	«Пора ужинать»	1	Игра
	«На вкус и цвет – товарища нет»	1	Игра
<b>Февраль</b>	«Как утолить жажду»	1	Игра
	«Из чего готовят соки»	1	Игра
	«Для чего пить чистую воду»	1	Игра
	«Что помогает быть сильным и ловким?»	1	Игра
<b>Март</b>	«Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом!»	1	Игра
	«Аппетит от больного бежит, а к здоровому – катится»	1	Игра
	«Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты»	1	Игра
	«Витаминная радуга»	1	Игра

<b>Апрель</b>	«Где еще живут витамины и полезные вещества?»	1	Игра
	«Как сделать запас витаминов на зиму?»	1	Игра
	«Соль - друг или враг?»	1	Игра
	«Чтобы приготовить блюдо, нам с тобой нужна посуда!»	1	Игра
<b>Май</b>	«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»	1	Игра
	«Из чего приготовлено?»	1	Игра
	«Здоровым быть здорово!»	1	Праздник