МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ- ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОСОК»

УТВЕРЖДЕНО

Заедующий

МАДОУ-детским садом «Колосок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Ю.Чекина

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от 29.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Автор-разработчик программы:

Богомолова О.Г.

старший воспитатель

высшей квалификационной категории

МАДОУ-детского сада «Колосок»

Новосибирская область Новосибирский район

Р.п. Краснообск

2023г.

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» разработана в соответствии с ФГОС ДО на основе образовательной программы, разработанной специалистами ФГБНУ «Института возрастной физиологии Российской академии образования» под руководством М.М. Безруких, академика РАО и методического пособия для учителей «Разговор о здоровье и правильном питании».

Актуальность программы заключается в том, что необходимо формировать привычку к здоровому образу жизни начиная с раннего возраста.

*Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей, а также в основе программы лежит Глобальная инициатива Нестле «Здоровые дети», целью которой является помощь родителям вырастить своих детей здоровыми и счастливыми.*

Цель курса «Разговор о здоровье и правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда, ознакомление с полезными блюдами народов, проживающих на территории России и Сибири.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико- ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и  максимальное вовлечение детей в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие дошкольников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (сюжетно-ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности дошкольников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.) и вовлечению в воспитательно-образовательный процесс родителей.

Программа рассчитана на дошкольников от 5 лет до 7 лет. Срок освоения программы – 2 года Организация образовательного процесса проводится 1 раз в 2 недели, с детьми старшей, подготовительной группы в совместной деятельности и самостоятельной деятельности, а также может включаться в непосредственно-образовательную деятельность.

Предполагается непосредственное участие родителей (законных представителей) воспитанников в организации данной образовательной деятельности в виде различных форм организации совместной деятельности.

Разработан тематический план, соответствующий возрасту детей и особенностям программы.

**Цель программы**: формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни.

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

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Значимые для разработки и реализации** программы **характеристики:**

Программа реализуется в группах компенсирующей, комбинированной и общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста. Педагоги, реализующие Программу, поддерживают инициативу детей.

 В ходе реализации Программы осуществляется взаимодействие всех участников образовательных отношений: воспитанники, воспитатели, педагоги ДОУ, дети, родители (законные представители) воспитанников (обучающихся).

**Кадровый состав, реализующий программу**

 В реализации программы участвуют воспитатели старших и подготовительных групп, инструкторы по физической культуре, музыкальные руководители, учителя-логопеды, педагоги-психологи.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего дошкольного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
* актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших дошкольников);
* деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Ожидаемые результаты изучения курса**

   ***В результате изучения*** курса дошкольники получат представления:

-о правилах и основах рационального питания-о необходимости соблюдения гигиены питания;

 -о полезных продуктах питания и их происхождении;

-о структуре ежедневного рациона питания;

-об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

 -об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

 -об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Приобретут умения:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Требования к результатам универсальных учебных действий:**

*Регулятивные УУД:*

- понимание и сохранение учебной задачи;

- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

 - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

 - осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

 - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

*Познавательные УУД:*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

 - осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

*Коммуникативные УУД:*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

 - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- формулирование собственного мнения;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

 - умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» дошкольники получат *представления:*

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

*приобретут умения:*

-знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;                                                                                              -смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;                                                                                                                                                           -получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие самосознания младшего дошкольника как личности.
* Уважение к себе.
* Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
* Умение выражать свою точку зрения.
* Целеустремлённость.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.
* Коммуникабельность.

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Воспитанники знают:

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни;

- что должно быть в режиме дня;

- правила правильного питания;

- могут выбирать в рацион питания полезные продукты.

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Воспитанники знают:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

**Планируемые результаты на этапе завершения программы:**

Воспитанники могут:

- соблюдать правила питания;

- соблюдать гигиену питания;

- соблюдать правила этикета;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в огороде на окне.

**Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, мониторинга п наблюдениям, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

-оформление выставок работ учащихся в группе;

 - оформление выставки фотографий и демонстрация проектов.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в проектно-исследовательской деятельности, выставках, массовых мероприятиях.

Итоговыми мероприятиями являются: выставки работ совместного взросло-детского творчества, совместные спортивно-познавательные праздники, досуги, экскурсии, встречи с интересными людьми.

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.**

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах детской деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области): социально-коммуникативное, познавательное и физическое развитие.

 Реализация материалов данной программы возможна при условии активного взаимодействия детей с окружающим миром практическим путем, то есть через игру, предметную деятельность, общение, труд, познание, разные виды продуктивной и познавательной деятельности, свойственные дошкольному возрасту.

**Психолого-педагогические условия поддержки детской инициативы:**

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

Взаимодействие и образовательная деятельность проходят в совместной деятельности педагога и детей, ненавязчиво, с использованием игровых обучающих ситуаций, интерактивных методов взаимодействия при сочетании групповой, фронтальной и индивидуальной работы с детьми, самостоятельной деятельности дошкольников и созданием мотивации к инициативе со стороны ребёнка. Обеспечивается участие ребёнка во всех доступных ему видах коммуникативного взаимодействия

**Направления деятельности в реализации программы:**

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

* *разнообразие питания:*

1. «Самые полезные продукты»,

2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

3. «Где найти витамины весной»,

4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

5. «Каждому овощу свое время»;

* *гигиена питания*: «Как правильно есть»;
* *режим питания*: «Удивительные превращения пирожка»;
* *рацион питания*:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

2. «Плох обед, если хлеба нет»

3. «Полдник. Время есть полезные булочки»

4. «Пора ужинать»

5. «Если хочется пить»;

* *культура питания:*  «На вкус и цвет товарищей нет»

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.   Содержание программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

**Формы работы:**

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа. Педагог предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа. Имеет большое значение для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

* Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Проблемный ( Витаминная лотерея. Викторина)
* Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда моей семьи. Чем тебя накормит лес. Лечебные травы рядом с нами. Здоровье без лекарств.).
* Объяснительно-иллюстративный.

**Методики и технологии, используемые в программе**

Особенно эффективны в реализации программы игровые технологии, технология коллективных творческих дел, технологии проблемного и индивидуального обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название технологии, методики**  | **Виды деятельности** |
| *Игровые технологии* | Игровая, познавательно-исследовательская, физическая |
| *Здоровьесберегающие технологии* | Игровая, физическая, коммуникативная |
| *Метод наглядного моделирования* | Коммуникативная, познавательно-исследовательская,  |
| *Технология проблемного и индивидуального обучения.* | Игровая, познавательно-исследовательская, экспериментирование |
| *Технология коллективных творческих дел* | Художественно-эстетическая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, |
| *ИКТ* | Игровая, поисково-исследовательская, музыкальная |
| *STEM-технологии* (мультстудия) | Коммуникативная, познавательно-исследовательская, художественно-эстетическая, игровая, конструирование, восприятие художественной литературы |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на двухлетний срок обучения, занятия проходят в рамках освоения образовательных областей: познавательное развитие, физическое развитие и социально-коммуникативное развитие.

***Разнообразие 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. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! 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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет***

Правила поведения за столом. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

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

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

***Примерная тематика родительских собраний:***

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни дошкольников».

«Режим питания дошкольника».

«Основные принципы здорового питания дошкольников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

**Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — экскурсий на предприятии производства питания, проектов, конкурсов, викторин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы взаимодействия с родителями** | **Взаимодействие с родителями.** |
|
| Традиционные формы: | * Индивидуальные беседы, консультации
* Создание наглядно-педагогической пропаганды для родителей (стенды, информационные листы, буклеты)
* Информационный стенд и журналы
* Фотоальбомы, стенгазеты, из опыта семейного воспитания
 |
| Нетрадиционные формы: | * Практикумы для родителей
* Совместные досуги
* Организация семейных походов в музей ДОУ
* Выпуск тематических альманахов («Где живут витамины», «Полезные рецепты» и т.п.)
* Тренинги для родителей
* Детско-родительские проекты
* Родительские мастер-классы
* Изготовление экспонатов для выставок
 |

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Разнообразие питания. | Знакомство с программой. Беседа. | Экскурсия на пищеблок. |
| 2. Самые полезные продукты. | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Экскурсия (виртуальная) в магазин. Изготавливаем коллаж «Продукты полезные и необходимые» и «неполезные, вредные»: делим лист картона на две части, из рекламных буклетов вырезаем картинки с продуктами и, в процессе обсуждения, распределяем по колонкам. |
| 3. Правила питания. | Формирование у дошкольников основных принципов гигиены питания. | Оформление плаката с правилами питания. |
| 4. Режим питания. | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. | Сюжетно-ролевая игра, соревнование. |
| 5. Завтрак. | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака. |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. | Виртуальная экскурсия на хлебозавод. Составление меню обеда.  |
| 7. Подведение итогов работы. | Обсуждение изученного материала. | Творческий отчет вместе с родителями. |

**Содержание программы  «Разговор о правильном питании»**

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Вводное занятие. | Повторение правил питания. | Ролевые игры. |
| 2. Путешествие по улице «правильного питания». | Знакомство с произведённой на территории Новосибирской области продукцией | Беседа «Что производят в Новосибирской области». |
| 3. Молоко и молочные продукты. | Значение молока и молочных продуктов. | беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы» |
| 4.Дары моря. | Значение  морепродуктов. | Викторина «В гостях у Нептуна».  |
| 5. Витамины. | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». | Отгадывание кроссвордов, практическая работа, сюжетно-ролевые игры. |
| 6. Вкусовые качества продуктов. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». | Практическая работа по определению вкуса продуктов.  |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков. | Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее и умнее». Высококалорийные продукты. | Составление меню второго завтрака и полдника.  |
| 9.Лекарственные растения и ягоды. | Знакомство с лекарственными растениями и ягодами. | «Лекарственные растения, ягоды и фрукты- тоже витаминные продукты». |
| 10.Семейное творческое содружество детей и взрослых. | Беседа «Самые полезные продукты». | Проект «Самый полезный продукт». |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. | Проект «Искусство на тарелке». |
| 12. Подведение итогов. | Беседа о пользе овощей. | Инсценирование сказки «Вершки и корешки». |

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» разработанный специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, академика РАО:

* 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. - М.: Nestle, 2022. – 80 с. – ISBN 978-5-09-094358-1.
	2. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь. Часть I / М.М. Безруких, А.Г. Макеева Т.А., Филиппова. - М.: Nestle, 2022. – 55[1] с.: ил – ISBN 978-5-00158-243-8.

**Примерное календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы  | Наименование разделов и тем | Результат |
| 1 | Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки питания. | Знать:- полезные продукты;- правила этикета;- роль правильного питания в здоровом образе жизни.Уметь:- соблюдать режим дня;- выполнять правила правильного питания;- выбирать в рацион питания полезные продукты. |
| 2 | Из чего состоит наша пища. Самые полезные продукты. |
| 3 | Как правильно принимать пищу (гигиена питания). Твой режим питания. |
| 4 | Удивительное превращение пирожка. |
| 5 | Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. |
| 6 | Плох обед, коли хлеба нет.                  Хлеб всему голова! |
| 7 | Традиции русской кухни. Знакомые нам блюда других народов. |
| 8 | Полдник. Время есть полезные булочки. |
| 9 | Пора ужинать. |
| 10 | Почему полезно есть рыбу. |
| 11 | Мясо и мясные блюда. |
| 12 | Где найти витамины зимой и весной «Люблю я мандарины, лимоны, апельсины!» |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. |
| 14 | Как утолить жажду. |
| 15 | Как правильно накрыть стол. |
| 16 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение». |

**Примерное календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»**

**2-й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Наименование разделов и тем | Результат |
| 1 | Вводное занятие. Повторение правил питания. Путешествие по улице правильного питания. | Знать:- основные правила питания;- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;- роль витаминов в питании.Уметь:- соблюдать гигиену питания;- готовить простейшие витаминные салаты;- выращивать зелень в горшочках. |
| 2 | Вот загадка:                                            Полезна ль шоколадка? |
| 3 | Практическая работа «Изготовление витаминного салата». |
| 4 | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» |
| 5 | Составление меню для ужина. Практическая работа: « Как приготовить полезные бутерброды» |
| 6 | Значение витаминов в жизни человека. |
| 7 | Викторина « В гостях у Нептуна». |
| 8 | Как утолить жажду. Игра «Посещение музея воды». |
| 9 | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» |
| 10 | Практическая работа « Меню спортсмена». |
| 11 | Практическая работа «Мой день». |
| 12 | Практическая работа  «На вкус и цвет товарища нет». |
| 13 | Пейте дети молоко – будете здоровы. |
| 14 | Проект «Мой сад в горшочке». |
| 15 | Проект «Искусство на тарелке». |
| 16 | КВН «Лекарственные растения, ягоды и фрукты- тоже витаминные продукты». |
| 17 | Инсценирование сказки                            « Вершки и корешки». |

Очередность тем допускает изменения в соответствии с календарем событий МАДОУ-детского сада «Колосок», в соответствии с значимыми событиями и календарными праздниками, а также в соответствии с перспективным календарно-тематическим планом, предусмотренным ООП МАДОУ-детского сада «Колосок».

**Приложение1**

**Мониторинг** **уровня освоения программы**

 Мониторинг освоения программы проводится воспитателями. Результаты заполняются в единую форму. Два раза в год (сентябрь, май) проводится сравнительный анализ результативности образовательного процесса и на основе анализа ставятся задачи для планирования индивидуальной образовательной деятельности с ребенком на следующий учебный год.

 Воспитатели проводят диагностику развития воспитанников в группе, анализируют результаты, формулируют причины успехов или неудач, намечают пути дальнейшего развития.

**Педагогическая диагностика освоения программы осуществляется:**

 - по сформированности навыков, предусмотренных программой;

**Последовательность проведения мониторинга:**

 - наблюдение;

 - анализ фактов, полученных из наблюдений, бесед с ребенком, родителями, анализ продуктов детской деятельности;

- анализ достижений каждого ребенка и всей группы;

 - анализ эффективности педагогических действий;

 - корректировка педагогических действий, планирование индивидуальной работы с детьми.

**Инструментарий мониторинга освоения программы:**

Инструментарий определен образовательной программой ДОУ.

Анализ освоения детьми образовательных задач проводится регулярно. Результаты заносятся в карты для фиксации.

 По результатам мониторинга выстраивается дальнейшая работа с детьми, корректируются используемые приемы.

Мониторинг специальные педагогические ситуации, организуемые воспитателями.

 Основными пользователями информации о результатах освоения программы являются:

- родители (законные представители) воспитанников,

- педагоги (непосредственно работающие с ребенком),

- администрация детского сада.

В таблицу заносятся результаты освоения программы группой детей в целом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Критерии****компетенций** | **Возраст** |
| 5-6 лет (нач.года) | 5-6 лет (конец года) | 6-7 лет (нач.года) | 6-7 лет (конец года) |
| **программа «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»** | Воспитанники знают полезные продукты |  |  |  |  |
| Воспитанники знают роль правильного питания в здоровом образе жизни |  |  |  |  |
| Воспитанники знают правила правильного питания |  |  |  |  |
| Воспитанники знают что должно быть в режиме дня |  |  |  |  |
| Воспитанники могут выбирать в рацион питания полезные продукты |  |  |  |  |
| Воспитанники знают важность употребления в пищу разнообразных продуктов |  |  |  |  |
| Воспитанники знают роль витаминов в питании |  |  |  |  |
| Воспитанники могут соблюдать гигиену питания |  |  |  |  |
| Воспитанники могут готовить простейшие витаминные салаты |  |  |  |  |
| Воспитанники могут выращивать зелень в огороде на окне |  |  |  |  |