Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №47 городского округа – горд Камышин

Принято Утверждаю

на педагогическом совете на Заведующий МБДОУ Дс №47 МБДОУ Дс №47 протокол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М. Абубикерова

№ 01 от 27.08.2021г. приказ № 129-о от 27.08.2021г.

**Программа дополнительных**

**образовательных услуг**

**(кружковой работы)**

**социально-педагогической направленности**

**«Разговор о правильном питании»**

**в старшей логопедической группе №6**

**на 2021-2022 учебный год**

Возрастная категория детей: 5-6 лет Воспитатели: Щербинина А.С.

Кусиди М.Ф.

**Камышин 2021**

**Аннотация**

В настоящее время в обществе остро стоят вопросы экологии и здоровья. Здоровье человека нарушается, если в его организм попадают чуждые химические вещества и соединения, что изменяет его защитные силы. Пути поступления таких веществ в организм различны, это и которые напрямую не зависят от человека - загрязнение воздуха, воды, и те, которые провоцирует сам человек, т.е. загрязнение организма продуктами питания. Давно доказано, что здоровье человека зависит от правильного питания, а наши привычки питания складываются в течение всей жизни и менять их трудно.

Поэтому перед педагогами и родителями стоит задача с раннего детства учить ребенка правильно питаться, уметь отличать качественные продукты от некачественных, чтобы в дальнейшем избежать многих болезней. Дети должны больше знать о полезности и питательности разных продуктов, овощей и фруктов, о том, как правильно выбрать тот или продукт, чтобы он был качественным, т.е. быть грамотным потребителем.

Реализация кружка «Разговор о правильном питании» в группе детского сада является значимой для выстраивания работы детского и родительского коллектива в направлении здоровьесбережения, существенно меняет отношение детей к собственному здоровью, способствует образованию педагогов и родителей в области детского питания, гигиены питания.

***Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.***

***Сократ***

**Пояснительная записка.**

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 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 зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

     В связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму.

       Воспитание здорового ребенка – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на педагога. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно  у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное  и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и педагога».

  Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Новизна:** дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, 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 специального обучения дошкольников основам правильного питания.

**Актуальность**

Здоровье сегодня считается общенациональной ценностью Российского общества. Важно формировать с раннего возраста у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут детям, вырасти здоровым и успешным. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни закреплено ФГОС как необходимое и обязательное условие здоровьесберегающей работы образовательной организации. Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми работа, развивающая способность детей понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, правил питания и личной гигиены.

**Программно - методическое обеспечение.**

Основой к структуре разработки рабочей программы кружка «Разговор о правильном питании» являются Федеральные государственные стандарты дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и 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.

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

**Задачи кружка:**

воспитывающая – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании; формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

обучающая – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, детского сада, общественности о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.

**Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:**

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность;
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Участники программы:** воспитатели, дети подготовительной к школе группы, родители.

**Организация деятельности и режим кружка:**

Наполняемость кружка: 15 детей старшего дошкольного возраста. Учебная и развивающая нагрузка сочетается с динамической паузой. Продолжительность организованной образовательной деятельности 30 минут согласно нормам САНПина. Регулярность проведения организованной образовательной деятельности –1 раз в неделю, 4 раза в месяц во второй половине дня, 435 часов в учебный год.

Тематика занятий в календарных планах воспитательно – образовательной работы в подготовительной к школе группе с детьми 5-6 лет построена с учетом возрастных особенностей дошкольников и требованиями программы воспитания и обучения в детском саду. (Основная образовательная программа дошкольного образования под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

Освоение программного материалакружка «Разговор о правильном питании» рассчитано на 1 учебный год.

**Для решения программных образовательных задач используются:**

Словесные методы (устное изложение, беседы, чтение произведений, разбор ситуаций, осуждение увиденного).

Наглядные: показ видеофильмов, наблюдения, рассматривание, экскурсии, целевые прогулки).

Практические методы: эксперименты, продуктивная деятельность, трудовая деятельность.

**Работа с родителями:** В процессе реализации кружка «Разговор о правильном питании» нельзя забывать о существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач.

Родители воспитанников – полноправные участники образовательного процесса. Одним из критериев успешности реализации кружка «Разговор о правильном питании» мы считаем большую заинтересованность родителей в том, чтобы привить навыки здорового образа жизни детям.

Проектные и творческие задания, предлагаемые воспитанникам в рамках программы, направлены на совместное выполнение их всей семьёй. Например, презентация работ по направлениям: «Любимое блюдо нашей семьи», «Традиционные блюда русской кухни». Активность родителей помогает в подготовке и проведении занятий на высоком уровне, что непосредственно сказывается на эффективности реализации данной программы.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* конкурсы (рисунков, рассказов, 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.

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.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

При реализации кружка «Разговор о правильном питании» использую следующие современные педагогические технологии.

*Технология моделирования. Ролевая игра.*  Эта технология как нельзя лучше подходит для проведения занятий по темам «Где и как мы едим», «Ты – покупатель», при этом учащиеся разыгрывают сценки поведения в кафе, в магазине, тем самым реализуется деятельностный подход обучения, что способствует эффективному освоению знаний.

*Ситуационная игра* используется при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны». Здесь необходимо, в соответствии с правилами игры, распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу. Игровой момент способствует более легкому выполнению задания, развивает образное мышление.

*Образно-ролевые игры*  можно активно использовать при изучении темы «Здоровье – это здорово». Такие игры опираются на эмоции, чувства учащихся, а как известно, эмоционально пережитое событие запоминается надолго. На этом занятии учащиеся могут выполнить следующее задание: изобразить пантомимой пословицы о роли правильного питания, остальные – должны отгадать ее. А в теме «Необычное кулинарное путешествие» учащиеся должны представить себя в роли художника-постановщика балета и изобразить костюмы персонажей.

*Проектная технология*. Этот метод работы можно широко применять на занятиях данной программы. Учащиеся достаточно взрослые, что позволяет учителю  опираться на их творчество, самостоятельную работу. Например, создание медиапрезентаций в темах «Ты готовишь себе и друзьям», «Где и как мы едим», «Кухни разных народов», «Кулинарная история» - «Правила этикета», «Сервировка стола», «Как питались спартанцы» и т.п. Не менее интересным будет создание фотоальбома «Мое любимое блюдо. Технология изготовления», «Блюда русской кухни у нас на столе»

В форме *дискуссии* проходят обсуждения следующих вопросов:

* «Вегетарианство: За и Против» (тема «Продукты разные нужны, блюда разные важны»);
* «Трех-, Четырех-, Пятиразовое питание? Ты за какое?» (тема «Режим питания») и др.

Главное, чтобы учащиеся не боялись и умели высказывать личную позицию в отношении того или иного вопроса.

*Экскурсии*. Они могут быть проведены и с помощью современных компьютерных технологий. Например, виртуальная экскурсия по музеям в теме «Необычное кулинарное путешествие» (знакомство с картинами).

**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

**Личностные:**

* осознавать роль основ знаний покупателя как потребителя в своей жизни;
* формирование ценностных отношений к своему здоровью, адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметные**:

* способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
* способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

**Предметные:**

в познавательной сфере:

* владение методами получения информации с упаковки товаров на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
* различать скоропортящиеся продукты и продукты длительного хранения;
* знать основные правила покупки продуктов и права покупателя.

В мотивационной сфере:

* выраженная готовность в потребности здорового питания;
* осознание ответственности за качество правильного питания.

В коммуникативной:

* публичное отстаивание своей точки зрения.

**Перспективный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | | **Дата проведения** | | | **Тема** | | | **Задачи** | | |
| Октябрь  Если хочешь быть здоровым | |  | | | «Здравствуй дорогой друг» | | | Познакомить детей с героями программы.  Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. | | |
|  | | | «Поговорим о правильном питании» | | | Расширять представления о полезных продуктах. | | |
|  | | | «Какие продукты полезны?» | | | Учить различать полезные и вредные продукты.  Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день,  какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах,  какие продукты нужно есть не часто. | | |
|  | | | «Праздник урожая» | | | Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека. | | |
| Ноябрь  Гигиена питания | |  | | | «Как правильно есть» | | | Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды. | | |
|  | | | «Чем не стоит делиться?» | | | Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания. | | |
|  | | | «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. | | |
|  | | | «Что происходит с пирожком, который мы съели?» | | | Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания | | |
| Декабрь  Плох обед, если хлеба нет | |  | | | «Плох обед, если хлеба нет» | | | Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношение к хлебу, к людям, которые его делают. | | |
|  | | | «Из чего готовят каши? » | | | Формировать представление о том,  из чего варят кашу; о завтраке, как об обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | | |
|  | | | «Угадай сказку» | | | Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения. | | |
|  | | | «Полдник. Время есть булочки» | | | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. | | |
| Январь  Путешествие по улице Правильного питания | |  | | | «Пора ужинать» | | | Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин. | | |
|  | | | «Путешествие по улице Правильного питания» | | | Уточнить знания детей основных правил правильного питания. | | |
|  | | | «Отгадай название» | | | Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их. | | |
| Февраль  На вкус и цвет товарищей нет | |  | | | «На вкус и цвет товарищей нет» | | | Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений  от разных продуктов и блюд. | | |
|  | | | «На вкус и цвет товарищей нет2» | | | Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. | | |
|  | | | «Как утолить жажду» | | | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | | |
|  | | | «Праздник чая» | | | Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием. | | |
| Март  Что надо есть если хочешь стать сильным | |  | | | Что помогает быть сильным и ловким | | | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом. | | |
|  | | | «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» | | | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод,  овощей, их полезными свойствами и значением для организма;  познакомить со значением витаминов и минеральных веществ Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод. | | |
|  | | | «Каждому овощу свое время» | | | Формировать  представления о времени созревания овощей и фруктов.  Закреплять знания  о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. | | |
|  | | | «Вершки и корешки» | | | Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу. | | |
| Апрель  Секреты обеда | |  | | | «Советы Хозяюшки» | | | Напомнить детям правила сервировки стола. | | |
|  | | | «Морские продукты» | | | Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов. | | |
|  | | | «Поварята» | | | Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши;  называть растения, из которых получают соответствующие крупы. | | |
|  | | | «Секреты обеда» | | | Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | | |
| Май  Азбука правильного питания | |  | | | «Азбука правильного питания» | | | Закрепить знания детей основных правил правильного питания. | | |
|  | | | «Азбука правильного питания» | | | Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата. | | |
| **Содержание раздела программы** | **Тематика** | | **Задачи** | | | | **Развивающая среда** | | | **Результат освоения способов, знаний, умений детьми** | |
| **Предметно – пространственная среда** | | **Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми** |
| ***Октябрь***  ***Если хочешь быть здоровым.*** | «Здравствуй дорогой друг!» | | Познакомить детей с героями программы.  Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. | | | | Рабочая тетрадь; картинки героев программы; картинки с веселыми и грустными лицами людей. | | Беседа; рассматривание и обсуждение картинок; физкультминутка.  Презентация | Имеют представления о полезных продуктах.  Умеют различать полезные и вредные продукты.  Знают, понимают:  для чего необходима еда нашему организму, вкусные и полезные продукты; какие продукты нужно есть каждый день,  какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах,  какие продукты нужно есть не часто. | |
| «Поговорим о правильном питании» | | Расширять представления о полезных продуктах. | | | | Предметные картинки с изображением полезных для здоровья продуктов. Рабочая тетрадь, цветные карандаши | | Беседа; рассматривание картинок, работа в тетради – тематическое рисование |
| «Какие продукты полезны?» | | Учить различать полезные и вредные продукты.  Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день,  какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах,  какие продукты нужно есть не часто. | | | | Рабочая тетрадь, предметные картинки продуктов, атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». | | Беседа, сюжетно – ролевая игра «В магазине»; игра – соревнование  «Разложи продукты на разные столы»;  динамическая игра «Поезд». |
| Праздник урожая» | | Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека. | | | | Картинки с изображением и муляжи овощей и фруктов; картотека загадок. | | Беседа; рассматривание картинок, отгадывание загадок. Дидактическая игра «Овощи и фрукты».  Презентация |
| ***Ноябрь***  ***Гигиена питания.*** | «Как правильно есть» | | Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды. | | | | Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур; картинки с последовательностью выполнения действий; рабочая тетрадь, простые и цветные карандаши. | | беседа; физкультминутка; работа в тетради; рассматривание и обсуждение иллюстраций. | Сформировано представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиене.  Знают и соблюдают  правила гигиены перед едой, во время и после еды | |
| «Чем не стоит делиться?» | | Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания. | | | | Предметы  личной гигиены, игрушечные вилки, нож, ложка, салфетки, шоколад, яблоко. | | Игровая ситуация; беседа. |
| «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. | | | | Картинки с изображением полных детей, картинки с продуктами фаст-фуда. | | Игра-обсуждение; рассматривание иллюстраций.  Презентация |
| «Что происходит с пирожком, который мы съели?» | | Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания. | | | | Рабочая тетрадь, часы, иллюстрация с пищеварительной системой человека.  Карточки с изображением блюд для завтрака, обеда и ужина. | | Игровая ситуация; физкультминутка; рассматривание иллюстрации и беседа по ней. Работа в тетради. |
| **Декабрь**  ***Плох обед, если хлеба нет*** | «Плох обед, если хлеба нет» | | Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношение к хлебу, к людям, которые его делают. | | | | Иллюстрации  с изображением процесса выращивания, обрабатывания, сбора, сортировки, хранения зерновых культур. | | Беседа; рассматривание иллюстраций | Имеют представления о режиме питания.  Знают и соблюдают режим питания, знают о количестве съедаемой за один раз пищи, знают о необходимости бережного отношения к хлебу, к людям, которые его делают, знание этикета во время еды.  Имеют представления о том, из чего варят кашу.  Знают о пользе каши, что можно добавить в кашу.  Имеют представления о разнообразии хлебных изделий.  Знают о пользе хлеба, значении обеда, количестве блюд во время обеда. | |
| «Из чего готовят  каши? » | | Формировать представление о том,  из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | | | | Карточки с изображением блюд для завтрака; круп, из которых готовят каши.  Рабочая тетрадь. | | Игровая ситуация; беседа; отгадывание загадок; работа в тетради.  Презентация |
| «Угадай сказку» | | Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения. | | | | Книги со сказками братьев Гримм «Горшочек каши, Н. Носова «Мишкина каша», русская народная сказка «Каша из топора». | | Викторина по сказкам. |
| «Полдник. Время есть булочки» | | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов | | | | Предметные картинки с молочными продуктами, блюдами, которые можно есть на полдник. | | Беседа; рассматривание картинок; конкурс-викторина «Знатоки молока». Выполнение заданий в рабочей тетради. |
| ***Январь***  ***Путешествие по улице Правильного питания***  ***Февраль***  ***На вкус и цвет товарищей нет*** | «Пора ужинать» | | Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин. | | | | Картинки с блюдами, которые можно есть на ужин и которые нежелательно употреблять перед сном. Рабочая тетрадь, цветные карандаши. | | Игра «Объяснялки», игра «Что можно есть на ужин».  Беседа, выполнение заданий в рабочей тетради.  Презентация | Знают название всех приемов пищи.  Знают время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника,  на ужин. | |
| «Путешествие по улице Правильного питания» | | Уточнить знания детей основных правил правильного питания. | | | | Настольно-печатная игра «Путешествие по улице Правильного питания» (из рабочей тетради); фишки, игральный кубик. | | Игровая ситуация, беседа. |
| «Отгадай название» | | Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их. | | | | Картинки с сушеными ягодами и фруктами и картинки соответствующих ягод и фруктов | | Игровая ситуация.  Работа в тетради. Витамины весной. |
| «На вкус и цвет товарищей нет» | | Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. | | | | Рабочая тетрадь, цветные карандаши. | | Презентация | Имеют представление о сухофруктах, умеют правильно их называть.   Знают о пользе морепродуктов и названия блюд из них.  Знают, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.  Знают, что количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.  Имеют представление о вита-минных продуктах.  Знают о пользе овощей, фруктов, ягод. Имеют представления о времени созревания овощей и фруктов  Знают, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. Знают и соблюдают основные правила питания. | |
| Практическая работа | | Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений  от разных продуктов и блюд. | | | | Блюдца с кусочками лимона, чеснока, сахара и соленого огурца. | | Практическая игра «Определи вкус продукта», выполнение задания в тетради. Беседа. |
| «Как утолить жажду» | | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | | | | Картинки овощей и фруктов, из которых можно приготовить соки. Рабочая тетрадь. | | Беседа, выполнение задания в тетради; физкультминутка.  Презентация |
| «Праздник чая» | | Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием. | | | | Самовар, заварочный чайник, маски: Мухи, чайника, медведя, белки, лисы, козлика; 2 скатерти, 2 блюдца, 2 чашки, 2 ложечки, салфетки, банка меда, банка варенья, бублики, печенье, конфеты. | | Игровая ситуация; беседа; конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай». |
| ***Март***  ***Что надо есть, если хочешь стать сильным.*** | «Что помогает быть сильным и ловким» | | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом. | | | | Иллюстрации, отражающие различные виды спорта; рисунки с изображениями детей, занимающихся спортом, картинки с вредными и полезными продуктами. | | Игровая ситуация; рассматривание иллюстраций; физкультминутка; беседа.  Презентация | Имеют представление о сухофруктах, умеют правильно их называть.   Знают о пользе морепродуктов и названия блюд из них.  Знают, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.  Знают, что количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.  Имеют представление о вита-минных продуктах.  Знают о пользе овощей, фруктов, ягод. Имеют представления о времени созревания овощей и фруктов  Знают, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. Знают и соблюдают основные правила питания. | |
| «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» | | Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод. | | | | Маленькие мячи. Рабочая тетрадь, простые и цветные карандаши. | | Игра «Овощи и фрукты»; беседа. Выполнение заданий в тетради. Презентация |
| «Каждому овощу свое время» | | Формировать  представления о времени созревания овощей и фруктов.  Закреплять знания  о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. | | | | Карточки с изображением овощей, рабочая тетрадь. | | Беседа; физкультминутка, выполнение задания в тетради. |
| «Вершки и корешки» | | Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу. | | | | Карточки с изображением овощей, рабочая тетрадь, цветные карандаши. | | Игра-соревнование «Вершки и корешки», игра-эстафета «Собираем урожай». Выполнение задания в тетради. |
| ***Апрель***  ***Секреты обеда*** | «Советы Хозяюшки» | | | Напомнить детям правила сервировки стола. | | Игрушка Незнайка, пластмассовая посуда, салфетки.  Картинки с правилами сервировки стола. | | | Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок. | Знают, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. Знают и соблюдают основные правила питания. | |
| «Морские продукты» | | | Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов. | | Картинки с морепродуктами и блюдами, приготовленными  из них. | | | Игровая ситуация; беседа. |
| «Поварята» | | | Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши;  называть растения, из которых получают соответствующие крупы. | | Крупы – рисовая, гречневая, пшенная. Картинки с растениями, из которых получают крупы. | | | Дидактическая игра и упражнение. Беседа, выполнение задания в тетради. |
| «Секреты обеда» | | | Формировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | | Загадки о блюдах входящих в состав обеда, письмо от Карлсона, предметные картинки с вредными привычками. | | | Беседы, моделирование ситуации. |
| ***Май***  ***Азбука правильного питания*** | «Азбука правильного питания» | | | Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата. | | Отварные овощи, посуда для сервировки стола. | | | Беседа, приготовление салата, игровая ситуация. | Имеют представление о сухофруктах, умеют правильно их называть.   Знают о пользе морепродуктов и названия блюд из них.  Знают, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.  Знают, что количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.  Имеют представление о витаминных продуктах.  Знают о пользе овощей, фруктов, ягод. Имеют представления о времени созревания овощей и фруктов. | |
| «Азбука правильного питания» | | | Закрепить знания детей основных правил правильного питания. | | Картинки плодов растений, которые растут в саду, в поле, в лесу; маленькие мячи. | | | Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно – неправильно». Игра «Доскажи словечко». |

***Список литературы.***

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. 72с.

2. Безруких М.М. Сонькин, Бабенкова Е.А. Здоровьесберегающая школа // Управление школой: газета издательского дома «Первое сентября». 2005. № 17. С. 43-47.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: Методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. 80c.

4. Институт возрастной физиологии Российской Академии образования [офиц. сайт].URL: http://www.ivfrao.ru/ (дата обращения: 15.03.2015).

5. Использование электронных образовательных ресурсов нового поколения в учебном процессе: Научно-методические материалы / Бордовский Г. А. [и др.]. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. 3с.

6. ООО Нестле Россия. Разговор о правильном питании [офиц. сайт]. URL: http://www.prav-pit.ru/.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

* Информационные материалы для родителей,
* Что полезно есть?, Как правильно есть?
* <http://www.consultant.ru/popular/consumerism/37_1.html#p169>
* <http://mimimi.tv/anekdot/102-produktovyy-magazin-vtoroy-poloviny-80-h-20-foto-tekst.html>
* <http://slanet.com.ua/Produktovyj_magazin/~7595165/~574/>
* <http://www.liveinternet.ru/users/sandro41/page544.html>
* <http://foodmarkets.ru/news/topic/12988>
* <http://www.foodset.ru/news/1590/>
* <http://turbina.ru/guide/Elets-Rossiya-88198/Foto/Gorod-na-Bystroy-Sosne-42631/photo467568/>
* <http://m.prom.inforico.by/oborudovanie>
* <http://vk.com/notes77618816>
* <http://www.kovalyov.kz/page/6/>
* <http://www.labirint.ru/books/71583/>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД № 47 ГОРОДСКОГО ОКРУГА-ГОРОД КАМЫШИН (МБДОУ ДС №47)**

**403886, Волгоградская область, город Камышин, 6 микрорайон, д.16 «а»,**

**тел. 8(4457)2-86-84, e-mail:** [**mdsv47@mail.r**](mailto:mdsv47@mail.r)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Список детей, посещающих дополнительную образовательную услугу

(кружковой работы) «Разговор о правильном питании»

1. Архипова Валерия

2. Жаворонков Вячеслав

3. Захарова Екатерина

4. Кадыкова Софья

5. Квитко Николай

6. Кербель Мария

7. Радченко Макар

8. Сарафанова Елизавета

9. Сенин Кирилл

10. Сосновский Марк

11. Филимонов Кирилл

12. Фоменко Даниил

13. Шматов Александр

14. Щербак Андрей

Заведующий МБДОУ Дс№47\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М.Абубикерова

Принято Утверждаю

На педагогическом совете Заведующий МБДОУ Дс №47

МБДОУ Дс№47 протокол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М.Абубикерова

№ 01 от 27.08.2021г. приказ № 92-о от 27.08.2021 г.

**Расписание занятий**

**дополнительных образовательных услуг МБДОУ Дс №47**

**на 2021-2022 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина | Возрастная группа | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| Социально-педагогическая  «Разговор о правильном питании» | Старшая логопедическая группа | - |  | - | 16:20 | - |

Заведующему МБДОУ Дс№47

Абубикерова В.М..

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

проживающ (ей,его) по адресу

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заявление

Прошу принять мою, моего (дочь,сына)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия, имя ребёнка)

в кружок «Разговор о правильном питании».

С уставом, лицензией и другими нормативными документами ознакомлен(а).

Даю согласие на обработку персональных данных моих и моего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Заведующему МБДОУ Дс№47

Абубикерова В.М

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

проживающ (ей,его) по адресу

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заявление

Прошу принять мою, моего (дочь,сына)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия, имя ребёнка)

в кружок «Разговор о правильном питании».

С уставом, лицензией и другими нормативными документами ознакомлен(а).

Даю согласие на обработку персональных данных моих и моего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)