

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования Динской район «Детский сад № 61»  
353211, Краснодарский край, Динской район, ст.Новотитаровская, ул.Широкая, 2

**Утверждена:**  
педагогический совет № 1  
БДОУ МО Динской район  
«Детский сад № 61»  
от «01» сентября 2014 года

**Дополнительная образовательная  
программа дошкольного образования  
«Правильное питание как направление  
в формировании основ  
валеологической грамотности  
у старших дошкольников»**

**Программа рассчитана на воспитанников  
дошкольных групп от 5 до 7 лет.  
Срок реализации программы 2 года.**

**Автор  
воспитатель БДОУ МО Динской район  
«Детский сад № 61»  
Афанасьева Галина Сергеевна**

**Динской район**

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>..... 3-5</b>
<b>2. Учебно-тематический план</b>	<b>.....5-8</b>
<b>3. Содержание курса</b>	<b>.....9-12</b>
<b>4. Методическое обеспечение</b>	<b>.....13-14</b>
<b>5. Список литературы</b>	<b>.....15</b>

## 1. Пояснительная записка

В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка одной из значимых задач взрослых является формирование у него определенных знаний в области питания.

На базе БДОУ был разработан и собран богатый опыт работы по теме «Валеология».

После представления данного опыта на муниципальном педагогическом фестивале в феврале 2012г., Динским районными УО было рекомендовано открыть на базе ДОУ экспериментальную площадку по теме «Формировании основ валеологической грамотности у старших дошкольников».

Программа «Правильное питание» является составной частью валеологической грамотности дошкольников. Она помогает педагогам, родителям в доступной для детей форме знакомить с основами рационального питания, обучать дошкольников навыкам и принципам правильного питания.

Одна из главных задач детского сада – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно – психологического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Рациональное и полноценное питание – залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей. Формировать у детей знания о правильном питании и воспитывать культуру питания следует с раннего детства.

Именно, поэтому, задача сохранения и укрепление здоровья ребенка, как для семьи, так и образовательного учреждения, по прежнему остается актуальной.

Новизна заключается в интеграции и вариативном подходе к проблеме формирования у детей знаний о правильном питании на основах здоровьесберегающих технологий.

Построение определенной системы работы используя здоровьесберегающие технологии, опираясь на диагностическую основу, а также разработку перспективного планирования, конспектов занятий, бесед, игр, карт питания, консультаций и памяток для родителей.

**Цель:** укреплять здоровье ребенка, формируя привычки и потребности в здоровом образе жизни. Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Формировать вкусы и привычки детей к рациональному здоровому питанию.

2. Расширить знания и представления о продуктах питания, их влияние на организм человека.
3. Продолжать формировать навыки культурной еды как «Правил здорового приема пищи».
4. Формировать убеждения в необходимости правильного питания.
5. Повышение компетентности родителей в вопросах рационального питания дошкольников.

Направление «Правильное питание» является одним из основных в работе экспериментальной площадки по теме «Формировании основ валеологической грамотности у старших дошкольников» открытой в БДОУ МО Динской р. «Детский сад №61» 2013г.

Реализация проекта проходит в несколько этапов с 2012 по 2014 гг., на протяжении которых, выполняются следующие работы:

Этапы:

### **1 этап. Подготовительный**

Мониторинг системы работы ДОУ по реализации технологий здоровье сбережения: анкетирование родителей, педагогов, опрос детей и заполнение карт питания. Разработка тематического планирования, сценариев мероприятий и презентаций.

### **2 этап. Деятельностный**

- работа с детьми
- родительские собрания, консультации ,создание информационного пространства
- консультации, семинары, педсоветы для педагогов ДОУ по теме.
- изучение передового опыта.

### **3 этап. Итоговый**

- мониторинги качества проводимых мероприятий
- анкетирование родителей
- опрос и заполнение карт питания детей
- представление опыта работы по теме «Формировании основ валеологической грамотности у старших дошкольников» на муниципальном уровне.

Цели программы «Правильное питание» рассчитано на детей старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная группа)

В организации питания придерживаемся естественных потребностей ребенка. В работе по организации питания используются рекомендации Н. Амосова, В. Леви, Г. Шаталовой.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;

- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели

## 2. Учебно-тематический план

*Приложение 1*

### I Блок «Учусь быть здоровым»

Тематическое планирование по теме «Правильное питание»

Тема	Цель	Содержание
<b>Старшая группа</b>		
«Полезные Продукты»	Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Подвести к пониманию о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Расширить словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память.	Беседа «Полезные продукты» Рассматривание пирамиды «Питание» С.р.и. «Магазин продуктов» Экскурсия в продовольственный магазин, на кухню. Анкетирование детей. Мои любимые (не любимые) блюда. Ознакомление детей с меню Чтение худ. литературы.
«Пейте дети молоко»	Сформировать у детей представление о молоке и молочных продуктах как об обязательном компоненте в ежедневном меню. Развивать знания детей о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру.	Презентация «Удивительные превращения молочка» Беседа «Пейте дети молоко» Игровое задание «Продолжи ряд» Опытно- исследовательская деятельность «Сравнение молока и воды»
«Каша»	Сформировать у детей представление о каше как об обязательном компоненте в	Беседа «Из чего варят каши» Практическое задание «Из какой крупы можно сварить

<p>«Овощи и фрукты - полезные продукты»</p>	<p>ежедневном меню. Развивать знания детей о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру.</p> <p>Продолжать знакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов, их влиянием на организм человека. Формировать у детей представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления организма.</p>	<p>рисовую/гречневую.. кашу» Игра «Поварята. Готовим кашу.» (алгоритм действия) Игра «Самая вкусная каша» (что можно добавлять в кашу)</p> <p>Беседа «Овощи и фрукты- полезные продукты» Игра «Овощи и фрукты» Игра – эстафета «Собираем урожай» Продуктивная деятельность: рисование «Хозяйка однажды с базара пришла..», аппликация «Консервируем овощи и фрукты» Игра «Узнай на вкус» Отгадывание загадок Развлечение «Веселые овощи»</p>
<p>«Правила питания»</p>	<p>Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания.</p>	<p>Чтение и обсуждение стихотворения К. Чуковского «Робин Бобин Барабек..» и С. Михалкова «Про девочку которая плохо кушала» Игровые ситуации «Когда нужно мыть руки», «Что такое режим питания», «Правила питания за столом» Тест «Самые полезные продукты» (разложить на три стола: «Зеленый» - можно и нужно есть каждый день; «Желтый» - можно понемножку каждый день или несколько раз в неделю; «Красный» - продукты, которые стоит есть нечасто и в небольших количествах.</p>

<p><b>Подготовительная группа</b></p>	<p>Закрепить представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; уметь выбрать самые полезные продукты. Развивать навыки здорового питания.</p>	<p>Беседа «Какая еда полезна для человека» Игра «Угадайка» Игра – соревнования «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что укрепляет здоровье, что разрушает?» Обсуждение меню д/с и домашнего</p>
<p>«Час обеда подошел»</p>	<p>Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Закреплять знания о полезных продуктах питания.</p>	<p>Беседа «Секреты обеда» Игровое задание «Составь меню» Игра «Поварята. Готовим обед» (алгоритм действия) Игра «Супермаркет» Практическая работа «Готовим салат»</p>
<p>«Сахар и соль»</p>	<p>Дать детям представление о сахаре и соли как необходимых продуктах в рационе питания, их влияние на организм человека. Развивать познавательную активность.</p>	<p>Презентация «Сахар и соль» Опытно – исследовательская деятельность «Сахар и соль» Игра «Запасы на зиму» Игра «Поварята. Где используют сахар, а где -соль.»</p>
<p>«Витамины и здоровый организм»</p>	<p>Дать детям представление о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Закреплять у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.</p>	<p>Беседа «Витамины и полезные продукты» Игра «Витамины на грядке, витамины на ветке» Опытно – исследовательская деятельность «Посадка лука»</p>
<p>«Культура еды основа здоровья»</p>	<p>Закреплять знания детей о правилах рационального питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, культуры поведения за столом.</p>	<p>Беседа «Золотые правила питания» Практическая работа «Сервировка стола» Игровая ситуация «Чему Мальвина учила Буратино за</p>

		столом?» Игра «Я - повар» Игра «У нас праздник» (праздничная еда) Игра – соревнование «Зеленый, желтый, красный» Развлечение «День рождения»
--	--	--

## *Приложение 2*

### **Блок «Сотрудничество педагога с родителями – успех в воспитании ребенка»**

Старшая группа:

- Ознакомлению с меню д/с;
- Анкетирование родителей по теме «Рациональное питание»;
- Знакомство с картами питания детей;
- Родительское собрание «Основы рационального питания детей дошкольного возраста»;
- Консультация «Особенности питания дошкольников»;
- Консультация «Что делать если ребенок плохо ест?»;
- Практикум «Чудо-овощи»;
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые).

Подготовительная группа:

- Ознакомлению с меню детского сада;
- Знакомство с картами питания;
- Родительское собрание «Семья – здоровый образ жизни. Часть «Питание»;
- Консультация «Витамины и полезные продукты»;
- Практикум «Эстетика блюд»;
- Консультация «О здоровом домашнем питании детей и взрослых»;
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые).

## *Приложение 3*

### **Блок «Совместная работа специалистов»**

- Педсоветы по теме «Формирование основ валеологической грамотности у старших дошкольников»;
- Консультация для педагогов «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»;
- Проведение открытых занятий по валеологии: «Полезные продукты», «Золотые правила питания», «Как сберечь здоровье»;
- Консультация для педагогов «Организация дидактических по теме «Правильное питание»;
- Консультация для педагогов «Приобщение родителей к вопросам рационального питания дошкольников».



### 3. Содержание изучаемого курса

#### Учебный план по программе «Правильное питание»

№	Тема, цель	Форма и содержание	Количество минут	
			Теория	Практика
	<b>Старшая группа</b>			
	«Полезные Продукты»	Беседа «Полезные продукты»	10	15
	Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания.	Рассматривание пирамиды «Питание»	5	10
	Подвести к пониманию о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	С.р.и. «Магазин продуктов»		20
	Расширить словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память.	Экскурсия в продовольственный магазин, на кухню.	15	20
		Анкетирование детей.	3	3
		Мои любимые (не любимые) блюда.		
		Ознакомление детей с меню	2	
		Чтение худ. литературы.	15	
	«Пейте дети молоко»	Презентация	10	
	Сформировать у детей представление о молоке и молочных продуктах как об обязательном компоненте в ежедневном меню.	«Удивительные превращения молочка»		
	Развивать знания детей о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру.	Беседа «Пейте дети молоко»	5	5
		Игровое задание «Продолжи ряд»	3	5
		Опытно-исследовательская деятельность «Сравнение молока и воды»		10
	«Каша»	Беседа «Из чего варят каши»	10	15
	Сформировать у детей представление о каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню.	Практическое задание «Из какой крупы можно сварить рисовую/гречневую»	5	10

Развивать знания детей о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру.	кашу» Игра «Поварята. Готовим кашу.» (алгоритм действия)	3	7
	Игра «Самая вкусная каша» (что можно добавлять в кашу)	3	7
«Овощи и фрукты - полезные продукты» Продолжать знакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов, их влиянием на организм человека. Формировать у детей представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления организма.	Беседа «Овощи и фрукты- полезные продукты»	5	20
	Игра «Овощи и фрукты»		10
	Игра – эстафета «Собираем урожай»		10
	Продуктивная деятельность: рисование «Хозяйка однажды с базара пришла..», аппликация «Консервируем овощи и фрукты»	5	20
	Игра «Узнай на вкус»	3	7
	Отгадывание загадок	10	
	Развлечение «Веселые овощи»		25
«Правила питания» Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания.	Чтение и обсуждение стихотворения К. Чуковского «Робин Бобин Барабек..» и С. Михалкова «Про девочку которая плохо кушала»	3	7
	Игровые ситуации «Когда нужно мыть руки», «Что такое режим питания», «Правила питания за столом»	3	5
	Тест «Самые полезные продукты» (разложить на три стола: «Зеленый» -	3	7
		3	7
		3	7
		3	10

		можно и нужно есть каждый день; «Желтый» - можно понемножку каждый день или несколько раз в неделю; «Красный» - продукты, которые стоит есть нечасто и в небольших количествах.		
	<b>Подготовительная группа</b> «Учусь быть здоровым» Закрепить представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; уметь выбрать самые полезные продукты. Развивать навыки здорового питания.	Беседа «Какая еда полезна для человека» Игра «Угадайка» Игра – соревнования «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что укрепляет здоровье, что разрушает?» Обсуждение меню д/с и домашнего	10	20 10 10 15 10
	«Час обеда подошел» Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Закреплять знания о полезных продуктах питания.	Беседа «Секреты обеда» Игровое задание «Составь меню» Игра «Поварята. Готовим обед» (алгоритм действия) Игра «Супермаркет» Практическая работа «Готовим салат»	10 3	20 10 7
	«Сахар и соль» Дать детям представление о сахаре и соли как	Презентация «Сахар и соль» Опытно – исследовательская деятельность «Сахар	10 5	10 10

<p>необходимых продуктах в рационе питания, их влияние на организм человека. Развивать познавательную активность.</p> <p>«Витамины и здоровый организм»          Дать детям представление о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Закреплять у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.</p> <p>«Культура еды основа здоровья»          Закреплять знания детей о правилах рационального питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, культуры поведения за столом.</p>	и соль» Игра «Запасы на зиму»	5	10
	Игра «Поварята. Где используют сахар, а где -соль.»	3	7
	Беседа «Витамины и полезные продукты»	10	20
	Игра «Витамины на грядке, витамины на ветке»		10
	Опытно – исследовательская деятельность «Посадка лука»	3	10
	Беседа «Золотые правила питания»	10	20
	Практическая работа «Сервировка стола»	3	7
	Игровая ситуация «Чему Мальвина учила Буратино за столом?»	3	10
	Игра «Я - повар»	3	10
	Игра «У нас праздник» (праздничная еда)	3	10
Игра – соревнование «Зеленый, желтый, красный»		30	
Развлечение «День рождения»			

#### **4. Методическое обеспечение**

Система работы с детьми предполагает различные формы деятельности дошкольников по формированию представлений о правильном питании. Основными формами работы является: игры, непосредственно образовательная деятельность, совместная продуктивно – творческая деятельность, проблемно - игровые ситуации, опытно – исследовательская деятельность, досуги, развлечения.

Вся работа по программе построена на трех основных блоках.

##### **I Блок «Учусь быть здоровым»**

Цель: создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. Формировать привычку правильно питаться на основе знаний о здоровом питании.

Результат работы:

- называть и показывать на картинках, муляжах полезные продукты питания, их влияние на организм человека; пищу повседневную и праздничную;
- употребление полезной пищи и самоограничение пищи не полезной для организма;
- соблюдения гигиены в питании;
- умение культурно вести себя за столом. *(Приложение 1)*

##### **II Блок «Сотрудничество педагога с родителями – успех в воспитании ребенка»**

Цель: Создание информационного пространства для обучения основам здорового питания, формирование мотивации к нему у детей дошкольного возраста.

Результат работы: повышение компетентности родителей в вопросах здорового питания детей, как составной части культуры здоровья и здоровьесбережения. *(Приложение 2)*

##### **III Блок «Совместная работа специалистов залог прочных знаний»**

Цель: повышение компетентности сотрудников дошкольного учреждения в вопросах рационального питания. Разработка и внедрение эффективных форм работы с детьми, сотрудничество с родителями в практике по преемственности организации питания детей в дом. условиях.

Результат работы: повышение педагогической грамотности ,разработка методических материалов и планирование по «Формированию основ валеологической грамотности у старших дошкольников»

Педагогическая диагностика воспитанников позволяет объективно оценить результаты работы по теме и проводится в форме:

**-карты питания.** Использование карт способствует составлению четкой картины приоритетов в питании воспитанников и наличие у них аппетита, также позволяет предоставить родителям более развернутую картину продуктовых предпочтений детей.

**-наблюдение** за: соблюдением и усвоением культурно-гигиенических навыков, соблюдение культуры питания за столом; знать и называть алгоритмы действий по выполнению культурно-гигиенических навыков и этикета.

**-тестовые задания.** Уточнение знаний у детей о рациональном питании, о продуктах питания и их влиянии на организм человека, об умении составлять не сложный свой дневной рацион.

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы «Правильное питание»:

- обработка индивидуальных карт воспитанников по теме;
- конкурсы методических разработок для педагогов ДОУ;
- участие в педсоветах, РМО, педконференциях на муниципальном уровне.

## Список литературы.

1. Н.И. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность» Санкт - Петербург 2002г.
2. Н.М. Амосов «Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья»
3. Н.С. Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Москва 2008г.
4. Е.И. Гуменюк, Н.А. Лисенко «Будь здоров» Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Дидактические игры и игровые задания» Санкт – Петербург 2002г.
5. А.И. Иванова «Человек. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду» Москва 2010г.
6. Т.С. Казаковцева «Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства»» Киров 1997г.
7. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» Волгоград 2009г.
8. Программа «Разговор о правильном питании» при поддержке компании Нестле.
9. Г.С. Шаталова «Целебное питание»