

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**

141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д.36, тел. (8-496) 551-02-06, факс. (8-496)551-02-06,
Электронная почта: shkolasad_6@mail.ru.

Принята на заседании пед. совета
Протокол от 29.08.19г. № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по познавательному развитию
составлена на основе программы
М.М.Безруких «Разговор о правильном питании»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 6-7 лет

Автор-составитель:
воспитатель М.В.Малых

Содержание

1. Целевой раздел

Пояснительная записка _____ 3

1.1 Цели и задачи реализации Программы _____ 4

1.2 Характеристики особенностей развития детей _____ 5

1.3. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры) _____ 7

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности _____ 9

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов _____ 24

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы (6-7 лет) _____ 25

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников _____ 25

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса _____ 27

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды _____ 28

Список литературы

Целевой раздел

Пояснительная записка

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

Сократ

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».

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.

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

Программа разработана в соответствии с ООП МБОУ «Начальная школа – детский сад №6 компенсирующего вида», на основе авторской разработки Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Программа определяет цель, задачи,

планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования для детей подготовительной к школе группы.

1.1. Цели и задачи реализации Программы

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

Задачи реализации Программы

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

Описание места программы «Разговор о правильном питании»

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во время проведения образовательной деятельности по познавательному развитию (в части формируемой участниками образовательных отношений). Важность этого курса для дошкольников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для вариативной части программы, предусмотренной новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании». В группе выделяется время для совместной работы детей с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Способы проверки результатов освоения программы

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

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

Участники программы: воспитатели, дети подготовительной группы, родители.

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

1.2. Характеристики особенностей развития детей подготовительной к школе группы.

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому.

Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе. В рационе питания дошкольника количество белков должно составлять 77 г, при этом на животные белки должно приходиться не менее 50%. Если же ребенок занимается спортом, то это количество может быть увеличено до 60%.

К 7 годам у детей должны быть сформированы основные навыки личной гигиены, связанные с питанием. Основным показателем сформированности навыков — самостоятельное выполнение правил, самоконтроля. Важно добиться того, чтобы правила гигиены питания детьми выполнялись самостоятельно, для этого не требуется напоминания взрослого. Дети должны знать, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность и его внешний вид.

Соблюдение режима питания — одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько ребенок ест, но так же когда и как часто. Ребенок должен есть не реже 4 раз в сутки, или 5, в зависимости от нагрузки. Перерывы между приемами пищи — не более 4—5 часов.

Дошкольнику в сутки нужно потреблять 80 мл жидкости в расчете на 1 кг массы тела, что составляет приблизительно 2 литра. Источником жидкости являются не только напитки, но и другие блюда, которые использует ребенок ежедневно.

Дети, которые занимаются спортом, нуждаются в дополнительном количестве жидкости, поскольку во время тренировки значительная часть воды выводится с потом, расходуется в процессе терморегуляции.

Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка регулярно.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)

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.

У воспитанников:

- Владеет начальным представлением о здоровом образе жизни;
- Имеет представление о рациональном питании (последовательность приема пищи, соблюдение питьевого режима, разнообразия питания);
- Сформировано представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;

-Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность в соблюдении правил правильного питания;

-Имеет представления о возможных негативных последствиях для организма при неправильном питании;

У педагогов:

-Повысилось качество воспитательно-образовательного процесса по ознакомлению детей с правильным питанием, в условиях реализации ФГОС ДО, внесет существенные разнообразия в жизнь детей и взрослых;

-Выполнение санитарно-гигиенических требований.

-Повысилась профессиональная компетентность педагогов, наличие определённых знаний по организации и соблюдении правил правильного питания, желание внедрять их в практику работы с детьми;

-Сформирована в группах (ДОУ) соответствующая развивающая образовательная среда по организации и проведению систематической работы по ознакомлению и обучению детей правильному питанию;

-Созданы необходимые условия для организации совместной деятельности с родителями по охране и безопасности жизни детей, по формированию у них знаний и соблюдения здорового образа жизни;

-Скоординирована деятельность по формированию здорового образа жизни детей между родителями, сотрудниками дошкольного образовательного учреждения, дошкольным отделом управления образования Сергиево-Посадского муниципального района;

-Создание в ДОУ авторских разработок, презентаций (из опыта работы педагогов) по организации воспитательно-образовательной работы с детьми по формированию здорового образа жизни;

-Привлекается внимания семей воспитанников, общественности к организации правильного питания;

У родителей-активных участников воспитательно-образовательной работы с детьми:

-Появился интерес у родителей воспитанников к проблемам дошкольного учреждения в вопросах формирования здорового образа жизни, организации в ДОУ правильного питания;

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Рабочая программа, определяя основное содержание и направление развития детей, оставляет за педагогами право на использование различных форм и методов организации обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, социокультурных различий, своеобразия домашних и бытовых условий, а также общей социально-экономической и криминогенной ситуации. При этом основным ориентиром должен стать жизненный опыт детей, особенности их поведения, предпочтения. Материал дается детям в доступной для понимания форме с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Основные разделы программы и их содержание:

Раздел «Разнообразие питания»

1. «Если хочешь быть здоров»
2. «Самые полезные продукты»
3. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»
4. «Где найти витамины весной»
5. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
6. «Каждому овощу свое время»
7. «Если хочется пить»

Раздел «Гигиена питания»

1. «Как правильно есть»
2. «Удивительные превращения пирожка»
3. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»
4. «Плох обед, если хлеба нет»
5. «Полдник. Время есть булочки»
6. «Пора ужинать»

Раздел «Культура питания»

1. «На вкус и цвет товарищей нет»
2. «Праздничный стол»

Раздел «Разнообразие питания»

1. «Если хочешь быть здоров»

Цель: 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.

2. «Самые полезные продукты»

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

1. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Необходимо распределить роли продавца, покупателей. «Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор. На «продуктах» (карточках с их изображениями или названиями) указать цену. Раздав всем «деньги», можно создать ситуацию необходимости считать (складывать стоимость нескольких «товаров», рассчитываться с кассиром, получать сдачу).

2. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями 3-х цветов: зеленой (продукты ежедневного рациона), желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красной (продукты, присутствующие на столе изредка). Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

3. Динамическая игра «Поезд»

Один ребенок исполняет роль светофора, остальные получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и непривычный.

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ребенок, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок). Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка. Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день. В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребенок рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

4. Игра «Самые полезные продукты»

Тест используется для оценки уровня усвоения темы детьми. Может быть проведен в письменной или устной форме.

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю _____, потому что это _____.
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю _____, потому что это _____.
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю _____, потому что это _____.

Можно предложить детям составить продолжение теста.

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

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

1. Игра «Мой день».

Ребятам предлагается оценить нагрузку гномика Почемучки в течение дня. Для этого нужно заполнить таблицу.

Что гномик сделал в течение дня	Что нужно организму
зарядку	дополнительная жидкость
посетил тренировку	жидкость, мясо, немного сладкого
лежал на диване	

Вместе с воспитателем ребята обсуждают, в каком случае гномик нуждается в дополнительном количестве питательных веществ, а когда увеличивать рацион не стоит.

2. Игра «Меню спортсмена».

На столе расставлены различные продукты: шоколад, торт, чипсы, блюдо с рыбой, минеральная вода, кока-кола, мед, орехи и т. д.; настоящие продукты могут быть заменены макетами. Сказочный персонаж, принимающий участие в игре, сообщает ребятам, что он решил стать спортсменом и поэтому должен правильно питаться. Для этого он собирает корзинку с полезными для спортсмена продуктами и просит ребят помочь ему в выборе. В ходе игры сказочный персонаж делает множество ошибок, задача детей — исправить их.

4. «Где найти витамины весной»

Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

1. Игра «Отгадай название».

В тарелочках разложены сушеные ягоды и фрукты (изюм, черника, шиповник, чернослив, инжир, яблоки, груши, финики, урюк, курага, вяленые бананы или дыня). В качестве подсказки можно разложить первые буквы названий на столе и попросить детей положить соответствующую букву рядом с ягодами.

2. Практическое задание.

Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике.

3. Дидактическая игра «Морские продукты»

Морские продукты не только полезны и питательны, но содержат редко встречающиеся минеральные вещества. Играющие дети должны найти карточки с изображением продуктов моря, назвать их и сказать, что можно приготовить из них (т. е. ребенок становится «поваром»).

4. Игра «Вкусные истории»

Воспитатель рассказывает ребятам историю о варенье: «Вишня и Сахар подружились. Однажды Вишня пришла к Сахару в гости и предложила сделать сладкое угощение для ребят своего двора. Сахар с удовольствием согласился. Тогда Вишня приняла ванную, а затем прыгнула в таз. Сахар присыпал ее сверху, словно одеялом укрыл. Через час угощение было готово». Затем детям предлагается придумать свои истории о том, как готовится салат, морс, компот и т. д.

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

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

1. Игра «Овощи и фрукты»

Дети распределяются на две команды с равным количеством игроков. Команды садятся на стулья друг против друга. Первые участники из каждой команды берут в руки маленькие мячи и начинают передавать их своим соседям. В одной команде при этом называются овощи, в другой фрукты. При этом ребята могут говорить: — Положи в корзину овощ. Кладу огурец (повернувшись к соседу). — Положи в корзину овощ и т. д.

2. «Витаминная радуга»

Стихи о витаминах:

Красное витаминное стихотворение

Красный цвет — ярче нет!

Я люблю малинку,

А у бабушки в гостях —

Пироги с калинкой.

Красный цвет — кислее нет!

Клюква да брусника,

И заглядывает в рот

Тетка костяника.

Оранжевое витаминное стихотворение

Зайку слушай, мой дружок,

Не спеши носить очки,

А моркови съешь кусочек —

Видно все теперь с доски!

Желтое витаминное стихотворение

Дыня — желтая красуля

Спелой мякоти полна.

Всем тут хватит ребятишкам,

Ничего, что лишь одна.

6. «Каждому овощу свое время»

Цель: познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

1. Русская сказка «Вершки и корешки».

Прочитав сказку, предложите ребятам разложить овощи (карточки с названиями или изображениями овощей) по группам: 1) едим вершки (наземные части растений — побеги, листья, плоды); 2) едим подземные части растений (видоизмененные корни — корнеплоды).

После прочтения сказки «Вершки и корешки» детям предлагается составить полный набор рисунков овощей. Затем каждая карточка разрезается на две части — отдельно изображения корнеплодов и ботвы. Могут соревноваться одновременно все дети, разбитые на команды из 4—5 человек.

2. Дети отгадывают загадки об овощах. Угадавший получает корону с изображением соответствующего овоща.

3. Игра «Какие овощи выросли в огороде»

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,

И взошли семена —

Садовод любовался на всходы.

Утром их поливал,

На ночь их укрывал.

И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

Никогда и нигде,

Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, чеслук и репуста...

Задание — назовите правильно все, что выросло на грядках.

4. Физкультминутка.

Если мы едим подземные части растений — надо присесть, если едим надземные части растений — встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

5. Составление книжки «Витаминная азбука»

Может быть использовано в качестве задания для совместной работы детей и родителей. Между детьми распределяются страницы будущей азбуки. Дети должны выбрать название овоща, фрукта или какого-то растения, используемого в пищу, на определенную букву. Вместе с родителями они оформляют странички: делают рисунок, находят загадку, стихотворение, пословицы или поговорки об этом овоще или фрукте. Из подготовленных страничек в классе составляется азбука.

7. «Если хочется пить»

Цель: сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

1. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»

На столах раскладываются различные овощи и фрукты, из которых могут быть приготовлены соки. Например, капуста, морковь, яблоко, редька, апельсин, картофель. Дети образуют команды. Каждая команда должна отгадать загадку о том овоще или фрукте, который находится на столе. Ответ служит пропуском в игру. Команда подходит к соответствующему столу, обсуждает, как получить сок, готовит его, а потом рассказывает о том, как используется и чем полезен полученный сок.

2. Игра «Праздник чая»

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

Загадки «Что нужно для чаепития».

Был листок зеленым —

Черным стал, томленным,

Был листочек зубчатым —

Стал листочек трубчатым.
Был он на лозине,
Стал он в магазине. (Чай)
Бел как снег,
В чести у всех,
В рот попал,
Там и пропал. (Сахар)
Как начнет говорить-разговаривать,
Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)
Четыре ноги, два уха,
Один нос и брюхо. (Самовар)

Раздел «Гигиена питания»

1.«Как правильно есть»

Цель: сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены питания.

1. Игра-обсуждение «Законы питания».

Взрослый предлагает ребятам прослушать стихотворение К. И. Чуковского «Барабек»:

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит».

Дети должны ответить на вопросы:— Почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно переедание и т. д.

2. Игра-инсценировка

Детям предлагается разучить и проинсценировать песенку:

Шел по городу волшебник,
По прозванию Сизый Нос,
И дарил всем, всем прохожим
Что в корзинке нес.

Нес он фрукты и печенье,
Нес он вкусное варенье,
Нес колбаски и творог.
Всех обрадовать он смог.
И ребятам без разбору
Все, все, все давал.
И взамен за угощенье
Ничего не брал.
Все ему «спасибо» говорили,
Много раз благодарили.
Но прошел всего лишь час
У ребят, как будто враз
Заболели, заболели
Очень животы.
Ахи ух, ах и ух,
Ы"Ы"Ы!
А ПОЧЕМУ?

Дети должны ответить на вопрос песенки и рассказать об основных правилах гигиены питания.

3. Игра «Чем не стоит делиться».

На столе разложены: вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко. Катя просит Диму поделиться с ней предметами, лежащими на столе. Ребята должны определить — чем можно делиться и чем делиться нельзя. Обращается внимание на то, как следует разделить яблоко, шоколадку (нельзя откусывать, нужно разломить или воспользоваться ножом).

2.«Удивительные превращения пирожка»

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

1. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»

Педагог предлагает детям на циферблате часов правильно указать время завтрака, обеда, полдника и ужина.

2. Беседа по вопросам.

1). Сколько раз в день ребенок должен принимать пищу?

а) 2 раза; б) 4—5 раз; в) 7 раз.

2). Перерывы между едой должны быть не больше:

а) 1 часа; б) 3—4 часов; в) 6 часов.

3). Можно ли обойтись без завтрака ?

а) да; б) нет; в) не знаю.

4). Нужно питаться в одно и то же время, потому что:

а) организму нужна пища;

б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок;

в) так хочет мама.

3. «Помоги Кате»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

4. Доскажи пословицу.

Каждая пословица написана на 2"х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде — (враг себе).

Хочешь есть калачи — (не сиди на печи).

Когда я ем — (я глух и нем).

Снег на полях — (хлеб в закромах).

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

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

1. Игра «Отгадай-ка».

Дети должны отгадать загадки о крупах и кашах:

Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест — похвалит. (Гречневая каша)

Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой,

В мешке — жемчугом. (Пшеница)

Весь из золота отлит,

На солнышке стоит. (Колос)

2. Игра «Угадай сказку».

Педагог предлагает детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша. Например, «Горшочек каши» — братьев Гримм, «Каша из топора» — русская народная сказка, «Мишкина каша» — Н. Носов. Ребята должны угадать название сказки и ее автора. Педагог предлагает на примере рассказа «Мишкина каша» обсудить с детьми правила приготовления каши.

3. Викторина «Печка в русских сказках»

Команды вспоминают, в каких сказках печка выручала сказочных героев? («Гуси-лебеди», «По-щучьему велению», «Мороз-Иванович», «Вовка в тридевятом царстве».)

1) Как называется сказка?

2) Как зовут героев сказки?

3) Что сделала печка?

4. Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям.

Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

4. «Плох обед, если хлеба нет»

Цель: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

1. Вспомнить с детьми пословицы о хлебе.

Хлебушко — пирогу дедушка.

Без печки холодно — без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба — нет обеда.

Много снега — много хлеба.

Ржаной хлебушко — калачу дедушка.

Хлеб на стол — и стол престол.

Хлеб — батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб — всему голова.

Все приедается, а хлеб — нет.

2. Игра «Угадай-ка».

Воспитатель предлагает детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда.

Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла. (Картофель)

Что копали из земли, жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили. (Картофель)

Картошка, капуста, морковка, да лук...

До чего же хороши

Получились наши... (Щи)

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)

3. Игра «Советы Хозяюшки».

Воспитатель рассказывает о правилах этикета и демонстрирует ребятам правила сервировки стола к обеду. Вначале стелят салфетку, затем ставят закусочную тарелку, справа кладут нож и ложку, слева вилку. Стакан располагается справа от тарелки. После использования тарелка для закусочки меняется на тарелку для первого, а затем и второго блюда. После объяснения ребята должны повторить сервировку у себя за столами (используется пластмассовая посуда). Здесь может принять участие персонаж, который «все путает» и неправильно сервирует стол. Ребята должны указать на его ошибки.

5. «Полдник. Время есть булочки»

Цель: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

1. Беседа «Это удивительное молоко»

Воспитатель рассказывает ребятам о том, какие питательные вещества входят в состав молока.

2. Кроссворд «Молоко»

По горизонтали сверху вниз названия молочных продуктов:

С М Е Т А Н А

Й О Г У Р Т

А Ц И Д О Ф И Л И Н

Т В О Р О Г

Б И Ф И Д О К

П Р О С Т О К В А Ш А

Сверху вниз получается слово «молоко».

3. Задание «Подбери рифму» Воспитатель читает вслух стихотворение Д. Хармса, Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог», без окончания строк. Дети должны закончить строчку.

Я захотел устроить бал

И я гостей к себе...

Купил муки, купил творог,

Испек рассыпчатый...

Пирог, ножи и вилки тут,

Но что-то гости не...

Я ждал, пока хватило сил,

Потом кусочек...
Потом подвинул стул и сел,
И весь пирог в минуту...
Когда же гости подошли,
То даже крошек не..

6. «Пора ужинать»

Цель: формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

1. Игра «Объяснялки».

Воспитатель предлагает ребятам объяснить смысл пословиц и поговорок, в которых говорится об ужине.

Без ужина подушка в головах вертится.

Всякому нужен и обед, и ужин.

Много есть — не велика честь,

Не велика стать — и не евши спать.

2. Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды»

Педагог заранее готовит различные виды бутербродов, а так-же кусочки хлеба и начинки для бутербродов, которые могут приготовить ребята. Взрослый рассказывает, что бутерброды могут быть закрытыми и открытыми (в зависимости от того, есть ли сверху кусочек хлеба).

Бутерброды могут быть простыми и сложными — один вид начинки (например, сыр) или два вида начинки (сыр

и овощное рагу). После объяснения ребята готовят самостоятельно бутерброды. Помогать им могут родители. Своему бутерброду дети придумывают название.

3. Игра «Что можно есть на ужин»

На доске прикрепляется модель часов, а также картинки с изображением различных блюд.

Ученик, выходящий к доске, должен поставить стрелки «часов» на время ужина, а затем указать на блюда, которые следует использовать в качестве ужина, — выбор поясняется. В качестве закрепления предыдущих тем можно предложить ребятам указать время и блюда завтрака, обеда и полдника.

Раздел «Культура питания»

1. «На вкус и цвет товарищей нет»

Цель: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

1. Практическая работа «Определи вкус продукта».

В блюдах кусочки лимона, чеснока, сахара, соленого огурца. Ученики должны определить продукты на вкус.

2. Беседа «Фруктовые и овощные соки»

3. Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для этого). На столе разложены карточки с названиями продуктов или рисунки.

а) ЩИ

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

б) УХА

- вода, лимонад, квас;
- рыба, мясо;
- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор.

в) ОКРОШКА

- вода, квас, ряженка;
- картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица.

г) ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.

2. «Праздничный стол»

Цель: закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

1. «Подарки для друга»

Ребята готовят в подарок своим друзьям веселые луковицы. Заранее в стаканчиках из-под йогурта проращивается лук. К зеленым стрелкам прикрепляется бумажный бантик, вокруг луковицы крепится цветное «жабо», а на саму луковицу с помощью скотча прикрепляются «глазки», «нос», «рот».

2. Конкурс «Собираем урожай»

Распределить плоды растений на 4 группы (по месту произрастания): в саду, в огороде, в поле, в лесу.

3. Физкультминутка «Подбери картошку». Под звуки музыки дети танцуют, на полу картофелины — на одну меньше, чем детей. Когда музыка смолкает — все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры.

4. Игра «Правильно-неправильно»

Воспитатель исполняет частушки. Если предлагаемый им совет оказывается правильным, — все остальные хлопают в ладоши, если нет, — топают ногами.

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовил я частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте — нет, нет!

Постоянно нужно есть —

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

(нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(нет, нет, нет!)

5. Конкурс «Курочки и петухи»

Дети должны рассортировать зерна фасоли, гороха, бобов, сои. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием. Затем ребята должны рассказать — чем полезны те или другие растения, какие блюда могут быть приготовлены из их плодов (зерен).

6. Игра «Доскажи словечко»

Детям предлагается отгадать загадки:

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я... (капуста).

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Но посоли ее немножко

Ведь правда вкусная ... (картошка).

Наш огород в образцовом порядке,

Как на параде построились грядки.

Словно живые ограды вокруг

Тени зеленые выставил (лук).

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а (лук).

Отгадать легко и быстро

Мягкий, пышный и душистый

Он и черный, он и белый

А бывает подгорелый (хлеб).

Тематический план. Приложение 1

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы, методы и средства носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Формы:

- чтение и обсуждение;
- экскурсия на пищеблок;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (*рисунков, рассказов, рецептов*);
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Методы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- дидактическая игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Средства:

- наглядные пособия: продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни, изобразительные наглядные пособия (таблицы; муляжи, схемы, плакаты)
- оборудование для мультимедийных демонстраций и фиксации окружающего мира: компьютер, медиапроектор, фотоаппарат и др.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы (6-7 лет)

-Введение адекватной оценки результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.

-Спокойное реагирование на неуспех ребенка и предложение нескольких вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывание детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.

-Создание ситуаций, позволяющих ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.

-Обращение к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.

-Поддержание чувства гордости за свой труд и удовлетворение его результатами.

-Создание условий для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.

-При необходимости помощь детям в решении проблем при организации игры.

-Привлечение детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учет и реализация их пожеланий, предложений.

-Создание условий и выделение время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

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

Основная **цель** взаимодействия МБОУ с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Задачи, решаемые в процессе организации взаимодействия с семьями воспитанников:

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

Виды взаимоотношений МБОУ с семьями воспитанников:

- **Сотрудничество** – общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.
- **Взаимодействие** – способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Формы работы с родителями:

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

Планируемые результаты сотрудничества МБОУ с семьями воспитанников:

- Сформированность у родителей представлений о сфере педагогической деятельности
- Овладение родителями практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста.
- Формирование устойчивого интереса родителей к активному включению в общественную деятельность.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Для обеспечения выполнения Программы созданы необходимые материально-технические условия. В состав группы №7 входят: групповая (для проведения игр, занятий и приема пищи), спальня, приемная (для приема детей и хранения верхней одежды), туалетная (совмещенная с умывальной). Кроме того для организации образовательной работы с детьми в МБОУ имеются следующие помещения:

- музыкальный зал
- спортивный зал
- бассейн
- кабинет для индивидуальных занятий учителя-логопеда
- методический кабинет
- кабинет педагога – психолога.

Каждое помещение укомплектовано соответствующей мебелью общего назначения, игровой мебелью, необходимым оборудованием.

В педагогическом процессе широко используются современные технические средства обучения и информационно-коммуникационные технологии.

В группе имеются: мультимедийный проектор, экран для проектирования изображения. Кроме того в МБОУ имеется следующая техника:

- музыкальный центр с DVD, с функцией караоке
- экраны для проекционного оборудования
- стационарные компьютеры
- ноутбуки
- принтеры
- цифровой копировальный аппарат
- сканеры
- брошюровщик

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

Медицинский и офтальмологический кабинеты укомплектованы современным медицинским оборудованием.

Пищеблок и прачечная оснащены современным технологическим оборудованием.

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

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

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

Для эффективной реализации программы в группе созданы благоприятные условия:

Дидактические игры

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

Демонстрационный материал

- Продукты питания (муляжи);

Микропрепараты (муляжи);

Столовые приборы (муляжи);

Бытовые приборы для кухни (муляжи);

Овощи и фрукты(муляжи).

Информационный материал

Наглядный информационный материал для родителей и детей (папки передвижки, консультации);

Изобразительные наглядные пособия (таблицы; муляжи, схемы, плакаты);

Кулинарные книги.

Технические средства обучения

Ноутбук;

Проектор;

Фотоаппарат;

Звукопроизводимое устройство.

Список используемой литературы

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

