

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Тотемский детский сад №9 «Сказка»

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
МБДОУ «Тотемский детский сад №9 «Сказка»  
от 16 мая 2025 года, протокол №4

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Тотемский детский сад №9 «Сказка»  
от 20 июня 2025 №46

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
«Разговор о здоровом и правильном питании»

Срок реализации программы: 2 года  
Возрастная категория: воспитанники 5-7 лет  
Уровень стартовый

Разработчик программы:  
Меньшикова В.А.  
Инструктор по физической культуре

г. Тотьма  
2025

## Содержание

1	Основные характеристики программы	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цель и задачи программы	
1.3.	Учебный план	
1.4.	Планируемые результаты	
2	Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1.	Календарный учебный график	
2.2.	Условия реализации программы	
2.3.	Формы аттестации и/или контроля	
2.4.	Оценочные материалы	
2.5.	Методические материалы	
2.6.	Информационные ресурсы и литература	
	Приложения	

# **1. Основные характеристики программы**

## **1. 1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Разговор о здоровом и правильном питании» (далее – программа) разработана для Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Тотемский детский сад №9 «Сказка» (далее – Учреждение) и предназначена для реализации с детьми старшего дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), ФГОС ДО, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155, с учетом содержания Основной общеобразовательной программы дошкольного образования Учреждения.

### **Направленность программы**

Здоровьесбережение детей, как один из ведущих принципов государственной политики, раскрывается в Федеральном законе № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Создание условий для оптимального состояния здорового образа жизни для воспитанников – одна из первоочередных задач процесса воспитания дошкольников. Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды. Правильное пищевое поведение – это не только грамотное составление меню, но и режим питания, а также обучение ребенка пищевому этикету.

В связи с этим наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно–оздоровительных программ в ДОУ.

### **Уровень сложности**

Уровень сложности программы: стартовый

### **Актуальность**

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребенка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания и здорового образа жизни. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребенка есть кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу.

Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности здорового питания.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

В увлекательной игровой форме дети познакомятся с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между

собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Это доказывает актуальность и значимость специального обучения дошкольников основам здоровья и правильного питания. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.

### **Новизна программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о здоровом и правильно питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «НестлеРоссия», руководитель авторского коллектива — директор Института, Академии Российской образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы «Разговор о правильном питании» в детском саду заключается в том, что она помогает приобщить детей к ценностям здорового образа жизни. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширить представление многообразии фруктов и овощей своего региона.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы от уже существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

Занятия проводятся в групповой комнате. Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста (5-7 лет)

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов

Принцип доступности заданий - предлагаемый материал и задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям дошкольников.

Необходимость и достаточность предоставляемой информации дошкольникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться.

Принцип системности. Тематический материал и задания логически связаны друг с другом.

Принцип интеграции. Использование разных видов детской деятельности.

Принцип наглядности - построение процесса образовательной деятельности с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип двигательной активности - организация образовательной деятельности в режиме чередования динамических поз (физкультминутки, танцевальные минутки, свободное передвижение по группе).

Принцип психологической комфортности – позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки дошкольника, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений.

Сознательности и активности – нацеливает на формирование у дошкольников понимания и устойчивого интереса к познавательной активности, предполагает у дошкольников проявление самостоятельности, инициативы.

### **Категория и возраст участников.**

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

### **Срок реализации программы**

Срок реализации программы 2 года, в течение старшей группы (5-7лет) и подготовительной группы (6-7 лет).

### **Продолжительность реализации программы**

Продолжительность реализации программы составляет 66 академических часов, в течение двух лет.

### **Формы обучения**

Формы обучения по программе – очная.

### **Режим занятий**

Программой предусмотрены фронтальные занятия, которые проводятся один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность проведения занятий не превышает 25 минут для детей 5-6 лет и 30 минут для детей 6-7 лет.

### **Количество обучающихся в группе**

Количество обучающихся в группе от 8 до 25 человек

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

*Образовательные:*

сформировать представления о пользе пищи;

установить взаимосвязь, что здоровье зависит от выбора полезных продуктов и заботой о своем здоровье (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);

уточнить и обогатить знание детей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.

*Развивающие:*

- развивать творческие способности и кругозор детей, их интерес и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

*Воспитательные:*

- воспитывать у детей культуру здорового питания.
- выработать у воспитанников умение применять полученные знания на практике.

### 1.3. Учебный план (первый и второй год обучения)

Месяц	№	Тема	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
сентябрь	<b>Раздел: Если хочешь быть здоров.</b>					
	1	«Поговорим о правильном питании»	2	1	1	-
	2	«Для чего мы едим?»	2	1	1	-
	3	«Какие продукты полезны?»	2	1	1	-
	4	«Как выбрать полезные продукты?»	2	1	1	-
октябрь	<b>Раздел: Как правильно есть</b>					
	5	«Какие правила я выполняю»	2	1	1	-
	6	«Законы питания»	2	1	1	-
	7	«Чем не стоит делиться?»	2	1	1	-
	8	«Рацион питания»	2	1	1	-
ноябрь	<b>Раздел: Самые полезные продукты</b>					
	9	«Овощи»	2	1	1	-
	10	«Фрукты»	2	1	1	-
	11	«Ягоды»	2	1	1	-
	12	«Орехи»	2	1	1	-
декабрь	<b>Раздел: Удивительные превращения пирожка</b>					
	13	«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	2	1	1	-
	14	«Плох обед, если хлеба нет»	2	1	1	-
	15	«Секреты обеда»	2	1	1	-
	16	«Хлеб всему голова»	2	1	1	-
январь	<b>Раздел: Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной</b>					
	17	«Каша – пища наша»	2	1	1	-
	18	«Из какого растения, какое зерно и какая каша получиться?»	2	1	1	-
	19	«Молоко и его друзья»	2	1	1	-
февраль	<b>Раздел: Режим питания</b>					
	20	«Из чего готовят каши?»	2	1	1	-
	21	«Секреты обеда»	2	1	1	-
	22	«Полдник. Время есть булочки»	2	1	1	-
	23	«Пора ужинать»	2	1	1	-
март	<b>Раздел: Если хочешь пить</b>					
	24	«Вода – как удалить жажду?»	2	1	1	-
	25	«Сухофрукты – что это? Что из них делают?»	2	1	1	-
	26	«Из чего готовят соки.»	2	1	1	-
	27	«Ценность разнообразных напитков»	2	1	1	-





	соки».										
27	«Ценность разнообразных напитков»	2							2		
<b>Тема: Где найти витамины весной</b>											
28	«Вкусные истории»	2								2	
29	«На вкус и цвет товарищей нет»	2								2	
30	«Овощи, фрукты - полезные продукты»	2								2	
31	Орехи ,овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	2								2	
<b>Тема: На вкус и цвет товарища нет.</b>											
32	Викторина: на знание овощей, фруктов и сухофруктов	2									2
33	Праздник здоровья.	2									2
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

## 2.2 Условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

#### Формы проведения занятий, средства, методы, приемы, используемые при организации занятий

Методы	Средства	Формы
<p><b>Наглядные методы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация наглядных пособий: рассматривание картин (дидактических, репродукций, книжной графики, предметных); ИКТ, видеофильмов, слайдов, муляжей, схем и др.)</li> </ul> <p><b>Словесные методы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение (пояснение), рассказ;</li> <li>- беседа (по содержанию: этические и познавательные; по дидактическим целям вводные и итоговые)</li> <li>- чтение художественной литературы;</li> </ul> <p><b>Словесные приемы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательные и коммуникативные вопросы к детям;</li> <li>- пояснения, объяснения,</li> <li>- педагогическая оценка;</li> <li>- прием сравнения;</li> </ul> <p><b>Практические методы обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические игры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игра;</li> <li>- труд.</li> <li>- различные виды детской деятельности: (игровая, трудовая, художественная и т.д.)</li> <li>- работа с первоисточником (энциклопедии, словари, справочники и т.д.).</li> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятия;</li> <li>- игры с правилами;</li> <li>- викторины;</li> <li>- просмотр презентаций</li> <li>- просмотр видеофильмов</li> </ul>

<p>- оформление альбомов с фото, рисунками; - оформление материалов,</p> <p><b>Игровые приемы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внезапное появление объектов, игрушек;</li> <li>- выполнение воспитателем различных игровых действий;</li> <li>- загадывание загадок;</li> <li>- введение элементов соревнования;</li> <li>- мотивация</li> <li>- презентация</li> </ul>		
--	--	--

### **Материально - техническое оснащение программы**

Для реализации программы предусмотрены:

- столы, стулья по количеству детей.

Технические средства обучения:

- ноутбуки (2);

- телевизор (2).

Материалы для творческих заданий:

- альбомы, цветная бумага, краски, карандаши, клей, картон, кисти, пластилин, фломастеры, гуашь, природный и бросовый материал и др.

### **Кадровые условия реализации программы**

Реализация программы обеспечивается инструктором по физической культуре, прошедший курсовую подготовку по организации дополнительного образования.

### **2.3. Формы аттестации или контроля**

#### **Способы оценки результатов программы**

Отслеживание результатов реализации программы осуществляется через наблюдение за детьми, беседы и использование диагностических материалов, которые включают в себя игры, игровые задания, проблемные ситуации и др. Результаты мониторинга не содержат каких-либо оценок развития ребенка, позволяют фиксировать индивидуальный результат развития дошкольника и оценивать его динамику.

#### **Формы подведения итогов**

Формами подведения итогов в процессе реализации программы являются:

- анализ детской деятельности ( творческие выставки, детские проекты, продукты детской деятельности, сюжетно-ролевые игры , дидактические игры и др.);
  - подготовка, проведение и результативность итоговых занятий
  - создание коллективных и семейных работ, панно, лепбуков;
  - участие детей в конкурсах и викторинах по зож
  - наблюдение за поведением и общением детей (положительная направленность поведения, проявляющаяся в усвоенных нормах и правилах поведения в Учреждении и общественных местах)
- анкетирование и отзывы родителей (законных представителей).

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценочные материалы включают диагностические карты для детей старшей группы (5-6 лет) и детей подготовительной группы (6-7 лет) (Приложение №3 и №4)

## 2.5. Методические материалы

Наглядный и информационный материал

Альбомы

Пособия, макеты, картотеки

Дидактические игры

Видеофильм

Разное:

Фото, видеоматериалы, презентации, видеоигры по различным темам.

Иллюстрации,

Справочники, словари, энциклопедии.

## 2.6. Информационные ресурсы и литература

1. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 80 с..
2. М.М.Безруких,Т.А.Филиппова. «Разговороправильномпитании»,Рабочаятетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с..
3. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева Методические рекомендации. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников. Москва, Институт возрастной физиологии РАО – 2012 г. – с.13-18
4. Т.Н. Грядкина «Формирование пищевых предпочтений у современных дошкольников» Детский сад: теория и практика" № 8/2014 - с.12-21
5. А.А. Ошкина «Формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни» Детский сад: теория и практика" №8/2014-с.28-36
6. А.А.Ошкина,Е.В.О.НЦарева,И.А.Галкина,Л.М.КапиносФормированиеу дошкольниковздоровогоображизни(элемент–режимдня):учебно-методическоепособие – Ульяновск: Издатель Качалин Александр Васильевич, 2014.- с .90-95
- 7.Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль : Академия развития.

### Список литературы

1. Большая энциклопедия для дошкольника. Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»
2. Харрис Каролайн. Человек. Тайны и загадки. ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС» Фисенко М.А. ОБЖ. Старшая группа. Разработка занятий. Волгоград : ИТД «Корифей»

### Использование материалов электронных СМИ:

1. Сайт: [detskoe-zdorovye.ru](http://detskoe-zdorovye.ru)
2. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»  
<http://www.food.websib.ru/http://www.food.websib.ru/>

## Приложение

Приложение №1 Содержание программы для детей 5-6 лет

Приложение №2 Содержание программы для детей 6-7 лет

Приложение №3 Диагностическая карта по программе для детей 5-6 лет

Приложение №4 Диагностическая карта по программе для детей 6-7 лет