

ПРИНЯТА:
На заседании Педагогического советом
Муниципального автономного
дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 182
Протокол № 1 от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 182
Е. В. Шабурова
Приказ № 110 от «31» августа 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Разговор о правильном питании»
для детей от 6 до 7 (8) лет**

**Направленность: социально-коммуникативная
Срок реализации – 1 год**

Авторы-разработчики программы:
Лещева Наталья Николаевна
Кирсанова Людмила Николаевна

Екатеринбург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ (Основные характеристики программы)	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3	ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
1.4	КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ	7
1.5	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	9
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1	МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
2.2	КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ	14
2.2.1	ФОРМЫ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ ПО ПРОГРАММЕ, СООТВЕТСТВЕННО ПЯТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ФГОС	14
2.2.2	АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОГРАММЕ	16
2.2.3	АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ	16
2.2.4	ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
2.3	ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	22
2.4	СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	22
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	25
3.1	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	25
3.2	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	26
3.3	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	26
3.4	РАСПОРЯДОК ДНЯ	27
3.5	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	28
3.6	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		29

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 6 до 7(8) лет «Разговор о правильном питании» (далее по тексту Программа) – учебно-методический документ Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 182 (далее по тексту МАДОУ) социально-коммуникативной направленности, разработана в соответствии с требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.

6. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.

10. Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 182 от 04.05.2026 г. № 624/46/36.

Актуальность Программы.

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения определили условия, влияющие на здоровье: питание – 40 %, генетика и наследственность – 20 %, внешняя среда – 20 %, образ жизни – 10 %, здравоохранение – 10 %.

Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков» определила питание приоритетным направлением: «Хорошее питание имеет важнейшее значение для здорового развития. Недостаточное питание приводит к нарушениям здоровья, что в свою очередь, способствует дальнейшему ухудшению состояния питания. Нездоровый рацион питания может приводить к ожирению детей и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и других системных заболеваний в дальнейшем».

В современном обществе возникли принципиально новые проблемы здорового и при этом вкусного питания. Это риски, обусловленные распространением продуктов питания, имеющий явный вред для здоровья человека. Неправильное или неполноценное питание определено, как самый мощный фактор, разрушающий здоровье дошкольника.

Различают такие факторы неполноценного питания:

- недоедание – человек не получает достаточное количество пищи;
- несбалансированное питание - качество питание не соответствует потребностям организма (низкое содержание белков, недостаточная калорийность) Последствия: дефицит роста и массы тела у детей и др.);
- переедание – человек в течение длительного времени вместе с пищей получает чрезмерное количество калорий.

Несбалансированность фактического питания сопровождается нарушениями физического развития, адаптационных механизмов, обмена веществ, увеличения уровня зависимых болезней.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания ведет к ухудшению здоровья воспитанников Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас.

Однако далеко не всегда обеспечивается правильное питание детей. У

большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Педагоги ДОО хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье.

Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени, из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Реализацию программы «Разговор о правильном питании» мы решили начать с воспитанниками подготовительных групп детского сада. Обучение по программе проводится в форме игры, что позволяет проявить ребятам

свою активность. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Для этого организованы тематические беседы, собрания, анкеты, наглядная агитация здорового образа жизни.

Данная программа позволит познакомиться с полезными продуктами, преодолеть трудности в организации правильного питания детей дошкольного возраста.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у дошкольников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

1.3. Принципы построения и реализации Программы

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

Практическая целесообразность – содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни.

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 эмоциональной окрашенности заданий. Методические задачи спрятаны за игровыми приемами.

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 (стояние, сидение, 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.

Вовлеченность родителей в реализацию программы.

1.4. Концептуальные положения Программы

Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Сохранение и укрепления здоровья детей напрямую связано с рациональным питанием, включающим прием пищи в одни и те же часы, соблюдение кратности обусловленных интервалов между приемами пищи количественное и качественное распределение пищи в течение дня.

Организация питания детей должна обеспечивать нормальное развитие и рост детского организма, следовательно, подготовить организм к будущей учебе в школе, который сопровождается кардинальным изменением режима дня, резким ростом физических и умственных нагрузок.

Дошкольники в ДООУ получают в день необходимое для их возраста четырехразовое питание.

Важно, чтобы домашний рацион дополнял, а не подменял рацион детского сада. Именно для этих целей воспитатели знакомят родителей с ежедневным меню. Таким образом, родители должны пополнять домашний рацион теми продуктами и блюдами, которые ребенок недополучил днем.

Не рекомендуется кормить ребенка завтраком до прихода в детский сад,

есть большой риск, что он будет плохо завтракать в группе. В случае необходимости следует ограничиться стаканом кефира или яблоком. Важно придерживаться меню детского сада в выходные и праздничные дни.

Основная педагогическая позиция – воспитание не только физически крепкого дошкольника, но и цельной личности готовой к социальной адаптации к реальным условиям жизни. который будет готов к преодолению соблазнов современной жизни, способным самому выстраивать себе полезную диету, тем самым иметь представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укреплению здоровья.

Работа с дошкольниками

Предпочтения ребенка в еде закладываются уже в раннем возрасте и в значительной мере зависят от воспитания, традиций питания, сложившихся в семье. С раннего возраста могут и должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания – соблюдение гигиенических правил, режима питания, правил поведения за столом и т.п.

Воспитание культуры питания должно быть одним из направлений воспитания культуры здоровья ребенка. К сожалению, в настоящее время этой теме уделяется недостаточное внимание в программе дошкольной подготовки, а также в семейном воспитании.

Образовательная деятельность по Программе осуществляется в течение всей недели в следующих видах деятельности:

- в совместной деятельности педагога и детей;
- в самостоятельной деятельности детей;
- при организации режимных моментов;
- в совместной деятельности с родителями (в процессе проведения праздников, экскурсий, мастер-классов, совместных выставок).

Работа с родителями

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди родителей, введение в учебно-воспитательный процесс совместных различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей, так и у детей.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие родителей в работе по программе, стимулирующие

их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются такие формы как консультации с наглядным материалом, родительские собрания и совместные развлечения.

Для реализации программы подготовлены методические материалы (рекомендации, совместных мероприятия, родительские собрания).

Информационная работа с педагогами

Программа предусматривает проведение активизации работы в просветительском направлении в целях повышения интереса педагогов к вопросам организации питания в дошкольном учреждении.

Работа осуществляется поэтапно:

1 этап:

- изучение программы, дополнительной методической литературы, разработка перспективных планов работы с детьми и родителями;
- выбор координатора по внедрению программы, творческой группы;
- разработка перспективного плана работы с детьми и родителями;
- организация развивающей среды: создание в группе валеологического уголка «Мы за здоровое питание», оформление уголка для родителей; изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм;
- разработка диагностики и анкет для детей и родителей;
- выбор методов и приемов работы с детьми и родителями для реализации проекта;
- организация сотрудничества с родителями и другими сотрудниками ДООУ (медицинская сестра, повара, психолог и т. д.).

2 этап – практическая работа с детьми по программе, целью которой являлось знакомство детей с полезными продуктами питания, их витаминной ценностью для растущего организма; формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; соблюдение правил правильного питания.

3 этап – контроль качества образования, по его результатам, является обязательным компонентом образовательного процесса. Методика контроля направлена на получение достоверной и оперативной информации об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым воспитанником.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- Создание у родителей мотивации к приобретению привычек к здоровому образу жизни;

- Расширение знаний дошкольников о здоровом и правильном питании, осознанного отношения к продуктам питания наиболее полезных;
- Получение знаний, связанных с этикетом и культурой в области питания;
- Повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников дошкольного возраста;
- Положительная динамика состояния здоровья детей дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости.

Срок реализации программы

Программа разработана на 2026–2027 учебный год.

Форма обучения – групповая.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основные направления программы:

- 1) Организация образовательно–разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- 2) Пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- 3) Организация рационального питания детей дошкольного возраста;
- 4) Организация качества и безопасности питания.

Воспитательно–образовательная работа по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни строится на основе:

– СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Программы М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании» / Методическое пособие, 2018 г.

– ОП ДО составленной в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО.

2.1. Механизм реализации программы.

Организация рационального питания детей дошкольного возраста, качества и безопасности питания в ДОУ. Дошкольное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СанПиН.

В ДОУ установлено 5-ти разовое питание на основе 10-дневного меню. В рацион питания воспитанников ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, яйца, творог, сахар, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы.

Процедура на право заключения на один бюджетный год договоров на организацию питания в детский сад проводится администрацией в соответствии с законодательством РФ. Координацию работы по организации питания в детском саду осуществляет заведующий.

Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал и заведующего ДОУ.

Приготовление пищи проводится по специальным технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный

выход, оснащен необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры. Питание воспитанников организовано в групповых комнатах.

Таким образом, организация питания в дошкольном учреждении проводится согласно требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утверждённым нормативам.

№ п/п	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Создание комиссии по проверке качества питания Соблюдения технологии приготовления пищи Соблюдения графика закладки продуктов в котел	Заведующий, медсестра
2.	Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Заведующий, медсестра
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	медсестра, кладовщик
4.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. Соблюдение объема выдаваемых блюд по количеству детей	медсестра ежедневно
5.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. Соблюдение объема выдаваемых блюд по количеству детей	медсестра ежедневно
Организация питания в группе		
1.	Контроль за состоянием здоровья	медицинские осмотры ежегодно
2.	Контроль за соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР, медсестра ежедневно
3.	Контроль за приемом пищи, за действиями воспитателя во время приема пищи	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР,

		воспитатели групп, медсестра ежедневно
4.	Контроль за своевременностью получения пищи с пищеблока	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР, медсестра ежедневно
5.	Контроль за подготовкой к приему пищи, формированием навыков опрятной еды	заместитель заведующего по ВМР, медсестра ежедневно

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного возраста

1. Задачи администрации ДОУ:

- Составление расписания образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста;
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка во время приема пищи;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности медсестры и работников пищеблока:

- Обеспечение пищеблока качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов;
- Контроль за организацией питания, приготовлением пищи и санитарным состоянием пищеблоком.

3. Обязанности воспитателей:

- Проведение консультаций по соблюдению питания, согласно установленным диагнозам воспитанников;
- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
 - Выполнять рекомендации педагогов ДООУ и медработников по питанию в семье.
 - Принимать активное участие в проведение мероприятий ДООУ (досуги, праздники и т.д.)
5. Обязанности воспитанников:
- Соблюдать правила культуры приема пищи;
 - Выполнять посильную работу по дежурству в группе

2.2. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы

2.2.1. Формы работы с дошкольниками по Программе, соответственно пяти образовательным областям по ФГОС

Образовательные области	Формы работы
Познавательное развитие	– Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, медицинской сестры); – Экскурсии (знакомство с пищеблоком; медицинским кабинетом и др.); – Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?», «Как утолить жажду», «Что помогает быть сильным и ловким», «Чем должен питаться здоровый человек?, и др.); – Решение логических задач. – Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.
Социально-коммуникативное развитие	– Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др); – Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно

	самим на окошке вырастить витамины?»); – Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); – Игры с правилами /настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.); – Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты»
Физическое развитие	– Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» «Игра в классики» и др.); – Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); – Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); – Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
Художественно-эстетическое развитие	– Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»; – Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе – то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.); – Музыкальные подвижные игры; – Музыкально-дидактические игры.
Речевое развитие	– Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ ; – Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и т.д. – Игровые задания «Подбери рифму».

2.2.2. Активные формы работы с родителями по Программе

Коллективные формы

1. Организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация в ДООУ работы с детьми по организации здорового питания» с приглашением врача-педиатра.

2. Организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома».

3. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Щедрая Осень», «Мы за здоровый образ жизни» и др., «Кулинарный конкурс» (в онлайн формате).

4. Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов «Дары Осени», «Масленица», «Праздник Урожая», «День здоровья», «В гостях у Витаминки», «Ягоды, овощи, фрукты – полезные продукты» и др.

5. Изготовление пособий, мягких модулей «Пирамиды здорового питания».

6. Фотовыставка совместной деятельности дошкольников и родителей

7. Анкетирование «Необходимость работы с детьми по формированию первоначальных представлений о здоровом питании».

Предполагаемые результаты: повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознании ими роли здорового питания в жизни своих детей.

2.2.3. Активные формы работы с педагогами

1. Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. Выстраивание индивидуальных диет с учетом аллергических показаний на каждого ребенка.

2. Подготовка и издание буклетов для педагогов;

3. Консультации для педагогов: «Секреты сервировки стола», «Правила этикета», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Роль питания в жизни дошкольника».

Предполагаемые результаты: активизация работы в просветительском направлении в целях повышения интереса педагогов к вопросам организации питания в дошкольном учреждении.

2.2.4. Перспективный план работы с детьми и родителями в рамках реализации Программы

Планирование работы с воспитанниками.

Месяц	Формы проведения	Цели и задачи	Работа с родителями
Сентябрь	Мониторинг по образовательным областям детей Беседа «Если хочешь быть здоровым» Экскурсия на пищеблок Сюжетно – ролевая игра «Мы готовим обед»	Выявить уровень знаний и умений в области здорового питания детей. Формировать представление о ценностях здоровья, значения правильного питания. Познакомить детей с местом приготовления пищи. Закрепить знания детей о столовой посуде и ингредиентах блюд.	Анкетирование родителей «Рациональное питание» Родительское собрание «Организация здорового питания в ДОУ» Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»
Октябрь	Беседа «Самые полезные продукты» Разучивание пальчиковой гимнастики «Полезные продукты» Занятие «Овощи и фрукты - витаминные»	Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека. Учить детей выполнять движения соответственно тексту. Расширить представление о пользе фруктов и овощей, как	Консультация для родителей «Основные свойства продуктов питания», «Правила поведения за столом» Конкурс фотографий «Готовим с мамой». Методические рекомендации для родителей «Как

	продукты» Дидактическая игра «Вершки и корешки»	об источниках витаминов. Расширить знания детей об овощах, у которых в пищу употребляют плоды, растущие в земле и на кусте.	уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»
Ноябрь	Беседа «Кто умеет жить по часам» Занятие «Будем спортом заниматься, чтоб здоровыми расти» Беседа «Вместе весело гулять» Игротека подвижных игр: «Мышеловка» «Караси и щука», «Сделай фигуру».	Формировать представление о значении режима дня и важности его соблюдения. Расширить представление детей о необходимости занятия спортом. Рассказать о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе. Учить детей ходить и бегать враспынную. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	Индивидуальная беседа «Значение режима дня в жизни дошкольника. Фестиваль «Книга полезных рецептов» Памятка для родителей. «Почему у ребенка пропадает аппетит»
Декабрь	Беседа «Каши разные нужны, каши разные важны» Чтение Н.Ю. Чуриной «Спорщицы» Беседа «Час обеда наступил» Сюжетно – ролевая	Формировать представление о завтраке, как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о каше, как о полезном продукте. На основе прочитанной сказки	Консультация для родителей «Как организовать воскресный обед» Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья» Выпуск буклета «Питание и здоровье

	игра «Сервируем стол к обеду»	закрепить знания о пользе каши. Формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда. Закрепить умение правильно раскладывать столовые приборы, и знать их предназначение.	дошкольника»
Январь	Беседа «Полдник. Время есть булочки» Показ презентации «Откуда хлеб к нам пришел?» Беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы» Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир»	Формировать представление о продуктах, которые могут быть включены в меню полдника. Формировать представление о пользе хлеба и хлебобулочных изделий, и о процессе их изготовления. Формировать представление о пользе молока для растущего организма. Рассказать детям на примере прочитанной сказки о пользе молочных продуктов.	Делимся опытом «Моя домашняя выпечка» Изготовление атрибутов для игры «Детское кафе» Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья
Февраль	Составление рассказа «Что я больше всего люблю кушать на ужин» Беседа «На вкус и цвет товарищей нет»	Расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина. Познакомить детей с	Памятка для родителей «Авитаминоз. Причины симптомы и лечение» Дискуссионная гостиная «Любимое

	Дидактическая игра «Определи на вкус»	разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Формировать умение описывать вкусовые свойства продукта.	блюдо моего ребенка» Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»
Март	Беседа «Вода – источник жизни» Занятие «О чем поспорили Пепси-кола и вода» Беседа «Как утолить жажду»	Формировать представление у детей о воде как источнике жизни. Воспитывать бережное отношение к воде. Обобщить знания детей о пользе воды и вреде Пепси-колы для здоровья человека. Расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Консультация для родителей «Вред жевательной резинки». Осторожно – Аллергия!!! Наглядная информация для родителей. Делимся опытом: «Любимый салат нашей семьи». Анкетирование «Сервировка стола дома»
Апрель	Беседа «Что нужно есть, если хочешь стать сильнее» Сюжетно – ролевая игра «Накорми себя сам» Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» Беседа «Мы со спортом дружим, он для здоровья нам нужен»	Формировать представление о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о том, как правильно составить свой рацион питания. Закрепить навыки в составлении полезного рациона. Формировать знания детей, о полезных и вредных продуктах питания.	Папка – передвижка «Правила хорошего аппетита» Памятка для родителей «Полезные для зубов продукты» Задание на дом: посадка рассады овощей

		Формировать у детей осознанное отношение к здоровью и потребности к здоровому образу жизни.	
Май	Итоговый мониторинг по образовательным областям Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктов» Исследовать знания детей в области правильного питания	Закрепить полученные знания о пользе здоровой пищи. Воспитывать культуру правильного питания. Закрепить знания детей о свойствах полезных продуктов и витаминов.	Консультации для родителей: «Активный отдых всей семьей», «Внимание! Соки!»
В течение года	Творческие выставки: – «Щедрая Осень» (фото выращенных овощей, поделки), – «Правила здорового питания» (плакат), – «Хлеб всему голова» (рисунки), – «Мы за здоровый образ жизни» (фото, видеоролики). Тематические конкурсы: 1. Конкурс. «Что вы знаете о молочных продуктах». Участники конкурса должны складывать части картинок. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся картинки молочных продуктов. 2. Конкурс. «Знаете ли вы овощи и фрукты». С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза. 3. Конкурс «Выбери себе завтрак». Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2		

	картинки). Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить. Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы). 4. Конкурс «Отгадай вкус». В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.). Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки. Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.
--	--

2.3. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог;
- понимать значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья;
- правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
- понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки.

2.4. Способы и формы определения результатов обучения

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы осуществляется по выбору педагогов дошкольной организации (выставки, фестивали, развлечения, социальные акции и т.д.).

Организации педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять особенности и динамику развития

ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Цель педагогической диагностики:

- определить степень реализации программных задач;
- выявить динамику: первоначальных представлений о здоровом питании, режиме дня, социально приемлемых нормах и правилах поведения за столом;

Организация проведения педагогической диагностики.

Диагностика носит индивидуальный характер и проводится в группах старшего дошкольного возраста детей 6-7 лет. Диагностика проводится педагогам групп ДОО.

Рекомендуемое время проведения – 2 раза в год (октябрь, май):

- 1) октябрь – промежуточная диагностика развития ребенка;
- 2) май – итоговая диагностика развития ребёнка.

Мониторинг проводится в два этапа.

Первый этап – диагностический.

На этом этапе проводится сбор информации и заполнение необходимой документации.

Педагогическая диагностика следующих методов:

- этические беседы. Осуществляется с использованием: наблюдение за поведением ребёнка в самостоятельной и свободной деятельности, в общении с взрослыми и сверстниками; создание проблемных ситуаций; анализ результатов продуктивной деятельности (рисование).

На основе анализа педагогической диагностики педагогом заполняется аналитическая справка.

Второй этап – аналитико-обобщающий позволяет оценить динамику достижений детей и эффективность реализации программы.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно.

Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребенка.

Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой Программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения:

- наглядные пособия: продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;
- оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, проектор).

Наряду с принципом наглядности в изучении Программы в детском саду важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса о здоровом и правильном питании насыщенное сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы, а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся: энциклопедии для дошкольников, дидактические и сюжетно-ролевые игры, позволяющие организовать поиск интересующей детей информации.

3.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

По программе могут работать педагог-психолог, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, воспитатель, имеющий представления о содержании базовых понятий проблемы, основах здорового образа жизни и владеющий педагогической технологией условий формирования у дошкольников здорового образа жизни.

3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Игры, упражнения, комплексы гимнастик:

- Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка;
- Пальчиковые игры;
- Дыхательная гимнастика;
- Игры на эмоциональный настрой;
- Динамические паузы;
- Гимнастика для глаз;
- Самомассаж;
- Словесные игры;
- Диски с классической музыкой (звуки природы, сказки).
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании.

• Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей Разговор о правильном питании.

- Наглядные материалы:
- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть»
- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини проекты и др.)
- Интернет-ресурсы: Сайт программы «Разговор о правильном питании» - <https://www.prav-pit.ru/>
- Видеоматериалы: <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

Характеристика помещений.

Для реализации Программы необходимо использовать помещения оборудованные для проведения образовательной деятельности детей дошкольного возраста согласно требованиям СанПиН. Это может быть помещение, групповой комнаты или музыкального зала. Допускается проведения практической части занятий на прогулочном участке.

Программа предусматривает применение дистанционных образовательных технологий при реализации Программы.

3.4. РАСПОРЯДОК ДНЯ

Организация образовательного процесса в МАДОУ предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, социальный заказ родителей, время года, соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

При организации *распорядка дня* детей в МАДОУ предусматривается сбалансированное чередование видов деятельности: занятий (непрерывной образовательной деятельности), образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности.

Продолжительность занятий в различных возрастных группах составляет:

- для детей четвертого года жизни – не более 15 минут;
- для детей пятого года жизни – не более 20 минут;
- для детей шестого года жизни – не более 25 минут;
- для детей седьмого года жизни – не более 30 минут.

В течение образовательной деятельности статическая деятельность (статические упражнения, при которых есть напряжение мышц, но нет движения тела и конечностей.) чередуется с динамической – движениями (музыкально-ритмические движения, аэробика, танцы, подвижные игры).

Перерывы между занятиями составляют не менее 10 минут.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, календарный учебный график составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. Учебный год (сентябрь-май), во время которого проводятся занятия (непрерывная образовательная деятельность) в соответствии с учебным планом и расписанием, действует режим на холодный период года;

2. Летний оздоровительный период (июнь-август), во время которого занятия (непрерывная образовательная деятельность), в том числе по дополнительному образованию не проводятся, с детьми организуются оздоровительные мероприятия и спортивные развлечения, на летний период действует режим на теплый период года.

3.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание	Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет)
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Зимние каникулы	31 декабря – 11 января
Летние каникулы	01 июня – 31 августа
Продолжительность учебного года	37 недель
Первое полугодие	18 недель
Второе полугодие	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Всего в неделю занятий	1
Занятие	30 мин
Объем недельной образовательной нагрузки	30 мин
Продолжительность перерыва	10 мин
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	начало учебного года 01 – 11 сентября конец учебного года 17 – 29 мая
Итоговые мероприятия	Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктов»

3.6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Направления развития детей (образовательная область)	Вид детской деятельности	Количество занятий (НОД), общая нагрузка/часы
		Подготовительная группа

		(старший возраст с 6 до 7 (8) лет)	
	Длительность (в мин.)	30	
		В неделю	В год
Социально-коммуникативное		1	37

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Дополнительные источники информации

1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08.
2. Программа «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М., 2021).
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие - М.: Абрис, 2021.
4. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.
5. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.
6. <http://vms-list.narod.ru/index.html> – Сообщество педагогических интернет- объединений.
7. «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.
8. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология- М.: 2002 г.
9. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2006 г.
10. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010 – 224 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711818

Владелец Шабурова Екатерина Викторовна

Действителен с 01.06.2026 по 01.06.2027