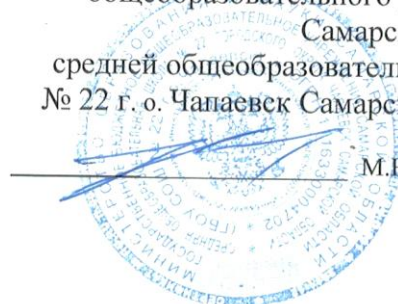


ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
СП – д/с № 26 «Золотой улей»  
государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
Самарской области средней  
образовательной школы № 22  
г. о. Чапаевск Самарской области  
Протокол № 5 от 25.05, 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
Самарской области  
средней общеобразовательной школы  
№ 22 г. о. Чапаевск Самарской области

М.Ю.Уваровский



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЧАПАЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №26 «ЗОЛОТОЙ УЛЕЙ»

## **Программа**

**по формированию здорового питания детей дошкольного  
возраста**

**«За здоровьем в детский сад»**

Возраст воспитанников 3 – 7 лет

Срок реализации программы 4 года

Автор:

Салмина

Ольга Григорьевна

Воспитатель высшей квалификационной категории

## Содержание

1. Пояснительная записка	стр. 3
2.1 Направленность ДОП	стр. 4
2.2 Новизна ДОП	стр. 4
2.3 Актуальность ДОП	стр. 5-7
2.4 Цели и задачи ДОП	стр. 7-9
2.5 Отличительные особенности данной программы	стр. 9
2.6 Возраст детей. Формы и режим занятий	стр. 9-11
2.7 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	стр. 11-12
3. Учебно-тематический план	стр. 13-17
4. Модель реализации Программы по формированию здорового питания детей дошкольного возраста «За здоровьем в детский сад»	стр. 18
5. Методическое обеспечение программы	стр. 18-19
6. Список литературы	стр. 20

## **Пояснительная записка**

### **Введение**

Одним из требований, предъявляемым к дошкольным образовательным организациям Федеральным государственным образовательным стандартом, является образование детей в сфере здоровья. В ДОУ большое внимание уделяется спортивно – оздоровительной направленности, а работа по формированию культуры питания уходит на второй план и чаще всего проводится в формах разовых акций.

Отсутствие программ по формированию культуры питания у воспитанников дошкольных образовательных организаций, некомпетентность педагогов, детей и их родителей, послужило основанием для разработки программы по формированию здорового питания детей дошкольного возраста «За здоровьем в детский сад».

В основу программы легла идея комплексного педагогического воздействия на все возрастные группы детского сада. Это позволит сформировать у детей полезные привычки и поведенческие навыки в области питания и ценностное отношение к собственному здоровью.

## **Направленность программы**

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя:

- внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, детском саду, сбалансированность питания, соблюдение режима питания;
- формирование личностной позиции воспитанников по сохранению и укреплению здоровья;
- осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

## **Новизна программы**

**Новизна программы** заключается в учете традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. Родители являются непосредственными участниками, а не наблюдателями со стороны.

Преимущество программы «За здоровьем в детский сад» заключается в том, что его материал носит практико – ориентированный характер, актуален для детей.

Поскольку игра для дошкольников является ведущей деятельностью, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: Сюжетно – ролевая, дидактическая, настольно – печатная, игра с правилами и др.

## **Актуальность**

*Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.*

Вопрос правильного питания актуален для нашего времени, а вопрос детского питания важен вдвойне. В настоящее время заметно возросло число детей с заболеваниями, вызванными неправильным питанием (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно–кишечные, стоматологические заболевания и другие), так как в выборе между здоровой и полезной пищей дети отдают предпочтение вредной.

В современных семьях питание детей не рационально: неумеренно, однообразно, нарушен режим питания. Сложилась традиция проводить детские праздники в пунктах быстрого питания, где в меню представлено разнообразие фаст-фудов, а это не способствует привитию навыков правильного питания.

В тоже время, нельзя не отметить, что интерес к правильному питанию начинает расти. К сожалению, у детей, родителей, педагогов существуют пробелы в знаниях о здоровом и рациональном питании. У нас отсутствует система пропаганды знаний о здоровом питании, необходимых по возрасту наборах продуктов, витаминов.

Программа «За здоровьем в детский сад» призвана помочь в решении данной проблемы.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и включает в себя темы, связанные с организацией рационального питания ребят дошкольного возраста.

## **Основания для разработки программы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 01.01.2014г.
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038)

В основу программы «За здоровьем в детский сад» положены следующие **принципы:**

- актуальность

Раскрывает существующие проблемы, связанные с правильным питанием детей.

- доступность

Объем информации, предложенный для усвоения детьми, оптимальный и сопровождается примерами и демонстрациями, для улучшения восприятия.

- положительное ориентирование

Показ положительных примеров родителей и воспитателей, более эффективен, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.

системность

Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления. Данный принцип позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.

сознательность и активность

Образовательная программа «За здоровьем в детский сад» предполагает активное вовлечение в работу родителей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей, далеко не все считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Именно поэтому работу рационально начать со знакомства с программой на родительском собрании. Важно не только рассказать о цели и задачах программы, ее тематике, но и активно вовлекать их в запланированные мероприятия. Родители должны стать непосредственными участниками, а не наблюдателями со стороны.

Программа имеет большую практическую направленность. Всё, что они узнают и чему учатся, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

### **Цели и задачи**

**Целью** программы «За здоровьем в детский сад» является формирование у населения осознанного отношения к своему здоровью, необходимых знаний и навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором, развитие культуры здорового питания.

Программа «За здоровьем в детский сад» направлена на формирование (развитие) универсальных действий у воспитанников в соответствии с ФГОС.

Реализация программы предполагает решение следующих воспитательных и образовательных **задач**:

1. Развитие представлений о зависимости здоровья от правильного питания, о полезных и вредных продуктах.
2. Формирование полезных навыков и привычек, представлений о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Расширение знаний об истории и традициях своего народа.
3. Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности, коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
4. Просвещение родителей в вопросах рационального питания у детей.
5. Воспитание у детей и родителей осознанного отношения к своему питанию.

В результате реализации программы воспитанники **первого года** работы у детей будут: сформированы первичные знания о полезных продуктах, правилах этикета, роли правильного питания в здоровом образе жизни; развито умение выполнять правила правильного питания и умение выбирать в рацион питания полезные продукты.

Дети **второго года** дети будут иметь представление об основных правилах питания, важности употребления в пищу разнообразных продуктов и роли витаминов в питании. У них сформируется умение соблюдать гигиену питания, готовить простейшие витаминные салаты.

У детей **третьего года** обучения сформированы знания об основных правилах питания, важности употребления в пищу разнообразных продуктов и роли витаминов в питании детей и взрослых. Дети должны уметь составлять меню, соблюдать правила техники безопасности при



использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов, различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Дети **четвертого года** будут иметь представления о кулинарных традициях своего края, пищевых ценностях различных продуктов и необходимости использования в пищу разнообразных продуктов. Смогут выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма и сервировать стол.

### **Отличительная особенность**

Отличительной особенностью данной программы является то, что ребёнок обогащает свой опыт не на традиционных занятиях, а в ходе организации детских видов деятельности.

Программа «За здоровьем в детский сад» ориентируется на совместное творчество детей и взрослых в семье. Конкурсы семейной фотографии, сервировки семейного стола, участие в марафонах и другие задания осуществляются с помощью родителей дошкольников. Запланированы также и совместные занятия с приглашением родителей, специалистов.

### **Возраст детей. Формы и режим занятий**

Возраст детей, участвующих в реализации программы, представлен следующими модулями:

- 1 модуль - воспитанники младшей группы (3-4 года);
- 2 модуль – воспитанники средней группы (4-5 лет);
- 3 модуль - воспитанники старшей группы (5-6 лет);
- 4 модуль – воспитанники подготовительной к школе группы (6-7 лет).

Срок реализации программы 4 года.

Форма реализации – комплексная. В комплексе: все виды детской деятельности (игровая, коммуникативная, познавательно – исследовательская и др.), просветительская работа с родителями (законными представителями), совместные мероприятия.

Программа «За здоровьем в детский сад» может быть включена в вариативный блок общеобразовательной программы дошкольной образовательной организации (детского сада), и реализована в процессе организованных форм работы с детьми: совместная деятельность взрослого и ребёнка в рамках непосредственно образовательной деятельности (НОД); режимные моменты (игры, питание, оздоровительно – игровой час, праздники – развлечения); совместные мероприятия с родителями.

В организации НОД большое внимание рекомендуется отвести игровым приёмам. В организации режимных моментов необходимо предусмотреть использование различных игровых методик, связанных с выполнением ребёнком тех или иных правил здорового питания (ролевые, дидактические, ситуационные, кулинарные, сенсорные, словесные и другие игры).

Совместно с родителями, детям предлагается создать портфолио, в котором будут отражены вопросы, связанные с правильным питанием (например, полезные рецепты, рассказы о продуктах, фотографии совместного приготовления пищи и др.)

Используемые формы и методы реализации Программы носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения.

Итоговыми формами реализации Программы могут выступить совместная деятельность с родителями: тематические выставки, конкурсы, викторины, тематические праздники. Минимум один раз в год рекомендуется организовать сотрудничество с внешними организациями (например, детский стоматолог, педиатр и др.)

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Программа «За здоровьем в детский сад» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания необходимо соблюдать следующие условия: регулярность, целесообразность и объективность.

Методики организации оценки должны быть просты и не требовать особой профессиональной подготовки. К ним могут быть отнесены опросы, анкетирование, тестирование, выполнение творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ детей, праздников, игр, викторин.

Для детей и родителей готовятся анкеты.

Анкета для детей включает в себя следующие блоки: представления детей о роли правильного питания для здоровья человека; представления о полезных и вредных продуктах; режим питания и представления об основных гигиенических правилах.

Анкета для родителей – следующие: основные проблемы, связанные с организацией питания; оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания; оценка рациона питания и другое.

При составлении анкет следует учитывать, что целевые ориентиры конкретных образовательных достижений воспитанников дошкольных образовательных организаций не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для их сравнения с реальными достижениями детей.

### Учебно-тематический план

№	Перечень разделов, тем	Теория часы				Практика часы			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	«Полезные вкусняшки» (разнообразие питания)								
	1.1 Придумаем красивое блюдо	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.2 Мы любим мед, медок- чем он полезен?	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.3 «Желтого цвета продукт» (Лимон, банан, тыква).	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.4 «Молочные продукты» (коктейль)	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.5 Овощные и фруктовые салаты.	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.6 «Брокколи похож на гриб»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.7 «Познакомимся с кухней России»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч

1.8 «Заготовки из овощей» Свекла и морковь сладкая, как мёд»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.9 «Любимое блюдо моей семьи»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.10 «Приготовим что-то из творога»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.11 «Попробуем приготовить на пару»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.12 «Бобовые» (фасоль)	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.13 «Зеленый горошек- волшебный горошек» или «Оливье без колбасы»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.14 «Пшенная каша»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.15 «Каша - пицца наша»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.16 «Чудо - салаты»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.17 «Орешки - источник энергии»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
1.18 «Коктейль из фруктов для	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч

	папы»								
	1.19 «Десерт дружбы»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.20 «Витаминный торт»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.21 «Морепродукты полезно или вредно»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.22 «Рецепт из книги нашей бабушки»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.23 «Научимся есть сухофрукты»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.24 «Кашка космонавта или обед»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.25 «Экзотическое блюдо»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4ч	0,4ч
	1.26 «Свежевыжатый сок»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4 ч	0,4ч
	1.27 «Каша для солдата ( гречневая)»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4 ч	0,4ч
	1.28 «Листья салата – как приготовить»	0,15 ч	0, 20 ч	0, 25 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0, 30 ч	0,4 ч	0,4ч
2	«Едим правильно» (гигиена и								

	режим питания) 2.1«Сервировка стола».	0,15 ч	0,20 ч	0,25 ч	0, 30 ч	0,30 ч	0,30 ч	0,4ч	0,4ч
	2.2«Что приготовим в дорогу»	0,15 ч	0,20 ч	0,25 ч	0, 30 ч	0,30 ч	0,30 ч	0,4ч	0,4ч
3	«Объяснялки» (встреча с интересными людьми)	0,30 ч	0,30 ч	0, 40 ч	1 ч				
	<b>Итого</b>	<b>7,3 ч</b>	<b>10 ч</b>	<b>12,4 ч</b>	<b>15 ч</b>	<b>14 ч</b>	<b>14 ч</b>	<b>19 ч</b>	<b>19 ч</b>
4	«Мама, папа, я – здоровая семья!» (совместная деятельность с родителями) 4.1 Марафон «Каша – пища наша» 4.2 Марафон «Пробуем брокколи» 4.3 Марафон «Лук + чеснок = Иммунитет» 4.4 Марафон «Творожок» 4.5 Марафон «Учимся есть тыкву» 4.6 Марафон «Коктейль –								



	<p>источник энергии»</p> <p>4.7 Марафон «Рыбный день»</p> <p>4.8 Марафон «Пробуем авокадо – заморское чудо»</p> <p>4.9 Марафон «Учимся есть зелень»</p> <p>4.10 Марафон «Даешь неделю без сладкого!»</p> <p>4.11 Марафон «Едим ягоды без сахара»</p> <p>4.12 Марафон «Свекла – прекрасный десерт»</p>		
--	---	--	--

**Всего**

**1 модуль** - 21,3 ч;

**2 модуль** - 24 ч;

**3 модуль** – 31,4 ч;

**4 модуль** - 34 ч.

**Модель реализации Программы по формированию здорового  
питания детей дошкольного возраста «За здоровьем в детский сад»**

<b>День недели</b>	<b>Примерные формы работы</b>
<b>Ежедневно</b>	<i>Соблюдение правил эстетики питания. Воспитание гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития. Беседы перед приемом пищи о пользе подаваемых блюд и их названиях. Игровой прием – стимулятор приема блюда.</i>
<b>Понедельник</b>	<i>Беседа в кругу (утро, еженедельно)</i>
<b>Вторник</b>	<i>Дидактическая игра (1 раз в 2 недели)</i>
<b>Среда</b>	<i>Чтение художественной литературы. Просмотр мультфильмов, социальных роликов по теме.</i>
<b>Четверг</b>	<i>Сюжетно-ролевая игра. (2 половина дня или на прогулке, 1 раз в 2 недели)</i>
<b>Пятница</b>	<i>Прочее (викторины, практикумы, театральная деятельность, встречи с интересными людьми и т.д.)</i>
<b>Работа с семьей</b>	<i>Консультации, беседы, наглядная информация, развлекательные формы и пр. Вкусовой марафон (1 раз в месяц)</i>

**Методическое обеспечение программы**

**Информационное обеспечение** работы по Программе реализуется через оформление наглядной агитации – информационных стендов, уголков; размещение материалов на Web-сайте образовательной организации.

**Кадровый ресурс:** педагоги ДООУ, медсестра, повара.

**Материально – технические ресурсы**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи; схемы; плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор) и средства фиксации окружающего мира (фотоаппарат).

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. Этому в значительной степени способствует деятельностный, практико - ориентированный характер содержания программы, а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся, прежде всего, набор энциклопедий для дошкольников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

## Список литературы.

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст]: пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990. – 210 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
4. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007.
5. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / – М.: Просвещение, 200.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.– М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста [Текст] / О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
8. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой)