

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 «Росинка» г. Нурлат Республики Татарстан

ПРИНЯТО

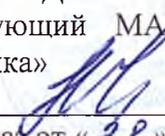
Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад № 4 «Росинка»

протокол от « 28 » 08 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 4
«Росинка»

 Е. И. Натарева

Приказ от « 28 » 08 2024 г. № 43

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«Здоровое питание»

Педагог дополнительного образования:

Лисина Марина Ивановна

первая квалификационная категория

Алексеева Татьяна Витальевна

первая квалификационная категория

Леонтьева Юлия Юлиевна

2024 год

Пояснительная записка

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

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

Реализация программы кружка «Здоровое питание» в детском саду является удачным тому примером. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка 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 питания.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного 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 должны знакомиться 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.

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.

Преимущество программы заключается в том, что её 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.

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, распространёнными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры.

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

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

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников 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;

- информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Ожидаемые результаты:

1. Помочь дошкольнику выработать чувство ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания.
2. Сформировать в воспитаннике понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью.
3. Вызвать положительное отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечно – сосудистой системы.
4. Продолжить формировать навык ежедневного соблюдения правил гигиены техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи.

Особые условия:

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Планирование составлено с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, игр, досугов и викторин.

Материально-техническая база:

- Кабинет
- Столы
- Стулья
- Ноутбук
- Принтер
- Бумага
- Карандаши
- Методическая литература
- Аудиовизуальный слайды, фильмы и т.д.
- Демонстрационные материалы.

Календарно – тематический план:

№	Тема	Цели	Формы работы	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.	05.09.24	
2	Давайте познакомимся!	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах,	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа,	12.09.24	
3	Из чего состоит наша пища.			19.09.24	

4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.	26.09.24	
5	Что нужно есть в разное время года.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»	03.09.24	
6 7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня			10.09.24	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.	17.09.24	
9	«Пищевая тарелка» спортсмена			24.09.24	
10 11 12	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).	31.09.24 07.10.24 14.10.24	

		поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.			
13	Как правильно накрыть стол.	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»	21.10.24	
14	Как правильно накрыть стол (практикум)			28.10.24	
15 16	Молоко и молочные продукты.	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование «Это удивительное молоко»	05.12.24 12.12.24	
17	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях.	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина	19.12.24	
18 19 20	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	Отгадывание загадок. Игра-конкурс «Хлебопеки», практическая работа. Составление рассказа по картинкам. Конкурс «Венок из пословиц».	26.12.24 09.01.25 16.01.25	
21 22 23	Какую пищу можно найти в лесу.	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках», «Мы рисуем мультфильм».	23.01.25 30.01.25 06.02.25	
24 25	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	13.02.25 20.02.25	

		представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс пословиц и поговорок.		
26 27	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа	27.02.25 06.03.25	
28 29 30	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа.	13.03.25 20.03.25 27.03.25	
31 32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове»	03.04.25 10.04.25	
33 34	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».	17.04.25 24.04.25	
35	«Фастфуды»	Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	Кроссворд. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Ролевая игра «Фастфуды».	15.05.25	
36	Меню для похода	Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	Дневник здоровья. Поход «Отдыхаем всей семьёй».	22.05.25	
37	Кухни разных народов	Информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов	Ролевая игра «Русская трапеза», русская сказка «Вершки и корешки».	29.05.25	

		других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.			
--	--	---	--	--	--

Список детей

№	ФИО	Дата рождения
1	Акмулин Дмитрий Александрович	04.07.2018
2	Давтян Арам Рустамович	10.12.2018
3	Закирьянов Тимур Ильнурович	01.01.2018
4	Маланьин Евгений Владимирович	23.09.2018
5	Мингалеев Дамир Равильевич	15.10.2018
6	Насибуллин Радмир Ришатович	11.09.2018
7	Раджабов Эльмир Рустамович	16.01.2018
8	Тагировам Элина Рафисовна	14.02.2018
9	Фролова Дарья Дмитриевна	02.10.2018
10	Фахриев Ринат Рафаэлович	31.10.2018
11	Хасанзянов Хасан Радикович	12.08.2018
12	Хасаншина Радмила Руслановна	10.03.2018
13	Ухванов Тимофей Максимович	30.11.2018
14	Харчук Дмитрий Денисович	09.10.2018
15	Яшмурзин Даниил Реналович	27.09.2018

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Вторник	15.20 – 15.50
---------	---------------

Список использованной литературы:

1. Блюда из овощей : произв.-практ. изд. – Харьков : Фолио ; Ростов-на-Дону : Феникс, 1998.
2. Детское питание по ГОСТу. Вкус нашего детства! / авт.-сост. Т. В. Аникеева ; отв. ред. Т. А. Куличихина. - Москва : АСТ : Миллион меню, 2017.
3. Диетическая кухня / Под ред. С. Вечорек-Хелминьской; пер. с пол. Н. В. Вербицкой, Т. В. Гундаровой. - Москва :Агропромиздат, 1991.
4. Кисломолочные продукты как составляющая функционального питания / З. С. Зобкова [и др.] // Молочная промышленность. - 2019.
5. Корж А. П. О здоровом смысле и здоровом питании / А. П. Корж // Мясная индустрия. - 2019.
6. Кубышко А. Обогащайте! Здоровое питание становится нормой жизни / А. Кубышко // Мясная индустрия. - 2021.
7. Сомов И. Н. Современное диетическое питание / И. Н. Сомов. - Москва : Вече, 2006.
8. Фантазии из фруктов и овощей. Украшение блюд. - Москва : АСТ-ПРЕСС, 2006.
9. Функциональные продукты питания : учеб.пособие / Р. А. Зайнуллин [и др.]. - Москва :КноРус, 2020.