

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение-детский сад  
комбинированного вида №165**

620042 г. Екатеринбург, ул. Индустрии, д. 51  
тел. (343) 325-33-03, 325-33-08; e-mail: [detsad165@rambler.ru](mailto:detsad165@rambler.ru)

**ПРИНЯТА:**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 31 августа 2023



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий  
МАДОУ - детского сада №165  
Г.П. Кулакова  
Приказ № 36  
от 31 августа 2023

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

для детей 5-7 лет  
срок реализации 2 года

Автор составитель: Чижова А.В.

Екатеринбург, 2023

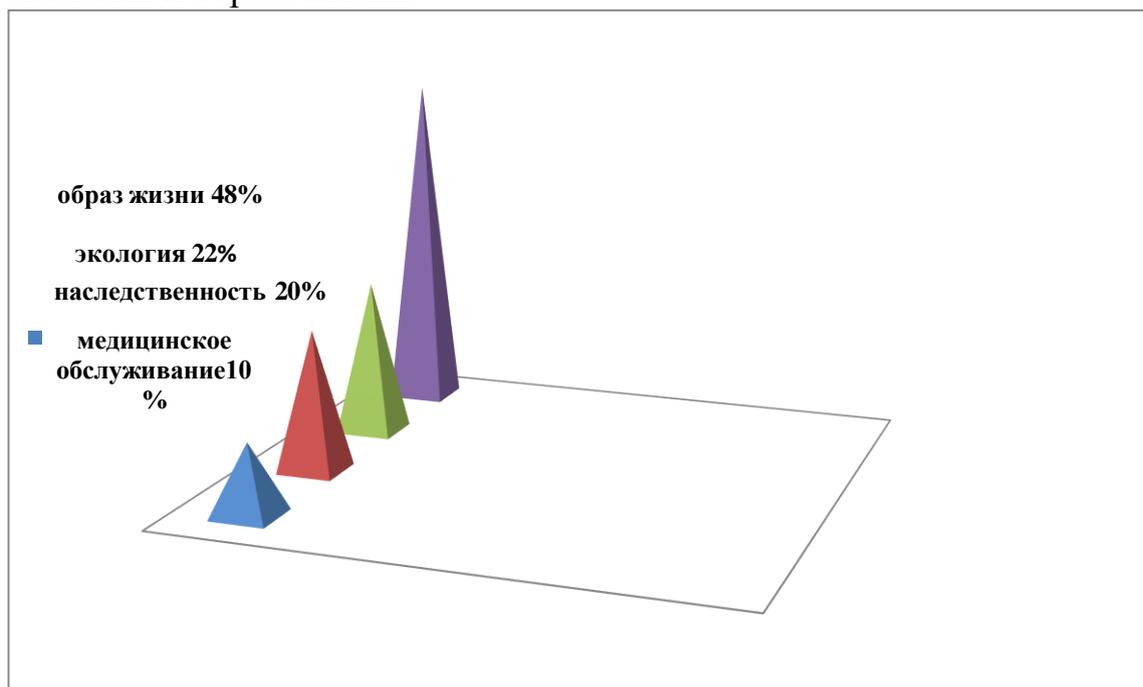
## СОДЕРЖАНИЕ

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>1</b>  | <b>Целевой раздел</b>   | <b>2</b>  |
| 1.1.      | Пояснительная записка   |           |
| 1.1.1.    | Цель и задачи программы   |           |
| 1.1.2.    | Срок реализации программы, возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, формы и режим занятий | <b>5</b>  |
| 1.1.3.    | Планируемые результаты освоения программы   | <b>6</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Содержательный раздел</b>  |           |
| 2.1.      | Общие положения   | <b>6</b>  |
| 2.1.1.    | Описание образовательной деятельности в пяти образовательных областях                                     | <b>6</b>  |
| <b>3.</b> | <b>Организационный раздел</b>   | <b>7</b>  |
| 3.1.      | Материально-техническое обеспечение и условие реализации программы  | <b>7</b>  |
| 3.1.1.    | Планирование образовательной деятельности<br>Тематический план работы в старшей группе                    | <b>8</b>  |
| 3.1.2.    | Тематический план работы в подготовительной к школе группе  | <b>9</b>  |
| 3.1.3.    | Комплексно-тематическое планирование в старшей группе   | <b>10</b> |
| 3.1.4.    | Комплексно-тематическое планирование в подготовительной к школе группе                                    | <b>12</b> |
| <b>4</b>  | <b>Педагогическая диагностика</b>   | <b>14</b> |
| 4.1       | Список используемой литературы  | <b>15</b> |
|           | Приложение  | <b>16</b> |

## 1. Целевой раздел ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье детей зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.



Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОУ.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ. Поэтому и мы в свою очередь составили дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Разговор о правильном питании» на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации. Содержание программы базируется на российских

кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Разрабатывая программу, мы стремились к тому, чтобы выстроенная нами система, гармонично вписывалась в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась детям.

#### АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны.

Наши наблюдения показывают, что с самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, у нас как у педагогов имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания.

Это доказывает актуальность и значимость обучения дошкольников основам правильного питания как одной из составляющих ЗОЖ.

Стоит отметить, что при изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии *«обучения в сотрудничестве»*. При данном виде обучении особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии. Задача каждого ребенка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но и начинают использовать полученные знания на практике.

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.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы от уже

существующих является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

### **1.1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

- ✓ Формирование у детей 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;
- ✓ информирование дошкольников 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.

### **1.1.2. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ**

Программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на два года обучения, для детей старшего дошкольного возраста, 5-7 лет. Занятия проводятся один раз в две недели, во второй половине дня, по 25,30 минут в зависимости от возраста детей. Общий объем учебного времени составляет 11 часов.

### **1.1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В ходе реализации программы «Разговор о правильном питании» дети будут знать о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета. Приобретут знания о традициях и кулинарных обычаях народов мира.

Дошкольники приобретут умение принимать самостоятельные решения, научатся составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

#### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- ✓ проведение диагностики;
- ✓ участие детей в творческих конкурсах рисунков и поделок;
- ✓ проведение открытых мероприятий для родителей, педагогов, гостей детского сада (мастер-классы, семинары-практикумы, творческие презентации и др.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Общие положения**

Содержание образовательной деятельности программы «Разговор о правильном питании» нацелено на приобщение детей к ценностям здорового образа жизни – одному из важнейших факторов сохранения здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о правильном питании, позволят ему найти способы укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать значимые для него компоненты здорового образа жизни.

#### **2.1.1. Описание образовательной деятельности в пяти образовательных областях**

Речевое развитие. Во время занятий происходит активное развитие диалогической речи. Формируется новая форма речи - монолог. Развивается связная речь. У детей продолжает развиваться: лексика, звуковая сторона и грамматический строй речи. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. Дети приобщаются к словесному искусству, развивая художественное восприятие.

Познавательное развитие. С детьми проводятся: наблюдения, рассматривание природных объектов. Данные виды деятельности предполагают развитие любознательности и познавательной мотивации; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира; представлений о ценностях нашего народа; о традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.

Социально-коммуникативное развитие. Во время занятий дети учатся общаться и помогать друг другу. Проявляют самостоятельность в решении различных задач, которые возникают в повседневной жизни.

Физическое развитие. Во время занятий применяются здоровьесберегающие

технологии (пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, динамические паузы).

Художественно-эстетическое развитие: Во время проведения занятий у детей формируется интерес к эстетической стороне окружающей действительности; происходит удовлетворение потребности детей в самовыражении; развивается продуктивная деятельность детей (рисование, лепка, аппликации).

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия с детьми проводятся в группе. Предметно-пространственная среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Групповое пространство разделено на зоны. Это вызвано тем, что нет однозначного соответствия между видом деятельности и материалом. Многие материалы полифункциональны и могут использоваться как для игровой, так и для продуктивной и исследовательской деятельности, проведения НОД. Для размещения демонстрационного материала имеются магнитная доска, а также мольберты. Для каждого ребёнка оборудовано рабочее место. Так же для работы имеются демонстрационные плакаты, информационные буклеты для родителей. Муляжи фруктов, овощей, картотека фото, видео материалов по теме «Правильное питание», ноутбук (доступ в сеть интернет), игрушки, кухня (посуда для гостеприимства).

### 3.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

| Месяц               | Тема занятия   | Количество часов             |
|---------------------|--|------------------------------|
| сентябрь            | 1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ<br>2. Поговорим о правильном питании                                  | 25 мин<br>25 мин             |
| октябрь             | 1. Праздник урожая (выставка)<br>2. Законы питания   | 25 мин<br>25 мин             |
| ноябрь              | 1. Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты.<br>2. Всякому овощу свое время   | 25 мин<br>25 мин             |
| декабрь             | 1. Игра викторина «Овощи, ягоды, фрукты».<br>2. Для чего мы едим?  | 25 мин<br>25 мин             |
| январь              | 1. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной<br>2. Чтение сказки «Каша из топора»  | 25 мин<br>25 мин             |
| февраль             | 1. Презентация «Щи да каша - пища наша!».<br>2. Горшочек с кашей (аппликация из крупы).  | 25 мин<br>25 мин             |
| март                | 1. Плох обед, если хлеба нет<br>2. Вечерний досуг «Испекли мы каравай»   | 25 мин<br>25 мин             |
| апрель              | 1. «Традиции гостеприимства народов России».<br>2. Рисование пасхального натюрморта  | 25 мин<br>25 мин             |
| май                 | 1. Показ презентаций<br>«Пальчики оближешь!»<br>2. Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания | 25 мин<br>25 мин             |
| Всего занятий в год |  | 18 занятий*25мин<br>=7 часов |

### 3.1.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

| Месяц               | Тема занятия  | Количество часов              |
|---------------------|---|-------------------------------|
| сентябрь            | 1. Вводное занятие<br>«Здравствуй, дорогой друг!»                                   | 30 мин                        |
|                     | 2. Диагностика детей по теме<br>«Традиции русского национального питания»           | 30 мин                        |
| октябрь             | 1. Знакомство с тетрадью и героями курса  | 30 мин                        |
|                     | 2. Вечерний досуг<br>«Осенние посиделки на Покров»                                  | 30 мин                        |
| ноябрь              | 1. Если хочешь быть здоров.   | 30 мин                        |
|                     | 2. НОД по теме «Традиции гостеприимства народов России»                             | 30 мин                        |
| декабрь             | 1. Самые полезные продукты  | 30 мин                        |
|                     | 2. Развлечение «Так вот ты какая, каша!»  | 30 мин                        |
| январь              | 1. «Фольклорный праздник<br>Рождественские угощения»                                | 30 мин                        |
|                     | 2. «Хлебушек душистый, теплый, золотистый»<br>(лепка из соленого теста).            | 30 мин                        |
| февраль             | 1. Кто жить умеет по часам.   | 30 мин                        |
|                     | 2. Беседа с элементами диалога Масленица «Ой, блины, блины, блины-вы блиночки мои!» | 30 мин                        |
| март                | 1. Секреты обеда.   | 30 мин                        |
|                     | 2. Беседа « Любимое блюдо нашей семьи»  | 30 мин                        |
| апрель              | 1. Время есть булочки.  | 30 мин                        |
|                     | 2. Познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня»                                 | 30 мин                        |
| май                 | 1. Пора ужинать.  | 30 мин                        |
|                     | 2. Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания           | 30 мин                        |
| Всего занятий в год |   | 18 занятий*30мин<br>= 9 часов |

### 3.1.3. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Месяц    | Тема   | Цель и задачи  |
|----------|--|--|
| Сентябрь | 1. Диагностика ЗУН детей в области правильного питания и ЗОЖ | Выявить уровень знаний детей в области здорового питания. Дать первоначальное представление о полезных продуктах.  |
|          | 2. Поговорим о правильном питании                            | Формировать у детей представления о полезных и неполезных продуктах. Уточнить продукты, которые относятся к не полезным. Продолжать знакомить детей с понятием «витамины»                  |
| Октябрь. | 1. Праздник урожая ( выставка)                               | Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека  |
|          | 2. Законы питания.   | Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.                            |
| Ноябрь   | 1. Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты.                | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма  |
|          | 2. Всякому овощу свое время                                  | Рассказать детям о сезонности овощей.  |
| Декабрь  | 1. Игра викторина «Овощи, ягоды, фрукты».                    | Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод.  |
|          | 2. Для чего мы едим?   | Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.                |
| Январь   | 1. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.            | Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака   |
|          | 2. Чтение сказки « Каша из топора»                           | Продолжать формировать умение воспринимать текст на слух. Учить восстанавливать последовательное содержание по наводящим вопросам. Развивать умение понимать эмоциональную окраску текста. |
| Февраль  | 1. Презентация « Щи да каша - пища наша!».                   | Формировать представление о том, из чего варят каши и супы. Рассказать о важности данных продуктов русской кухни.  |

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        | 2. Горшочек с кашей (аппликация из крупы).  | Провести с детьми эксперимент с крупой, познакомить их с нетрадиционной техникой аппликации с помощью различной крупы. Создать работу из семечек, гречневой и пшеничной крупы.   |
| Март   | 1. Плох обед, если хлеба нет.   | Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.   |
|        | 2. Вечерний досуг «Испекли мы каравай»  | Познакомить детей с новым материалом для лепки - соленым тестом; учить детей лепить из соленого теста, используя знакомые приемы лепки; закрепить умение пользоваться стеклой.   |
| Апрель | 1.«Традиции гостеприимства народов России».                                       | Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию. Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность». Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе |
|        | 2. Рисование пасхального натюрморта.  | Расширить знания детей о жанре натюрморта, развивать приемы работы красками, воспитывать эстетическую восприимчивость. Воспитывать любовь к истории своего народа. Учить детей самовыражаться в творчестве, находить новые решения в процессе рисования.   |
| Май    | 1. Показ презентаций « Пальчики оближешь!»  | Воспитывать желание делиться семейными кулинарными рецептами с друзьями. Закрепить представление о семье, как о людях, которые живут, любят друг друга, заботятся друг о друге. Закрепить навык связной речи. Закрепить знание пословиц о семье.   |
|        | 2.Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания | Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи  |

### 3.1.4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

| Месяц    | Тема   | Цель и задачи   |
|----------|--|---|
| Сентябрь | 1. Вводное занятие «Здравствуй, дорогой друг!»                         | Введение в курс программы «Разговор о правильном питании».  |
|          | 2. Диагностика детей по теме «Традиции русского национального питания» | Выявить уровень знаний по теме «Культурные традиции русского народа». Дать первоначальное представление по теме «Традиции русского национального питания»   |
| Октябрь. | 1. Знакомство с тетрадью и героями курса                               | Знакомство с героями РТ «Разговор о правильном питании»   |
|          | 2. Вечерний досуг «Осенние посиделки на Покров»                        | Формирование духовно-нравственной культуры дошкольников на основе православных традиций. Знакомство с праздником Покрова Пресвятой Богородицы, народной традиции обращения о заступничестве к Богородице. Обогащать знания детей о традиционных блюдах-угощениях на народный праздник Покров  |
| Ноябрь   | 1. Если хочешь быть здоров.  | Познакомить учащихся с героями улицы Сезам  |
|          | 2. НОД по теме «Традиции гостеприимства народов России»                | Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов, населяющих Россию. Обогащать словарь детей выражениями: «гостеприимство», «многонациональность». Воспитывать детей в духе доброжелательного отношения к людям разных народов; уважительное отношение к хлебу; гордость за свой детский сад, сплоченность и дружбу в детском коллективе |
| Декабрь  | 1. Самые полезные продукты   | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку. Научить детей выбирать самые полезные продукты   |
|          | 2. Развлечение «Так вот ты какая, каша!»                               | Продолжать закреплять у детей знания о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания. Дать понятие о том, что каша — традиционная русская еда. Рассказать о крупах, из которых варят кашу. Учить различать и называть разные виды круп: гречка, рис, манка, пшено.   |
| Январь   | 1. «Фольклорный праздник Рождественские угощения»                      | Расширять и углублять знания детей о празднике Рождество, его значении и традициях празднования. Рассказать о рождественских угощениях. Воспитывать духовно — нравственные качества: доброту, миролюбие, великодушие, всепрощение   |

|         |   |   |
|---------|---|---|
|         | 2.«Хлебушек душистый, теплый, золотистый» (лепка из соленого теста).                | Ознакомление детей со свойствами муки через детское экспериментирование. Продолжать учить анализировать и делать выводы. Углублять и расширять знания детей о процессе выращивания хлеба. Закреплять название разных хлебобулочных изделий. Закрепить умения детей изготавливать хлебобулочные изделия из соленого теста. |
| Февраль | 1.Кто жить умеет по часам.  | Дать представления о режиме дня. Объяснение смысла русских пословиц.  |
|         | 2. Беседа с элементами диалога Масленица «Ой, блины, блины, блины-вы блиночки мои!» | Знакомить детей с русским народным праздником Масленица, ее значением, символами, традициями. Воспитывать уважительное отношение к традициям русского народа, умение и желание применять их в жизни; любовь к родному краю.   |
| Март    | 1.Секреты обеда.  | Сформировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню  |
|         | 2. Беседа « Любимое блюдо нашей семьи»  | Воспитывать у детей любовь к своей семье. Сформировать у детей представления об этикете, обогатить знания детей о <b>семье и традициях</b> , о приготовлении <b>блюдов</b> , расширять кругозор детей и словарный запас.  |
| Апрель  | 1. Время есть булочки.  | Формировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню   |
|         | 2. Познавательная беседа по теме «Пасхальная кухня»                                 | Познакомить детей с традицией празднования Пасхи; расширить представление о народной культуре. Рассказать о пасхальных блюдах ( крашеные яйца, кулич, пасха). Воспитывать любовь к народным традициям. Обогащать духовный мир детей.  |
| Май     | 1. Пора ужинать.  | Формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе   |
|         | 2.Диагностика знаний, умений и навыков детей в области здорового питания            | Выявить и обобщить знания детей о правильном питании, о полноценном рационе, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты и овощи   |

#### 4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Диагностика освоения программы «Разговор о правильном питании» проводится два раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

##### Уровни усвоения программы

| Высокий уровень   | Средний уровень   | Низкий уровень   |
|---|---|--|
| <p>Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают отрицательных эмоций.</p> | <p>Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого. Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.</p> | <p>Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные»). Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.</p> |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.
2. “Русские пословицы и поговорки”
3. Азбука здоровья» / К. Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004
4. Герасимова А.С., О.С. Жукова, В.П. Кузнецова “Энциклопедия развития и обучения дошкольников”, Издательство Дом “Нева”,2004
5. “Полезные привычки” обучение в стихах”.
6. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты.
7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. -М.: ВАКО, 2004
8. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993
9. Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Культура поведения за столом. Методические рекомендации по организации питания детей. - М.: издательство «Ижица», 2004. -58 с. (Серия: дошкольное воспитание).

## Приложение 1

### ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

| №   | Содержание вопроса                                       | Уровни освоения программы |     | Итог |
|-----|--|---------------------------|-----|------|
|     |  | сентябрь                  | май |      |
| 1.  | Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?  |                           |     |      |
| 2.  | Назови их и расскажи в чем их польза.                    |                           |     |      |
| 3.  | Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?        |                           |     |      |
| 4.  | Назови полезные овощи.                                   |                           |     |      |
| 5.  | Назови полезные фрукты.                                  |                           |     |      |
| 6.  | Назови молочные продукты питания.                        |                           |     |      |
| 7.  | Что полезней мясо или рыба?                              |                           |     |      |
| 8.  | Любишь ли ты каши?                                       |                           |     |      |
| 9.  | Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты. |                           |     |      |
| 10. | Почему эти продукты считаются вредными?                  |                           |     |      |
| 11. | Какие из них ты любишь кушать?                           |                           |     |      |
| 12. | Считаете ли ты свой рацион питания правильным?           |                           |     |      |