

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЕРМАКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОМАШКА»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Ермаковский детский сад №1  
комбинированного вида  
«Ромашка»  
И.А. Дмитриева  
« 07 » августа 2020 года  
Принято на  
педагогическом совете  
« 07 » августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Здоровье – это здорово»**  
в рамках программы  
«Разговор о здоровом и правильном питании»  
для детей 6-8 лет на 2020-2021 учебный год

Количество часов в год: 14 ч  
Количество часов в месяц: 2 ч  
Составитель: Акишева Н.Н.

2020 год

## **I. Пояснительная записка.**

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 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 зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

В связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму.

Воспитание здорового ребенка – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на педагога. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и педагога».

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

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✚ расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- ✚ формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- ✚ воспитывать у детей культуру здорового питания;
- ✚ просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа реализуется по первому модулю «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 6-8 лет. Тематика программы позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье. Рабочая программа реализуется через учебно-методический комплект: рабочая тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, лифлет для родителей.

### **Общая характеристика программы «Здоровье – это здорово»**

Программа составлена на основе программы «Разговор о здоровом и правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия».

Программа «Здоровье – это здорово» построена в соответствии с **принципами:**

- + научная обоснованность и практическая целесообразность;
- + возрастная адекватность;
- + необходимость и достаточность информации;
- + модульность программы;
- + практическая целесообразность;
- + динамическое развитие и системность;
- + вовлеченность семьи и реализацию программы;
- + культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- + практические занятия;
- + творческие домашние задания;
- + конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- + ярмарки полезных продуктов;
- + сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- + совместная работа с родителями.

### **Описание места программы «Здоровье – это здорово» в перспективном плане.**

Преподавание программы проводится во время проведения образовательной деятельности по познавательному развитию (в части формируемой участниками образовательных отношений). Важность этого курса для дошкольников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для вариативной части программы, предусмотренной новым

стандартом. Программа изучается *по два занятия в месяц*. В группе выделяется время для совместной работы детей с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### **Способы проверки результатов освоения программы.**

Проверка усвоения программы проводится в форме наблюдения, вопросов, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ воспитанников, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ воспитанников в группе, детском саду; оформление выставки фотографий «Мы - за здоровое питание»

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

**Участники программы:** воспитатели, дети разновозрастной группы, родители.

**Освоение программного материала «Здоровье – это здорово»** рассчитано на 1 учебный год.

### **Планируемые результаты.**

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. В результате изучения программы дошкольники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

### **Перспективный план**

<b>Месяц</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>
Октябрь	06.10.2020	«Если хочешь быть здоров».	Познакомить детей с героями программы. Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и

			укрепления здоровья.
	22.10.2020	«Самые полезные продукты»	Расширять представления о полезных продуктах.
Ноябрь	12.11.2020	«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
	24.11.2020	«Кто умеет жить по часам»	Напомнить детям о режиме дня.
Декабрь	01.12.2020	«Из чего готовят каши?»	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
	24.12.2020	«Плох обед, если хлеба нет»	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.
Январь	14.01.2021	«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение.
	26.01.2021	«Секреты ужина»	Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.
Февраль	09.02.2021	«На вкус и цвет товарищей нет»	Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.
	25.02.2021	«Как утолить жажду»	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
Март	11.03.2021	«Морские продукты»	Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов.
	30.03.2021	«Вкусные истории»	Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.
Апрель	15.04.2021	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.
	27.04.2021	«Что помогает быть сильным и ловким»	Расширять представления детей о том, правила правильного питания залог силы и ловкости.
Май	13.05.2021	«Праздник	

### Список используемой литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.
2. М.Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008 г.
3. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.