**Методическая разработка**

**по реализации программы «Разговор о правильном питании»**

**для детей 6-7 лет и взаимодействию с родителями воспитанников,**

**через просветительские деятельности**

**Александрова Диляра Нафеевна,**

**старший воспитатель,**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждению**

**детский сад№ 79 «Гусельки» городского округа Тольятти**

[**alexandrovadiliara@yandex.ru**](mailto:alexandrovadiliara@yandex.ru)

**6-7 лет**

**1 часть «Разговор о правильном питании»**

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст –благоприятный период для **воспитания у детей правильных привычек**, для усвоения культурных традиций **питания, формирование** вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, **формирование принципов правильного питания**. **Формирование основ правильного питания – это**, прежде всего овладение ребенком полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

На основании программы: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева), модуля «Разговор о правильном питании» было разработано календарно-тематическое планирование и методический материал.

**Цель**: Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, а также просветительская деятельность среди родительского сообщества через досуговую деятельность

**Задачи:**

* Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания;
* Сформировать знания о рациональном питании;
* Закрепить навыки культурно-гигиенических правил при употреблении пищи;
* Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

**Принципы:**

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность структуры;
* последовательность (развитие программы);
* вовлеченность семьи в реализацию программы:

**Календарно-тематическое планирование включает разделы:**

* Полезные продукты;
* Хлебобулочные изделия;
* Молочные продукты;
* Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты;
* Меню спортсмена;
* Наше питание –белки, жиры и углеводы;
* Вода в жизни человека;
* Правила здорового питания;

Реализация календарно-тематического планирования осуществляется через разнообразные виды детской деятельности:

игровую; коммуникативную; познавательно – исследовательскую; изобразительную; музыкальную; двигательную: художественную литературы и фольклор, через организацию основной образовательной деятельности, в совместной деятельности с детьми в режиме дня, самостоятельной деятельности детей, через наполнение развивающей предметно-пространственной среды для самостоятельной игровой и познавательной деятельности детей.

В данной методической разработке используется информация о рациональном питании детей, необходимом для здоровья, о балансе питательных веществ, значимости и специфике режима дня, обозначены способы здоровьесбережения в условиях семьи, поддержания в семье здорового образа жизни, формирования у детей в семье полезных привычек.

Календарно-тематической планирование по реализации программ «Разговор о правильном питании» составлено в едином тематическом поле детского сада, учитывается сезонность и календарные события, что позволяет органично включить темы программы в образовательным процесс.

В рамках института семьи приоритетным в формирование у дошкольников привычки к здоровому образу жизни остается положительное влияние добрых семейных отношений на всестороннее формирование личности ребенка, а также пример семейных традиций.Поэтому, необходимосоздание единого социокультурного образовательного пространства, в котором родители и воспитатели, взаимодействуя друг с другом, осуществляют развитие ребёнка с учётом возможностей семьи и детского сада.

В своем приветствии к участникам съезда Национальной родительской ассоциации президент Российской Федерации В.В. Путин подчеркнул, что "семья в России - это основа основ. Именно в домашней, семейной атмосфере закладывается мировоззрение человека, его личные качества, общественная и жизненная позиция. И потому ответственное, и осознанное родительство, крепкая, дружная семья - главный залог благополучного будущего детей, уверенного развития нашего общества".

Федеральным законом от 05.04.2021 N 85-ФЗ внесены изменения в Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", закреплено понятие просветительской деятельности. Просветительская деятельность - это деятельность вне рамок образовательных программ, направленная на распространение знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта и компетенции в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Одной из форм, используемых нами в работе с родителями, для их просвещения, это досуг или игры-приключения для родителей и детей

Досуг, или игры-приключения, способствуют установлению неформальных отношений между педагогами и родителями, а также доверительных отношений между родителями и детьми. Важно, чтобы родители на таких мероприятиях не были пассивными наблюдателями, а сами становились активными участниками, начиная с момента подготовки сценария, оформления декораций, завершая участием в отдельных частях праздника или досуга. Совместные эмоциональные переживания способны сблизить участников, установить теплые отношения и в то же время помочь родителям освоить те или иные умения и навыки по общению, воспитанию детей.

Они проводятся в удобное для родителей время. Педагог продумывает игровые задачи, задания и маршрут участников игр. Участниками выступают семейные команды - дети и родители.

Методы активизации родителей разнообразны.

* разыгрывание педагогических ситуаций;
* игровое решение педагогических задач;
* просмотр видеозаписей деятельности детей (при наличии разрешений от родителей);
* прослушивание аудиозаписей записей-рассказов детей;
* демонстрация мультимедийных презентаций;
* оформление памяток и чек-листов;
* опросы родителей;
* игровые элементы взаимодействия;
* конкурсы детских рисунков;
* использование музыкального сопровождения и другие.

Подбор тех или иных форм родительского просвещения и активизации родителей зависит от конкретной цели, а также определяется содержанием мероприятия.

**Рекомендуемые формы взаимодействия и темы просвещения родителей**

родительское собрание: "Что необходимо для обеспечения ребенку рационального и сбалансированного питания";

* дискуссия: "Культура приема пищи: прихоть или необходимость?";
* устный педагогический журнал: "Правильное питание - залог здоровья";
* мастер-класс по приготовлению здоровой пищи: "А ну-ка, мамы!";
* обмен рецептами полезных блюд: "Сундучок бабушкиных рецептов";
* консультации: "Как приучить ребенка к полезным продуктам", "Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях", "Все о питании детей", "Правильное питание - залог здоровья", "Зачем нужно закаливание";
* досуг: "Рациональное питание для всей семьи"
* игра-путешествие "В страну Здорового питания"
* мастер-классы повара с дегустацией блюд, которые полезны для детей, но очень редко входят в культуру питания семьи: "Необычные обычные блюда на детском столе";
* - буклеты, памятки.
* передвижная библиотека
* сочинительство сказок по теме ЗОЖ и здорового питания

Важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития ребенка, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

1. Пища является единственным усвояемым источником энергии, необходимым ребенку для

* поддержания структуры и целостности органов и тканей;
* обеспечения постоянного функционирования внутренних органов (головного мозга, почек, сердца и др.);
* осуществления физической и умственной деятельности; - обеспечения роста и развития детей.

2.Пища является единственным источником пластического материала (заменимые и незаменимые пищевые вещества), из которого строится организм ребенка.

3.Пища - источник регуляторов обмена веществ в организме (витамины, минеральные соли и микроэлементы и др.).

4.Пища служит одним из главных защитных факторов в отношении инфекций и других влияний внешней среды, так как обеспечивает адекватное функционирование защитных систем организма (кожи, слизистых оболочек, иммунной системы, антиоксидантной системы и др.).

Для обеспечения наибольшей эффективности алиментарного фактора в поддержании здоровья детей необходимо соблюдать следующие принципы рационального сбалансированного питания.

* энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергоз атратам ребенка;
* сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам достигается поступлением достаточного количества и в правильном соотношении нутриентов (белков, жиров, углеводов, минералов, микроэлементов, витаминов);
* максимальное разнообразие рациона;
* оптимальный режим питания;
* безопасность питания (санитарно-гигиенические требования).

В соответствии с этими принципами рационы питания детей дошкольного возраста должны включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, жиры, овощи, фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Дошкольный возраст характеризуется быстрыми темпами роста и развития, а также высокой двигательной активностью детей. Следовательно, возрастает потребность ребенка в основных питательных веществах.

Таким образом, данная методическая разработка способствует информированию родителей в данном направлении, развитию и закреплению знаний у детей и их родителей о здоровом, правильном, рациональном питании, а также формирует установки к ведению здорового образа жизни всей семьей.

**Календарно - тематическое планирование по реализации**

**программы «Разговор и правильном питании» для детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № | Тема недели ДОУ/  тема программы | Организация ОД | Создание условий для поддержки инициативы и самостоятельности детей | Совместная деятельность с детьми в режимных моментах | Взаимодействие с родителями |
| сентябрь | 1 неделя/№1 | Мы будущие первоклассники/ «Если хочешь быть здоров» | «Я и ЗОЖ» - Познакомить детей с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни | Рабочая тетрадь, картинки различных видов спорта, спортивные атрибуты: скакалка, мячи, обручи  Рисование «Я – здоровячок»!  Подвижные игры «Самый меткий», «Ловишка».  Нарисуй плакат «Сохраним природу» | Дидактическая игра «Это я, это я, это все мои друзья»  Подвижная игра «Повторяй за мной!»; «Кто самый ловкий, быстрый, умелый!»  «Подбери нужное»- компоненты ЗОЖ  Пословицы и поговорки  Рассматривание картины Т.Яблонской «Утро» | Родительское собрание: "Что необходимо для обеспечения ребенку рационального и сбалансированного питания";  Познакомить с программой, дать рекомендации «Выходные с пользой для здоровья» (посещение спортивных мероприятий, Зарядка всей семьей, поход в лес и т.д.) |
| 2 неделя/№2 | «Если хочешь быть здоров- двигайся!»-формировать желание вести активный образ жизни, через приобщение к спорту |
| 3 неделя/№3 | Мы будущие первоклассники / «Самые полезные продукты» | «Если хочешь быть здоров - правильно питайся»- показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами. | Рабочая тетрадь Набор картинок с изображением продуктов,  атрибуты для игры С/ игру «Магазин полезных продуктов»  атрибуты для игры «Магазин»;  - внесение в группу кулинарной книги «Еда-я люблю тебя!»  -д/и «Что лишнее»  - раскраски с овощами и фруктами  «Книга полезных рецептов» –продуктивно-творческая деятельность | Беседа о здоровом образе жизни  Дидактические игры  «Не все полезно, что в рот полезло!»; «Волшебные корзины»; «Найди лишнее»; «Вредно -полезно»  Танцевальная игра «Найди пару» -овощи и фрукты.  Составление интеллект-карты «Магазин здоровых продуктов» | Консультация «Как приучить ребенка к полезным продуктам",  «Разгадай кроссворд»- совместная деятельность (раздать копии кроссворда из Рабочей тетради, зад № 3)  «Рецепт любимого полезного блюда»-пополнение групповой Книги полезных продуктов  Выставка поделок из овощей и фруктов «Осенняя корзинка». |
| 4 неделя/№4 | Основные правила «Как правильно есть»- закрепить с детьми знания об обработке продуктов. Соблюдение культурно – гигиенических правил. |
| октябрь | 1неделя/№5 | «Природа и человек»/ «Удивительные превращения пирожка» | «Хлеб-всему голова!»- дать  представления об составных компонентах теста. закрепить знания о значении хлеба в рационе питания, его структуре | Рабочая тетрадь  Иллюстрации, отражающие состав блюд завтрака, обеда и ужина.  Карточки –схемы с алгоритмами «Запомни правило», «Что сначала, что потом»  атрибуты для игры «Магазин»;  - внесение в группу кулинарной книги «Еда-я люблю тебя!»  -д/и «Что лишнее»  - раскраски с овощами и фруктами  Продуктивная деятельность  «Лепка пирожков» (соленное тесто)  Заполнение дневника по выполнению правил-саморефлексия | Чтение стихотворения «Очень-очень вкусный пирог»  Презентация «Время есть булочки» - сайт [www.prav-](http://www.prav-pit.ru/) [pit.ru](http://www.prav-pit.ru/)  Д/и «Что едят на полдник» Беседа «Профессии пекарь и кондитер»  Беседа «Природа дает нам пищу», «Откуда хлеб пришел»  Экскурсия на пищеблок детского сада, беседа о людях, причастных к приготовлению блюд  Дидактическая игра «Организм человека. Пищевод»  Опытно-экспериментальная деятельность «Замесим тесто»  Д/и «Сервируем стол», «Тарелка полезной пищи» | Консультация для родителей «Что дать ребёнку на полдник дома».  Составить домашний режим приема пищи, нарисовать иллюстрации.  Организация выставки « А у нас так…»  Рассмотреть детскую энциклопедию «В мире интересных рецептов»  "Необычные обычные блюда на детском столе"; - буклеты, памятки. |
| 2неделя/№6 | «Вкусный пирожок»- Формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. |
| 3неделя/№7 | «Природа и человек»/ «Кто жить умеет по часам» | «Ложка дорога к обеду!»  представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания .познакомить с основными правилами гигиены питания. | Набор иллюстраций «Режим дня», часы с вращающимися стрелками  Настольная игра «По топам здоровья»  Алгоритмические карточки «Разложи правильно»  Игра «Собери пословицу»  Набор загадок и ситуаций для игры «Угадай-ка»  Коллективная работа плакат «Законы питания | Презентация «Кто жить умеет по часам» - сайт [www.prav-](http://www.prav-pit.ru/) [pit.ru](http://www.prav-pit.ru/) Мультфильм Смешарики. Азбука здоровья. «Распорядок дня». Физминутка «Раз, два, три-повтори»  Дидактическая игра «Что сначала, что потом»  Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И.Шварца  Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»  Упражнение «Доскажи пословицу» | Привлечь к составлению альбома «Стать здоровым ты решил – значит соблюдай режим»  Подобрать картинки, иллюстрации (фотографии), на которых изображены разные моменты режима дня в семье.  "Культура приема пищи: прихоть или необходимость?"- дискуссия |
| 4  неделя/№8 | «Режим – мы с тобой дружим»- Сформировать представление о полднике как, возможном приеме пищи между обедом и ужином. Познакомить со значение молока и молочных продуктов. |
| ноябрь | 1неделя  /№ 9 | Культура и традиции народов Поволжья/ «Из чего варят кашу и  как сделать кашу вкусной?» | «Каша-всему голова»-Сформировать у детей представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Емкости с разными видами круп, гербарии с колосьями  Игровое напольное поле «Разложи по полочкам в магазине»  Зарисовка к сказке «Каша из топора»  Игра «Отгадай загадку и нарисуй отгадку» «Дневничок», рабочая тетрадь | Чтение «Гречневая каша – матушка наша». Заучивание пословиц и поговорок о каше и молоке.  Обыгрывание песенки «Манная каша» (слова и музыка Л. Абелян) Беседа «Какие бывают каши»  Дидактические игры «Какая каша?», «Подбери нужные продукты»?  Коллективный коллаж «Горшочек с кашей» (с применением круп)  Дидактическая игра «Свари вкусную кашу»  Игра «Отгадай загадку и нарисуй отгадку» | «Традиция нашей семьи» – приготовление полезных блюд на завтрак, обед, ужин. Праздничное меню. Вместе с ребенком поэкспериментировать и подобрать вкусные добавки к разным кашам (приправы)  Устный педагогический журнал: "Правильное питание - залог здоровья"; |
| 2 неделя/№10 | «Полезная кашка – да мала чашка»- Закрепить у детей знания о свойствах молока. Познакомить с добавками для каш. |
| 3 неделя/№11 | Наша планета/  «Плох обед, если хлеба нет» | «Плох обед, если хлеба нет»  Формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Иллюстрации разных блюд (первых, вторых, третьих, десертов);  Рассматривание иллюстраций зерновых растений  Составление алгоритма приготовления теста, пирога  (зарисовка)  Рабочая тетрадь, «Дневничок» | Беседа о пользе хлеба и его разновидностях; «Что пекут из муки?»; «С каким продуктом вкуснее всего есть булочки?»  Подбор картинок, составление каталога «Такой разный хлеб»  Дидактические игры «Угадай-ка», «Секреты обеда»  Пословицы о хлебе  игра-путешествие «Кладовая народной мудрости»  Игровое упражнение «Отгадай загадку» | Обсудить рассказ «Хлеб-всему голова» приготовить дома полезные хлебцы (зарисовать рецепт, сделать фотоколлаж, видеоролик) Семейный просмотр мультфильма «Про обед» |
| 4,5неделя /№ 12,13 | «Хлеб да каша-пища наша»-  Дать представления об составных компонентах теста. закрепить знания о значении хлеба в рационе питания, его структуре. |
| декабрь | 1неделя  /№ 14 | Встреча Зимы/ «Время есть булочки» | «Зима-время тратить запасы» - расширять представления детей о взаимосвязи времени года и рациона питания человека | Атрибуты для игры «Магазин», «Пекарня»  Художественная деятельность «Нарядная булочка»-лепка, аппликация, обведение и штриховка- трафареты, рассматриванию иллюстраций каталогов с хлебной, молочной продукцией,  рабочая тетрадь, «Дневничок» | Беседа «Почему зимой хочется горячей пищи». «Калорийность и питательность» -знакомство с понятиями.  Чтение «Пшеничные лекарства», «Убежало молоко»  (М. Бородицкая)  С\Р игра «Молочное кафе», «Булочная», «Пекарня»  Словесные игры «Какая булочка?», «Подбери рифму»  Дидактические игры «Назови правильно», «Подбери правильно-по режиму» | Зарисовать алгоритм приготовления любимой в семье выпечки  Передвижная библиотека:  Чтение С. Маршак «Детишкам – молочка» Устный педагогический журнал: "Правильное питание - залог здоровья"; |
| 2 неделя/  №15 | «Пейте дети молоко – будете здоровы!»  Сформировать представление о полднике как, возможном приеме пищи между обедом и ужином. Познакомить со значение молока и молочных продуктов. |
| 3,4 неделя /№ 16,17 | Праздник Новый год/ «Пора ужинать» | «Ужин- нужен или не нужен?»  Углубить представления об ужине, как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. | Атрибуты для с/р игры «Семья», «Кафе»: иллюстрации блюд, карты «Меню»;  Изготовление собственного меню (вырезание картинок с блюдами, продуктами из магазинных каталогов, наклеивание на буклет-меню)  «Дневничок», рабочая тетрадь | Проблемная ситуация «Что можно есть на ужин?»  Дидактические игры «Полезное меню», «И обед и ужин каждому нужен»,  Игра «Лесенка с секретом» «Угадай-ка»,  мультимедийная игра «Пора ужинать»  Презентация «Пора ужинать»  Объясни пословицы  Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru) | Рекомендовать совместно с ребенком составить несколько вариантов полезного и здорового меню для ужина «Ужин с пользой для здоровья»  Передвижная библиотека: Чтение «Про девочку, которая плохо кушала»С. Михалков Обмен рецептами полезных блюд: "Сундучок бабушкиных рецептов"; |
| 5 неделя \№ 18 | «Праздничное застолье- животу раздолье» - закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах, об ограничительных мерах по потреблению сладостей и выпечки |
| январь | 1 неделя /№19 | «Сказка ложь, да в ней намек..»/ «На вкус и цвет – товарищей нет» | «Вкусные герои сказок»- уточнить знания детей о «съедобных и полезных героях сказок и мультфильмов», их значение. | Рассматривание иллюстраций сказок «Колобок», «Гуси-лебеди» и т.д.  Зарисовка иллюстраций к сказкам собственного сочинения про вкусные и полезные продукты  Алгоритмы рассказов о блюдах разного вкуса, набор «Эмоции», «Дневничок».  Игры «Разложи по корзинкам» - по свойствам (сладкое, кислое и т.д.)  Игра «Кто больше соберет?»  *(*Предметные картинки с изображением продуктов питания, песочные часы) | Презентация «На вкус и цвет товарищей нет» - сайт [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru/)  Беседа «Органы чувств»  Чтение «Почему лимон кислый» (д/материал по теме «Фрукты»);  мультимедийная игра  «На вкус и цвет…»  игра –эксперимент «Кулинарный калейдоскоп»  Сочинение историй или сказок -«Вкусные сказки»  Пословицы  Дидактические упражнения «Вкусный, чудесный мешочек» , «Угадай на вкус», «Кислый, сладкий, горький, соленный» | Рассмотреть дома различные специи и вкусовые добавки; привлечь к оформле-нию книжек – малы-шек «Цвета и вкусы разных продуктов»  Творческое задание «Составление рекламы овощей»  Составление коллажа «Витаминная семья»  Передвижная библиотека:Чтение «Когда и что?» Н. Коростелев |
| 2 неделя /№20,  21 | «Цветные полезности» (овощи и фрукты) –развивать способность определять фрукт или овощ посредством органов чувств (вкус, запах). О пользе «витаминных» овощах и фруктах для поддержания здоровья. |
| 3 неделя /№ 22 | «Сказка ложь, да в ней намек.»/ «Как утолить жажду» | «Вода – ДА!»  -формировать представление о значении жидкости для организма человека, целебных свойствах воды | Экспериментирование, Опыты с водой.  «Как можно очистить воду» (емкости для воды, фильтры)  Схематические карты, алгоритмы «Очищаем воду» «Делаем морс, завариваем чай»  С/р игра «Кафе»,  Подвижная игра «Ручеек»  рабочая тетрадь | «Для чего нужно пить чистую воду»  (В.А. Деркунская, А.А. Ошкина )  «Игры-эксперименты с дошкольниками»  Дидактическая игра  «Угадай напиток» , «Из чего готовят соки?», «Мы не дружим с сухомяткой»  Игры-эксперименты с очищением воды  Чтение русской народной сказки «Живая вода»  Изготовление книжки-малышки «Какой сок?»  Виртуальная экскурсия «Посещение музея воды» Как утолить жажду?» игра – демонстрация «Наш желудок и еда» | «Наш семейный полезный чай/напиток» -Рекомендовать с ребенком зарисовать схему заваривания полезного чая,  приготовления овощного/фруктового сока  Передвижная библиотека:  Чтение  Н. Коростелев  «Пить хочется»  Предложить подготовить рассказ с ребёнком «Вода и мы».  Конкурс сказок «Самая полезная сказка по здоровое и полезное питание» |
| 4 неделя /№ 23 | «Полезная жидкость» - дать представление о ценности разнообразных напитков |
| февраль | 1 неделя /№24 | «Все профессии важны, все профессии нужны…» /  «Что помогает быть сильным и ловким?»  «День Защитника Отечества»/  «Что помогает быть сильным и ловким?» | «Со спортом дружить –здорово жить» - расширять представления детей о значимости спорта в жизни человека, о его разновидностях | Иллюстрации «Виды спорта», карточки для самостоятельной работы (ОВД, ОРУ) «Дневничок», рабочая тетрадь, гербарий с лекарственными травами  Подвижные игры « Мы ловкие и быстрые», «Воздушные игры» - дыхательная гимнастика, изготовление султанчиков из бросового материала | Беседа «Вместе весело гулять»- о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе  Дидактическая игра «Спортивное лото»  Чтение «Бегущий человек»  (А. Мальцев), «Спортивный уголок» (Е. Мельникова)  Танцевальная игра «Если нравится тебе»  Дидактическая игра «Меню спортсмена»,  «Пословицы запутались»  Презентация «Если хочешь быть здоров»  Виртуальная экскурсия в детскую школу Футбола «Галактика» | Привлечь к составлению фото альбома «Все мы дружим с физкультурой», к участию в физ. досуге «Папа, мама и я – спортивная семья»  Составление герба Здоровья (различные техники изобразительной деятельности);  мастер-класс по футболу с тренером футбольного клуба «Галактика» Создание копилки «Семейные подвижные игры»  Консультация «Зачем нужно закаливание"  Игра-путешествие «В страну здорового питания» |
| 2 неделя /№25 | «Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом!» - формировать представления о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания. |
| 3 неделя /№26 | «День Защитника Отечества»/ «Как помочь природе» | «Защитить- значит сберечь!»-формировать у детей осознанное бережное отношение к природе и окружающему миру, как способ поддержания здоровой среды обитания живого мира. | Рисование стенгазеты «Сохрани природу»  Практическое упражнение «Сортировка мусора»  Алгоритм «Посади дерево»  Игра «Нарисуй правила» | Беседа «Как я могу помочь Планете», просмотр видеосюжета «Планета Земля в опасности», «Куда мы деваем батарейки»  Дидактические игры «Выбери правильное», «Составь алгоритм», «Доскажи словечко», «Объясни.»  Составление групповой книги/плаката «Основные правила безопасности» | Привлечь к участию в городской экологической акции «Собери макулатуру»  Составление рассказа «А что вы сделали для сохранения экологической безопасности города» |
| март | 1 неделя /№27  28 | Международный женский день/ «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты» | «Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты» - закрепить знания детей о пользе овощей фруктов ягод. | Атрибуты для с/р игры «Магазин», «Семья»; весы, муляжи овощей и фруктов; альбомы с иллюстрациями витаминов (В, С, А, Д); трафареты, раскраски  Коллективная работа –коллаж «Стенгазета «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты»  Составление алгоритмов приготовления салатов из овощей или фруктов «Витаминный».  Подвижная игра «Витаминные Команды» | Беседа «Овощи и фрукты круглый год.»  Д/И  Выполнение задания в тетради  Чтение «В гостях у тетушки тыквы», «Как редиска появилась на земле?»  Дидактическая игра «Бабушкин погребок», «Вершки –корешки»  Танцевальная игра «Веселый огород»  Электронная игра «Где живут витамины и полезные вещества?»  С\Р игра «Мамины помощники» -формировать желание оказывать посильную помощь в быту  «Кафе полезностей»: составление карты-меню, с различными блюдами из фруктов, овощей или ягод. | «Сладкая парочка»-тыква и морковь: рекомендовать приготовить витаминный салат (из овощей или фруктов), привлечь к оформлению альбома «Любимые праздничные рецепты домашних заготовок»  Мастер-класс по приготовлению здоровой пищи: "А ну-ка, мамы!";  Игра-путешествие «В страну здорового питания» |
|  | «Витаминный букет» - формировать представление о времени созревания овощей и фруктов, закрепить знания о пользе овощей, фруктов, ягод. |
| 2 неделя/№  29 | Безопасность –что такое? / «Если хочешь быть здоров» | «Соблюдай меры безопасности- будешь здоров» -формировать знания о соблюдении основных правилах техники безопасности, способах сохранения продуктов. | Тематический словарь в картинках «Я и мое тело»,  атрибуты для с/р игры «Спасатели»  Игра «Мяч по кругу»  (кто назовет больше видов спорта)  Карточки со словами: «молочные продукты», «мучные изделия», овощи», «фрукты», «ягоды», «крупа», предметные картинки. | Подвижные игры «Кто быстрее разложит правильно», «Мы ловкие»  Дидактическая игра  «Что лишнее?» «Мы готовим правильно», «Да-нет» (ТРИЗ)  Игра – путешествие «В стране Здоровья»,  Игровое упражнение «Хлопай - топай»  Игра «Метко в цель»,  «Подбери слова по назначению» | Создание портфолио «Мама, папа и я – спортивная семья»  Передвижная библиотека:  Чтение А.Барто «Зарядка»  Конкурс сказок «Самая полезная сказка по здоровое и полезное питание» |
| 3 неделя /№30 | Здравствуй, Весна-красна!/ /«Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты» | «Витамины – наши друзья»-  продолжать знакомить детей со значением витаминов в жизни человека | Настольная игра «Пирамида здоровья»  Продуктивная деятельность «изготовим рекламный буклет»-нарисовать, вырезать, прорекламировать овощ или фрукт  Проектная деятельность «Витаминная семья»  Чудесный мешочек «Фрукты»  Игра-кроссворд | «Азбука правильного питания»  Практическое задание  «В каких продуктах есть витамины»  Дидактическая игра «Аскорбинка и её друзья»  Игра «Витаминная азбука» Чтение «В гостях у тетушки тыквы», «Как редиска появилась на земле?»  Танцевальная игра «Веселый огород»  Электронная игра «Где живут витамины?» «Сухофрукты»  Чтение Ф.Алхазовой «Витамины»  Просмотр видеофильма «Про орехи и сухофрукты» -  [https: //voutube/F1AEumL4IT g](https://youtu.be/F1AEumL4ITg) | Рекомендовать словесную игру «Кто больше?»  Задание на дом-«Ярмарка полезных конфет» - домашний рецепт конфет (из сухофруктов, орехов и др.) |
| 4 неделя /№31 | «Сухофрукты- витаминная кладовая»-дать представления о способе сохранения фруктов и их пользе в период авитаминоза организма |
| апрель | 1 неделя /№32 | «Народное искусство»/ «Полезные блюда» | «Щи да каша – пища наша»-продолжать закреплять знания детей о полезных продуктах и блюдах народов Поволжья | Практическое деятельность - Кулинарная» студия «Блюдо от народного шефа»  Дидактическая игра «Бабушкин погребок» | Интерактив «Чеснок и лук от семи недуг» (ответ-вопрос)  «Дорогою добра». Занятия для детей 6-7 лет» Л.В. Коломийченко, Г.И. Чугаева, Л.И. Югова  Дидактическая игра «Маша выбирает блюдо для завтрака, обеда, полдника и ужина»  Беседа « Правильное Питание-залог здоровья» | «Традиционная русская, татарская, мордовская ….кухня»- создание каталога национальных семейных блюд  Обмен рецептами полезных блюд: "Сундучок бабушкиных рецептов"; |
| 2 неделя /№33 | «Как быть здоровым»/ «Праздник здоровья» | Праздник здоровья «Здоровым быть здорово!»-закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни | Тематический словарь в картинках «Я и мое тело»,  атрибуты для с/р игры «Магазин спортивного питания»: карты-меню, карточки с различными блюда-ми и продуктами | Игра – путешествие «В стране Здоровья»,  дидактические игры  «Мы готовим», «Что лишнее?»  игра «Карусель» (состав блюд) | Привлечь к подготовке праздника придумать эмблемы, девиз, вспомнить стихи о здоровье, спорте, правильном питании  Досуг «Рациональное питание для всей семьи» |
| 3 неделя /  №34 | «Как быть здоровым»/  «Мой дневник» | Рефлексия «Чемоданчик полезных идей»- выявить актуальность проделанной работы среди родителей и наиболее интересные формы методом голосования. | «Кладовая здоровья» (подборка игр по всем темам программы «Разговор о правильном питании» и ЗОЖ; «Дневничок». | Дидактическая игра «Спортивное лото»  Чтение «Бегущий человек»  (А. Мальцев), «Спортивный уголок» (Е. Мельникова)  Танцевальная игра «Если нравится тебе»  Дидактическая игра «Режим питания»  Просмотр мультфильма «Строение тела»  Чтение «Беседы о здоровье» (Шорыгина Т.А.) | Привлечь к составлению алгоритмов приготовления любимых семейных блюд, составить общую «Семейную Книгу рецептов здоровой пищи»  Консультация "Все о питании детей",  Фотовыставка «Движение - это жизнь». |

**Основные этапы реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап | Продолжительность реализации | Форма реализации | Участие родителей |
| 1 | Вводный - мотивационный | 1 неделя | Фронтальная (беседа, знакомство с программой, изучение информационного материала : буклетов, лифлетов, просмотр презентации) | Беседа ,посильное оказание помощи в организационных моментах. |
| 2 | Основной - информационно-операционный | 32 недели | Индивидуальная (беседа, представление сообщений, составление пословиц, загадок, заполнение кроссвордов, изготовление рисунков, альбомов, работа в «Дневничке здоровья и правильного питания»)  Фронтальная (беседа, физ.минутки, подвижные игры, спортивные упражнения на свежем воздухе, досуг, дидактические игры, словесные игры, игры – демонстрации, игры – обсуждения, игры-эксперименты, сюжетно-ролевые игры, просмотр презентаций, исполнение песен с движениями, разучивание пословиц и поговорок, викторины, конкурсы, виртуальные экскурсии, соревнования, прослушивание и обсуждение художественных произведений)  Коллективные (беседа, работа в парах и группах – участие в практических занятиях, составление алгоритмов, изготовление буклетов, меню, каталогов)  Передвижная библиотека  Посещение сайта Прав.пит.  [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru/)  Дегустации блюд, составление алгоритмов, разработка меню, виртуальная экскурсия | Подготовка сообщений, фотографий, рисунков, подбор пословиц, поговорок, подбор и заучивание с стихов,слушание аудиозаписей, чтение художественных произведений, изготовление книжек, стенгазет, презентаций, буклетов, изготовление и представление семейных блюд и рецептов на конкурс, составление меню, изготовление иллюстраций, фотоальбомов, составление и зарисовка алгоритмов приготовления блюд.,  Пособий (сказок), атрибутов для игр, досуговая деятельность. |
| 3 | Заключительный - рефлексивно-оценочной | 1 неделя | Фронтальная  (беседа, викторина, досуг, игра-путешествие) | Беседа с родителями, итоговая фотовыставка. Оценочная работа-метод голосования. |

**Примерный сценарный план досугового мероприятия с семьями воспитанников 6-7 лет**

**Тема: "Рациональное питание для всей семьи"**

**Цель:** Выявить знания детей и родителей об основах рационального питания, развить навыки выбора здоровой пищи и укрепить семейные отношения через совместные активности и приятное времяпрепровождение.

**Необходимые материалы:**  
- Презентация о рациональном питании (слайды или плакаты)  
- Картинки с изображениями различных продуктов  
- Информационные буклеты о полезных продуктах  
- Набор для рисования (цветные карандаши, бумага)  
- Игровые карточки ( для викторины)  
- Продукты для простого совместного приготовления закусок (например, фрукты, йогурт)  
Ход мероприятия  
**1. Приветствие**   
- Ведущий приветствует участников и рассказывает о целях мероприятия.  
- Участники-семейные команды представляются, называют свои любимые продукты.  
**2. Введение в тему**   
- Ведущий коротко рассказывает о рациональном питании, показывая картинки различных продуктов.  
- Объясняет, что такое полезные и вредные продукты, какие витамины и минералы нужны для роста и здоровья.  
**3. Игровая активность "Продуктовый рынок"**   
- Участники делятся на команды (дети и родители).  
- Каждая команда получает набор карточек с изображениями продуктов и задание — выбрать из них, какие продукты полезные, а какие — нет.  
- Затем команды представляют свои выборы, обсуждая, почему они выбрали именно эти продукты.  
**4. Практическая часть "Создаем здоровый перекус"**   
- Ведущий предлагает участникам совместно приготовить простые закуски:  
  - Фруктовые шпажки (фрукты на палочках).  
  - Йогурт с ягодами и крупами.  
- На столах размещены все необходимые ингредиенты, и участники совместно готовят закуску, обсуждая, почему те или иные продукты выбраны.  
**5. Креативная активность "Нарисуй свой идеальный завтрак"**  
- Участникам предлагается нарисовать свой идеальный завтрак, включающий полезные продукты.  
- После завершения рисования организовать выставку рисунков, где каждый сможет рассказать о своем выборе.  
**6. Викторина "Знаешь ли ты, что?"**   
- Ведущий задает вопросы о здоровом питании, в которых участвуют дети и родители.  
- Можно использовать карточки с вопросами и ответами.  
  - Например: "Какой фрукт содержит много витамина C?" или "Назови три полезных продукта на завтрак."  
**7. Обсуждение и завершение мероприятия**   
- Ведущий проводит итоговое обсуждение: что нового узнали участники, что им понравилось больше всего.  
- Раздача информационных буклетов с рецептами здоровых закусок и правилами рационального питания.  
- Подводит итоги и благодарит всех за участие.

**Приложение**

**Сказка 1. Сказка о Маше и Коле: Путешествие в Страну Здорового Питания**

(Эта сказка учит детей важности правильного питания и физической активности в увлекательной форме)

Жила-была девочка Маша. Она была очень веселой и любила играть со своими друзьями. Но иногда Маша совсем забывала о правильном питании и частенько ела сладости и фастфуд. Её лучший друг Коля очень любил спорт и всегда говорил, что полезные продукты помогут им быть сильными и активными.  
Однажды, играя на улице, они нашли старую карту с загадками. На ней была нарисована Страна Здорового Питания. Коля воскликнул: "Давай пойдем туда, чтобы узнать, как правильно питаться и стать ещё сильнее!"  
Маша, немного сомневаясь, согласилась. И вот, они двинулись в путь.  
**Глава 1: Встреча с Забавными Фруктами**  
Сначала они пришли в Лес Фруктов. Здесь на деревьях росли яблоки, груши и бананы. Все фрукты были яркие и говорливые. Яблоко дружелюбно улыбнулось и произнесло: "Привет, ребята! Я — Яблоко. Я полезен для сердца! Если хотите быть сильными, ешьте нас!"  
Маша и Коля были удивлены. "Как здорово! А какие ещё полезные продукты есть?" — спросила Маша.  
"Идите к Овощному Полю, там вы встретите наших друзей!" — ответило Яблоко.  
**Глава 2: Овощное Поле**  
На Овощном Поле их встретила Морковка, одетая в яркое оранжевое платье. "Здравствуйте! Я Морковка. Я полезна для глаз. Если хотите видеть всё вокруг чётко, ешьте меня!"  
"Какая ты красивая и полезная!" — воскликнула Маша, и тут же поняла, что ей очень нравятся овощи.  
Следом к ним подошел Помидор и сказал: "Не забывайте про нас! Мы помогаем вашему организму быть в форме и защищаем вас от болезней!"  
Коля с радостью запомнил, что фрукты и овощи очень важны для здоровья.  
  
**Глава 3: Секреты Закусок**  
Продолжая своё путешествие, дети наткнулись на маленький домик, где жили Здоровые Закуски. Они радостно сказали: "Мы умеем делать вкусные закуски из орехов и йогурта! Но не забывайте: сладости нужно есть только на праздники!"  
"Да, мы теперь знаем!" — ответила Маша.  
  
**Глава 4: Научились Правильному Питанию**  
В конце своего пути Маша и Коля встретили мудрую Смешарика — Брокколи. Она сказала: "Раз вы узнали все секреты здорового питания, не забудьте, что для здоровья важны не только продукты, но и физическая активность! Игры, спорт и прогулки — это тоже часть здоровья!"  
Коля радостно крикнул: "Мы обязательно будем правильно питаться и заниматься спортом!"  
  
**Глава 5: Возвращение домой**  
Вернувшись домой, Маша и Коля рассказали всем своим друзьям о приключениях в Стране Здорового Питания. Они начали есть больше фруктов и овощей и даже стали делать совместные тренировки.  
И с тех пор они не только играли, но и заботились о своем здоровье.  
Теперь Маша и Коля знали, что вкусная еда может быть не только сладкой, но и здоровой!  
А все жители Леса Фруктов и Овощного Поля радовались, что Маша и Коля выбирают здоровье.

**Сказка 2**.   
**Сказка о Маше и Волшебном Саду Здорового Питания**

(эта история учит детей важности здорового питания через увлекательную приключенческую сказку, делая акцент на полезности фруктов и овощей и вовлекая их в процесс выбора правильного питания с радостью)

Жила-была маленькая девочка по имени Маша. Она была очень любопытной и всегда задавала множество вопросов. Но кроме того, у Маши был один большой недостаток – она не любила овощи и фрукты и предпочитала сладости и фастфуд.  
  
Однажды, гуляя по лесу, Маша нашла красивое дерево, покрытое яркими фруктами. Там сидела старая сказочная сова и с интересом на неё посмотрела.  
— Привет, Маша! — произнесла сова. — Это волшебное дерево, и каждый фрукт дает силы тому, кто его съест.  
— Ой, как интересно! — обрадовалась Маша. — Но я не люблю фрукты.  
— Ты попробуй, и ты поймешь их волшебную силу! — ответила сова.  
Задумавшись, Маша решила принять вызов. Она взяла сочный апельсин и откусила. Вдруг её охватило невероятное чувство счастья и энергии!  
— Что за чудо? — удивилась она. — Я чувствую себя гораздо лучше!  
— Видишь, как это полезно? — сказала сова. — Теперь попробуй морковку.  
Маша послушно откусила от свежей морковки. И тут же почувствовала, что её глаза стали ярче и лучше видеть!  
— Ух ты! — воскликнула она. — Как замечательно!  
Сова рассказала Маше, что каждый овощ и фрукт содержит много витаминов, которые помогают быть здоровыми, сильными и активными. Маша узнала о том, как полезны брокколи, шпинат, яблоки и бананы. Каждый продукт был как маленькая бомба энергии!  
Далее сова предложила Маше попробовать ягоды. Она дала ей несколько малин и черники. Маша попробовала их и ощутила, как настроение поднялось, а силы стали еще больше!  
— Я хочу есть только эти вкусные и полезные вещи! — радостно воскликнула Маша.  
Сова улыбнулась и сказала:  
— Теперь ты знаешь, как важно правильно питаться! Но помни, иногда можно и сладости, но немного и реже!  
С тех пор Маша начала с удовольствием есть овощи и фрукты. Она даже помогала маме готовить полезные блюда и придумывала новые рецепты. Маша стала самой здоровой и энергичной девочкой в своём классе!  
И если вы вдруг увидите Машу, она всегда будет с улыбкой рассказывать всем о волшебном саде здоровья и о том, как важно есть полезные продукты.

**Игра "Путешествие по Деревне Здоровья"  
Цель игры**: Научить детей основам рационального питания, помогая им узнавать о различных продуктах и их пользе для здоровья.  
Подготовка:  
**1. Игровое поле**: Нарисуйте или распечатайте игровое поле в виде деревни со следующими локациями:  
   - Магазин здорового питания  
   - Овощной огород  
   - Фруктовый сад  
   - Кулинарная школа  
   - Спортивная площадка  
   - Здоровая столовая  
**2. Карточки продуктов**: Создайте карточки с изображениями различных продуктов (фрукты, овощи, злаки, молочные продукты, белки, сладости и фастфуд), каждая карточка должна иметь прямоугольную форму и быть красочной.  
   Примеры карточек:  
   - Яблоко (полезно для сердца)  
   - Морковка (хорошо для глаз)  
   - Молоко (для крепких костей)  
   - Чипсы (вредно)  
   - Печенье (вредно при избытке)  
**3. Фишки игроков**: Подготовьте фишки игроков — это могут быть фигурки животных или персонажей, которые нравятся детям.  
**4. Один или два стандартных кубика для бросков.**

**Правила игры**:  
1. Количество игроков: От 2 до 4 детей.  
2. Начало игры: Все игроки ставят свои фишки на стартовую клетку "Домик".  
3. Бросок кубика: Игроки по очереди бросают кубик и перемещают свою фишку вперед на соответствующее количество клеток.  
4. Локации:  
   - Если игрок попадает на локацию "Магазин здорового питания", он берет карточку продукта и отвечает на вопрос: "К какому типу питания относится этот продукт?" (фрукты, овощи, злаки и т.д.).  
   - На "Овощном огороде" и "Фруктовом саду" игроки могут забрать карточку с фруктами или овощами, которые принесут им дополнительное очко.  
   - На "Кулинарной школе" игрок запускает игру "Угадай продукт" – игрок должен по подсказкам других участников угадать, о каком продукте идет речь.  
   - На "Спортивной площадке" игроки могут заработать дополнительные деньги — бонусы за активные игры и спортивные достижения (например, 2 дополнительных шага вперед).  
   - Если игрок попадает на "Здоровую столовую", он может обменять ненужные сладости (карточки) на полезные продукты.  
5. Конец игры: Игра продолжается, пока не достигнет "Поля Здоровья". Игрок, собравший наибольшее количество карточек с полезными продуктами, выигрывает игру.

**Визуальные элементы:**  
- Красочные картинки: Используйте большие, яркие изображения продуктов, чтобы привлечь внимание детей.  
- Легкость понимания: Каждая карточка должна быть понятной, с простыми и интересными иллюстрациями, представляющими продукты.  
- Мгновенные задачи: За карточками можно прикрепить небольшие задания, которые объясняют, как и почему продукт полезен или вреден.

**P.S:**Эта настольная игра не только развлечет детей, но и поможет им узнать о важности рационального питания, развивать командный дух и учить их основам здорового образа жизни.