

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Владимировский детский сад»**

«Принято»
Педагогическим советом
МБДОУ «Владимировский детский сад»
Протокол № 8 от 31.05.2021 г.

**«ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
(ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ)**

ГОДОВОЙ ПЛАН

составлен в соответствии с годовым планом воспитательно-образовательной работы
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Владимировский детский сад»
на 2020/2021 уч. год и основан на программе «Разговор о правильном питании», разработанной Институтом возрастной физиологии
Российской академии образования и реализуется при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия».



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Владимировский детский сад»
Т.П. Романчик
Приказ № ОД-239 от «31» мая 2021 г.

п. Владимирowo 2021 г.

Оглавление

Цель организации «Школы правильного питания»:	3
Содержание образовательных событий и партнерской деятельности педагога с детьми	4

Цель организации «Школы правильного питания»: формирование у детей полезных привычек и поощрение детей заботиться о своем здоровье.

Основные задачи Школы: Помочь дошкольнику выработать следующие умения, навыки и личностные качества:

- понимать и ценить окружающий предметный мир (мир вещей как результат труда людей);
- уважать людей, умеющих трудиться и честно зарабатывать деньги;
- осознавать взаимосвязь понятий «труд — продукт — деньги» и «стоимость продукта в зависимости от его качества», видеть красоту человеческого творчества;

• признавать авторитетными качества человека-хозяина: бережливость, рациональность, экономность, трудолюбие и вместе с тем — щедрость, благородство,

честность, отзывчивость, сочувствие (примеры меценатства, материальной взаимопомощи, поддержки и т. п.);

- рационально оценивать способы и средства выполнения желаний, корректировать собственные потребности, выстраивать их иерархию и временную перспективу реализации;

• применять полученные умения и навыки в реальных жизненных ситуациях.

Работа Школы организуется в совместной деятельности воспитателя и детей вне основной образовательной деятельности.
Планируемые результаты обучения детей в «Школе правильного питания»:

□ полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

□ дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

При организации работы в «Школе правильного питания» необходимо учитывать основные принципы Программы «Разговор о правильном питании»:

□ возрастная адекватность — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

□ научная обоснованность — содержание учебно-методического комплекса (далее - УМК) базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;

□ практическая целесообразность — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;

□ необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которыми они реально могут воспользоваться;

□ модульность структуры — УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;

□ вовлеченность родителей в реализацию программы.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СОБЫТИЙ И ПАРТНЁРСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА С ДЕТЬМИ

Месяц	Темы образовательных событий	Источник литературы	Работа с семьёй
Сентябрь	<p>ТЕМА 1 Если хочешь быть здоров</p> <p>Цель: познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: Абрис, 2020. – 80 с. – ISBN 978 – 5 – 00111 – 538-0 (*) стр. 9</p>	<p>Лифлет для родителей. Кулинарная студия/модуль 1/«Сладкая парочка» Тыква и яблоко»</p>
Октябрь	<p>ТЕМА 2 Самые полезные продукты</p> <p>Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.</p> <p>ТЕМА 3 Удивительные превращения пирожка</p> <p>Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомиться с основными правилами гигиены питания.</p> <p>ТЕМА 4 Кто жить умест по часам</p> <p>Цель: сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.</p>	<p>*стр. 13</p> <p>*стр. 17</p>	
Ноябрь	<p>ТЕМА 5 Вместе весело гулять</p> <p>Цель: дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.</p>	<p>*стр. 20</p>	<p>Игра «Город здоровья»/спортивный стадион. Предложите родителям подготовить и загрузить фотографии по теме.</p>

	<p>ТЕМА 6 Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной Цель: формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.</p>	*стр. 23	Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите родителям подготовить и загрузить фотографию любимой каши. – Игра «Город здоровья»/школа Предложите родителям организовать прохождение викторины по теме.
Декабрь	<p>ТЕМА 7 Плох обед, если хлеба нет Цель: формирование представления об обеде как обязательным дневном приеме пищи, его структуре</p> <p>Тема 8 ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ Цель: формировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.</p>	*стр. 29	Кулинарная студия/модуль 1/«Самый вкусный бутерброд»
Январь	<p>ТЕМА 9 Пора ужинать Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.</p> <p>ТЕМА 10 На вкус и цвет товарищей нет Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.</p>	*стр. 40	
Февраль	<p>ТЕМА 12 Как утолить жажду Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.</p> <p>ТЕМА 13 Что помогает быть сильным и ловким</p>	*стр. 46	
		*стр. 51	

	Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом. о высококалорийных продуктах питания		
Март	ТЕМА 14 Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.	* стр. 55	Кулинарная студия/модуль 1/«Вкусно от шефа»
Апрель	ТЕМА 15 Праздник здоровья Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.	* стр. 73	

ЛИТЕРАТУРА

1. Витамины / под ред. Смирнова М. П. — М.: Медицина, 1974. — 140 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. — 414 с.
3. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М.: АБФ, 1996. — 556 с.
4. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. — Минск: Полымя, 1990. — 320 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М.: Экология, 1992. — 159 с.
6. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. — М.: Россельхозиздат, 1984. — 144 с.
7. Дядоло Е. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. — Киев, 1987. — 256 с.
8. Дядоло Е. С. Питание здорового и больного ребенка. — М., 1995. — 190 с.
9. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. — Саратов : Детская книга, 1993. — 352 с.
11. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1967. — 560 с.
12. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... — М.: Детская литература, 1972.
13. Народные игры в детском саду / авторы-составители Е. И. Касаткина, Г. В. Комина, З. И. Романова. — Вологда, 2001. — 77 с.
14. Начальная школа. № 8, 1992.
15. Начальная школа. № 4, 1995.
16. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. научн. трудов. — Д.: ЛНИИФК, 1986. — 120 с.
17. Справочник по детской диететике / под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. — Д.: Медицина, 1980. — 416 с.
18. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: Словарь-игра. — М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. — 204 с.
19. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / под ред. А. А. Покровского — М.: Пищевая промышленность, 1976. — 268 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400