

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

«Принято»
Педагогическим советом
МБДОУ «Владимировский детский сад»
Протокол № 1 от 26.08.2022

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Владимировский детский сад»
Приказ № 402 от 30.08.2022
Т. П. Романова



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

ГОДОВОЙ ПЛАН

составлен в соответствии с годовым планом воспитательно – образовательной работы
муниципального дошкольного образовательного учреждения «Владимировский детский сад»
на 2022/2023 учебный год и основан на программе «Разговор о правильном питании», разработанной Институтом возрастной физиологии
Российской академии образования и реализуется при спонсорской поддержке ООО «Нестле России»

п. Владимирovo, 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Цель организации «Школы правильного питания».....	3
Календарное планирование.....	4

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

Задачи Школы:

1. Научить детей ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
2. Формировать умения детей оценивать самих себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
3. Помочь детям в организации планирования своего режима 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»:

1. Возрастная адекватность, то есть используемые формы и методы обучения должны соответствовать психологическим особенностям старших дошкольников.
2. Научная обоснованность – содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики.
3. Практическая целесообразность – содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни.
4. Необходимость и достаточность предоставляемой информации – обучающимся предоставляется только тот объем информации, которым они могут воспользоваться.
5. Модульность структуры – УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в совместной деятельности педагога и детей вне основной образовательной деятельности.
6. Вовлеченность родителей в реализацию программы.

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	Темы образовательных событий	Взаимодействие с родителями (законными представителями)	Источник литературы
Сентябрь	<p>Тема 1. Если хочешь быть здоров Цель: познакомить обучающихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.</p>	<p>Анкетирование родителей «Организация питания детей дома»</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.9.</p>
	<p>Тема 2. Самые полезные продукты Цель: дать представления о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.</p>	<p>Кулинарная студия «Сладкая парочка: Тыква и яблочко»</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.10.</p>
Октябрь	<p>Тема 3. Удивительные превращения пирожка Цель: дать представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.</p>	<p>Консультация «Как организовать питание ребенка с пользой»</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.13.</p>

	<p>Тема 4. Кто жить умеет по часам Цель: сформировать у обучающихся представление о значении режима дня и важности его соблюдения.</p>	<p>Консультация «Режим дня старшего дошкольника»</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.17.</p>
Ноябрь	<p>Тема 5. Вместе весело гулять Цель: дать представления о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.</p>	<p>Фотоконкурс «Город здоровья»</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.20.</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>	<p>Фотовыставка «Любимая каша»</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.23.</p>
Декабрь	<p>Тема 7. Плох обед, если хлеба нет Цель: формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.</p>	<p>Фотовыставка «Самый вкусный бутерброд»</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое</p>

			пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.29.
	<p>Тема 8. Время есть булочки</p> <p>Цель: сформировать представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.</p>		<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.</p> <p>Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.36.</p>
Январь	<p>Тема 9. Пора ужинать</p> <p>Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.</p>	Презентация «Пора ужинать»	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.</p> <p>Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.40.</p>
	<p>Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет</p> <p>Цель: дать представления о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.</p>	Игра «Город здоровья»/ викторина по теме	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.</p> <p>Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.43.</p>

Февраль	<p>Тема 11. Как утолить жажду Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.</p>		<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.46.</p>
	<p>Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.</p>		<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.51.</p>
Март	<p>Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами, значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.</p>	<p>Домашнее задание «Проращивание репчатого лука в баночках»</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.55.</p>
Апрель	<p>Тема 14. Праздник здоровья Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.</p>	<p>Итоговое анкетирование родителей</p>	<p>Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021. – стр.73.</p>

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Витамини/Под редакцией Смирнова М. М. – М.: Медицина, 1974.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. – М., 2002.
3. Губанов И.А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. – М.:АВФ, 1996.
4. Дерюгина М.П., Домбровский В.Ю., Панферов В.П. Как питается Ваш малыш. – Минск: Полымя, 1990.
5. Ермаков Б.С. Лесные растения в вашем саду (плодово – ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. – М.: Экология, 1992.
6. Котоусова А.М., Котоусов Н.Г. Вяленые фрукты и овощи. – М.: Россельхозиздат, 1984.
7. Ладодо Е.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987.
8. Ладодо Е. С. Питание здорового и больного ребенка. – М., 1995.

- 9.Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. – Спб, 1998.
- 10.Лихарев В.С. Лекарства с огорода. – Саратов: Детская книга, 1993.
- 11.Махлаюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. – Саратов, 1967.
- 12.надеждина Н.А. Во саду ли, в огороде. – М.: Детская литература, 1972.
- 13.Справочник по детской диетике/ Под реакцией Воронцова И.М., Мазурина А.В. – Л.: Медицина, 1980.