

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЛУКОМОРЬЕ»**

630541, Новосибирский район Новосибирская область, поселок Элитный,
ул. Николая Казарина, 11 телефон/факс 363-48-41, 363-48-42,
электронная почта ds_luk_nov@edu54.ru

Приняты

Педагогическим советом

от «06» сентября 2026 г. Протокол № 1

Утверждены

Заведующий МКДОУ детский сад

«Лукоморье» О.Ю. Бухмиллер

от «03» 09 2026 г. Приказ № 111-02



**Программа по приобщению к здоровому образу жизни старших дошкольников
«Разговор о правильном питании»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Оглавление

1. Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
1.1. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы	4
1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы	5
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки	5
1.6. Формы подведения итогов реализации программы	7
2. Содержательный раздел	7
2.1. Тематическое планирование образовательных отношений	7
2.2. Перспективный план взаимодействия с социумом	12
2.3. Содержание парциальной программы. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	13
3. Организационный раздел	15
3.1. Кадровое обеспечение программы	15
3.2. Материально-техническое обеспечение программы	15
3.3. Время и сроки реализации парциальной программы	16
3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды	16
Список используемой литературы	18
Приложение 1	19
Приложение 2	20
Приложение 3	21
Приложение 4	35

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Здоровье детей дошкольного возраста — одна из приоритетных задач образования. По данным исследований, нарушение питания в дошкольном возрасте приводит к снижению иммунитета, отставанию в физическом и умственном развитии, формированию вредных пищевых привычек, которые сохраняются на всю жизнь. При этом именно в возрасте 5–7 лет закладываются основы пищевого поведения, вкусовые предпочтения и отношение к собственному здоровью.

Программа «Разговор о правильном питании» разработана с учётом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ), Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155), СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1.1. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Актуальность. Современные дошкольники часто сталкиваются с избыточным потреблением сладостей, фастфуда и сладких газированных напитков при недостатке овощей, фруктов и молочных продуктов. По статистике, лишь около 30% детей имеют рацион, соответствующий возрастным нормам. Нарушения питания в дошкольном возрасте провоцируют рост заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергических реакций, избыточной массы тела. Формирование осознанного отношения к питанию именно в 5–7 лет — наиболее эффективный путь профилактики этих проблем.

Новизна программы заключается в интегративном подходе, который объединяет образовательные области «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие» вокруг единой темы. Программа использует игровые, проектные, исследовательские методы, включает взаимодействие с семьёй и социумом, а также опирается на культурологические традиции питания народов России.

Педагогическая целесообразность определяется возрастными особенностями детей 5–7 лет: в этом возрасте у детей активно формируются познавательные интересы, развивается способность к обобщению и классификации, возникает осознанное отношение к правилам поведения. Игра остаётся ведущим видом деятельности, что делает игровые методы наиболее эффективными для усвоения знаний о питании. Программа построена так, что знания не просто сообщаются, а становятся фактом сознания и жизни ребёнка.

1.2. Цель и задачи

Цель: формирование у детей 5–7 лет основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать представления об основных группах продуктов ежедневного рациона, их пользе для организма;
- научить различать полезные и вредные продукты, осознанно выбирать наиболее полезные;
- познакомить с понятиями «завтрак», «обед», «полдник», «ужин», режимом питания и его значением;
- сформировать представления о гигиене питания, правилах сервировки стола и столового этикета;
- познакомить с традициями и кулинарными обычаями народов России.

Развивающие:

- развивать умение систематизировать полученные знания, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать навыки сотрудничества и совместной работы, умение слушать, обсуждать, подводить итоги;
- развивать связную речь, расширять словарный запас по теме питания и здоровья;
- развивать познавательный интерес через исследовательскую и проектную деятельность.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к здоровому питанию и здоровому образу жизни;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- воспитывать уважение к людям труда (хлеборобам, поварам, работникам сельского хозяйства);
- формировать бережное отношение к хлебу и продуктам питания.

1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы

Программа построена в соответствии со следующими принципами:

- **научная обоснованность и практическая целесообразность** — содержание основано на данных возрастной физиологии и нутрициологии, адаптировано для восприятия дошкольниками;
- **возрастная адекватность** — материал соответствует познавательным возможностям и интересам детей 5–7 лет;
- **необходимость и достаточность информации** — объём знаний оптимален: не перегружает ребёнка, но даёт базовые представления;

- **системность и последовательность** — материал распределён от простого к сложному, с нарастающей степенью самостоятельности;
- **модульность программы** — содержание разделено на тематические модули, которые могут реализовываться гибко;
- **вовлечённость семьи** — родители выступают активными участниками образовательного процесса;
- **культурологическая сообразность** — в содержании отражены исторически сложившиеся традиции питания народов России;
- **интеграция образовательных областей** — тема питания пронизывает все направления развития ребёнка;
- **деятельностный подход** — знания усваиваются через активную практическую деятельность ребёнка (игры, опыты, продуктивная деятельность).

1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста — 5–7 лет. Срок реализации — 2 года:

Год обучения	Возраст	Группа
Первый год	5–6 лет	старшая группа
Второй год	6–7 лет	подготовительная к школе группа

Возрастные особенности детей 5–6 лет: у детей развивается аналитическое восприятие, формируется способность к обобщению, возникает интерес к причинно-следственным связям. Ведущий вид деятельности — сюжетно-ролевая игра. Дети могут удерживать внимание 20–25 минут.

Возрастные особенности детей 6–7 лет: дети способны к целенаправленной познавательной деятельности, могут планировать свою деятельность, осознают своё место в системе социальных отношений. Внимание устойчиво до 30 минут. Происходит активная подготовка к школьному обучению.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого года обучения (5–6 лет) дети будут:

Показатель	Описание
Знают	названия основных групп продуктов, понятия «полезные» и «вредные» продукты, правила гигиены перед едой, названия

Показатель	Описание
	приёмов пищи
Умеют	различать овощи и фрукты, называть их, правильно мыть руки перед едой, пользоваться салфеткой, аккуратно есть
Понимают	связь между питанием и здоровьем, необходимость регулярного питания

К концу второго года обучения (6–7 лет) дети будут:

Показатель	Описание
Знают	значение витаминов для организма, структуру обеда, завтрака, полдника, ужина, правила столового этикета, традиции питания народов России
Умеют	сознательно выбирать полезные продукты, составлять простое меню, сервируют стол, различать крупы, объяснять пользу продуктов
Понимают	связь рациона питания и образа жизни, значение режима дня, роль физических упражнений и закаливания

Способы проверки:

- **Первичная диагностика** (сентябрь первого года) — беседа, наблюдение, дидактическая игра «Полезное — вредное» для определения исходного уровня знаний.
- **Промежуточная диагностика** (конец первого года) — наблюдение в повседневной деятельности, выполнение заданий в рабочей тетради, игровая диагностика.
- **Итоговая диагностика** (конец второго года) — викторина «Знатоки правильного питания», защита мини-проектов, наблюдение за поведением за столом.

Критерии оценки (по трёхбалльной системе):

- **Высокий уровень** — ребёнок самостоятельно и правильно выполняет задания, объясняет свои выборы, применяет знания в повседневной жизни.
- **Средний уровень** — ребёнок выполняет задания с помощью взрослого, знает основные понятия, но не всегда применяет их на практике.

- **Низкий уровень** — ребёнок затрудняется с выполнением заданий, знания фрагментарны.

1.6. Формы подведения итогов реализации программы

Срок	Форма	Описание
Конец первого года	Праздник «Витаминная страна»	Развлечение с играми, загадками, конкурсами по теме питания
Конец первого года	Выставка детских работ	Рисунки, аппликации, лепка на тему «Полезные продукты»
Конец второго года	Викторина «Знатоки правильного питания»	Командная игра с заданиями на знание правил питания
Конец второго года	Защита мини-проектов	Краткосрочные проекты детей «Моё полезное меню», «Витамины на тарелке»
Текущие	Выставки, стенгазеты	Совместные с родителями творческие работы
Текущие	Дни открытых дверей	Открытые занятия для родителей и педагогов 1urok.ru +1

2. Содержательный раздел

2.1. Тематическое планирование образовательных отношений

Первый год обучения (старшая группа, 5–6 лет)

Объём — 30 занятий, 1 раз в неделю, продолжительность 25 минут.

Месяц	№	Тема	Цель	Форма работы
Сентябрь	1	Вводное занятие «Здравствуй, правильное питание!»	Познакомить с героями программы, выяснить круг представлений о здоровье и питании	Беседа, презентация
	2	«Если хочешь быть здоровым»	Формировать представление о ценностях здоровья, значении правильного питания	Беседа, игра
	3	«Самые полезные продукты»	Формировать представление о наиболее полезных продуктах, необходимых каждый день	Беседа, д/и «Умный светофор питания»

Месяц	№	Тема	Цель	Форма работы
	4	«Овощи и фрукты — витаминные продукты»	Расширить представление о пользе овощей и фруктов как источниках витаминов	Занятие, д/и «Вершки и корешки»
Октябрь	5	«Как правильно есть»	Формировать представления об основных принципах гигиены питания	Беседа, ситуативный разговор
	6	«Какие правила я выполняю»	Закрепить знания правил гигиены перед, во время и после еды	Беседа, д/и
	7	«Витамины — здоровый организм»	Познакомить с понятием «витамины», их значением для организма	Занятие, аппликация «Витаминная корзина»
	8	«Законы питания»	Дать представление о том, что от количества и режима питания зависит здоровье	Беседа, моделирование ситуаций
Ноябрь	9	«Что происходит с пирожком?»	Дать представление о необходимости регулярного питания, вреде переедания	Беседа, опыт
	10	«Праздник урожая»	Закрепить знания об овощах и фруктах, воспитывать уважение к труду	Праздник
	11	«Плох обед, если хлеба нет»	Рассказать о полезных веществах в хлебе, бережном отношении к хлебу	Беседа, чтение пословиц
	12	«Хочешь есть калачи — не сиди на печи»	Познакомить с пословицами о хлебе, обсудить их значение	Беседа, д/и
Декабрь	13	«Из чего варят каши?»	Формировать представление о завтраке, разных видах каш	Беседа, рассматривание круп
	14	«Угадай сказку»	Предложить отрывки из сказок, где «героиня» — каша, угадать название	Чтение, беседа
	15	«Поварята»	Учить различать крупы, называть растения, из которых получают крупы	Д/и, практическое задание
	16	«Секреты обеда»	Формировать представления об обеде, его структуре	Занятие, с/р игра «Готовим обед»
Январь	17	«Время есть булочки»	Познакомить с вариантами полдника, значением молока и	Беседа, д/и

Месяц	№	Тема	Цель	Форма работы
			молочных продуктов	
	18	«Пейте дети молоко»	Формировать представление о пользе молока для растущего организма	Беседа, чтение
	19	«Пора ужинать»	Рассказать о ужине как последнем приёме пищи, полезных продуктах для ужина	Беседа, составление рассказа
	20	«Путешествие по улице Правильного питания»	Уточнить знания основных правил правильного питания	Развлечение, игра-квест
Февраль	21	«Как утолить жажду»	Формировать представление о значении жидкости для организма, пользе напитков	Беседа, опыт
	22	«О чём поспорили сок и газировка»	Обобщить знания о пользе воды и вреде сладких газированных напитков	Беседа-дискуссия
	23	«На вкус и цвет товарищей нет»	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств продуктов	Д/и «Определи на вкус»
	24	«Что помогает быть сильным»	Формировать представление о связи питания и физической силы	Беседа, подвижные игры
Март	25	«Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты»	Закрепить знания о пользе овощей, фруктов, ягод	Занятие, д/и
	26	«Витаминный салат»	Расширить представления о том, из чего делают салаты, пользе зелени весной	Практическое занятие
	27	«Время созревания»	Формировать представления о сезонах созревания овощей и фруктов	Беседа, д/и «Сад-огород»
	28	«Что нужно есть, чтобы стать сильнее»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни	Беседа, с/р игра «Накорми себя сам»
Апрель	29	«Азбука правильного питания»	Закрепить знания основных правил правильного питания	Викторина
	30	Праздник «Витаминная страна»	Подвести итоги первого года обучения	Развлечение с играми и конкурсами

Второй год обучения (подготовительная группа, 6–7 лет)

Объём — 30 занятий, 1 раз в неделю, продолжительность 30 минут.

Месяц	№	Тема	Цель	Форма работы
Сентябрь	1	Диагностика. «Вспомним правила»	Выявить уровень знаний после первого года, повторить основные понятия	Беседа, диагностика
	2	«Правильное питание — основа здоровья»	Расширить представления о связи питания и здоровья	Беседа, д/и «Полезное — вредное»
	3	«Для чего мы едим?»	Дать представление о питательных веществах, их роли для организма	Занятие, презентация
	4	«Составляем меню на день»	Учить самостоятельно составлять простое меню на день	Практическое занятие
Октябрь	5	«Удивительное превращение пирожка»	Дать представление о работе пищеварительной системы простым языком	Беседа, опыт
	6	«Кто умеет жить по часам»	Сформировать представление о значении режима дня и питания	Беседа, д/и «Режим дня»
	7	«Вместе весело гулять»	Рассказать о важности прогулок и свежего воздуха для аппетита и здоровья	Беседа, подвижные игры
	8	«Экскурсия на пищеблок»	Познакомить с местом приготовления пищи, профессией повара	Экскурсия, беседа
Ноябрь	9	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»	Формировать представление о завтраке, разнообразии каш	Занятие, дегустация
	10	«Какие продукты можно получить из молока»	Учить осознанно относиться к питанию, знать молочные продукты	Беседа, д/и
	11	«Чудо-кефир»	Получить знания о пользе кисломолочных продуктов	Беседа, опыт
	12	«Сервировка стола к обеду»	Закрепить умение правильно раскладывать столовые приборы	Практическое занятие, с/р игра
Декабрь	13	«Час обеда наступил»	Формировать представление об основных блюдах обеда, его структуре	Занятие, моделирование

Месяц	№	Тема	Цель	Форма работы
	14	«Национальная кухня: традиции народов России»	Познакомить с традициями гостеприимства и блюдами разных народов	Беседа, презентация
	15	«Научим Карлсона правильно питаться»	Закрепить знания о правильном питании через игровую ситуацию	Игра-драматизация
	16	«Меню спортсмена»	Сформировать представление о связи рациона и занятий спортом	Беседа, д/и «Меню спортсмена»
Январь	17	«Праздник чая»	Познакомить с традициями чаепития, пользой травяных напитков	Развлечение
	18	«Полезное и вкусное»	Формировать понимание, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной	Беседа-дискуссия
	19	«Съедобное — несъедобное»	Учить различать съедобные и несъедобные продукты, безопасное питание	Д/и
	20	«Где взять витамины зимой?»	Закрепить знания о витаминах, познакомить с источниками витаминов зимой	Беседа, опыт с луком на подоконнике
Февраль	21	«Откуда хлеб пришёл»	Формировать представления о производстве хлеба, уважение к труду хлеборобов	Презентация, лепка из солёного теста
	22	«Что помогает быть сильным и ловким»	Сформировать представление о связи питания и физического развития	Беседа, «Весёлые старты»
	23	«Витамины на тарелке»	Расширить знания о витаминной ценности продуктов	Занятие, рисование
	24	«Овощи и фрукты — витаминные продукты»	Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов	Д/и, беседа
Март	25	«Морские продукты»	Познакомить с пользой рыбы и морепродуктов для организма	Беседа, д/и
	26	«Вкусные истории»	Закрепить знания через литературные произведения о еде	Чтение, беседа
	27	«Путешествие в страну Здоровячков»	Обобщить и закрепить знания по теме правильного питания	Развлечение-квест

Месяц	№	Тема	Цель	Форма работы
	28	«Правильно питаться — здоровья набираться»	Закрепить понятия «питательные вещества», «здоровое питание»	Беседа, викторина
Апрель	29	Викторина «Знатоки правильного питания»	Итоговая проверка знаний, умений и навыков	Викторина
	30	Защита мини-проектов «Моё полезное меню»	Подвести итоги второго года, представить результаты проектной деятельности	Презентация проектов

2.2. Перспективный план взаимодействия с социумом

Срок	Партнёр	Форма взаимодействия	Цель
Сентябрь 1-го года	Родители	Анкетирование «Рациональное питание ребёнка»	Выявить особенности питания в семье
Октябрь 1-го года	Родители	Родительское собрание «Организация здорового питания в ДОУ»	Познакомить родителей с программой, целями и задачами
Ноябрь 1-го года	Родители	Консультация «Основные свойства продуктов питания»	Повысить родительскую компетентность в вопросах питания
Декабрь 1-го года	Родители, дети	Дегустационный конкурс «Наша каша вкуснее всех»	Совместная деятельность семьи и ДОУ
Январь 1-го года	Родители	Консультация «Как организовать воскресный обед»	Формирование практических навыков
Март 1-го года	Родители	Дискуссионная гостиная «Любимое блюдо моего ребёнка»	Обмен опытом семейного питания
Апрель 1-го года	Родители	День открытых дверей — открытое занятие	Демонстрация достижений детей
Сентябрь 2-го года	Медицинский работник ДОУ	Беседа с детьми «Как правильно питаться»	Профессиональная консультация для детей

Срок	Партнёр	Форма взаимодействия	Цель
		чтобы быть здоровым»	
Октябрь 2-го года	Школа-партнёр	Экскурсия в школьную столовую	Знакомство со школьным питанием, адаптация к школе
Ноябрь 2-го года	Родители	Мастер-класс «Готовим вместе с детьми»	Совместная кулинарная деятельность
Декабрь 2-го года	Библиотека	Посещение библиотеки — книжная выставка «О вкусной и здоровой пище»	Расширение кругозора через литературу
Февраль 2-го года	Пищеблок ДОУ	Экскурсия на пищеблок, знакомство с работой повара	Воспитание уважения к труду, расширение знаний о приготовлении пищи
Март 2-го года	Родители	Семейный проект «Меню выходного дня»	Закрепление знаний в семейной практике
Апрель 2-го года	Родители, администрация ДОУ	Итоговое мероприятие — праздник здоровья с приглашением родителей	Подведение итогов двухлетней работы

2.3. Содержание парциальной программы. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Направления работы:

1. **Духовно-образовательное** — непрерывный образовательный процесс, беседы, рассказы, чтение художественной литературы.
2. **Воспитательно-оздоровительное** — праздники, подвижные и назидательные игры, ролевые игры, прогулки, экскурсии.
3. **Культурно-познавательное** — встречи с интересными людьми, целевые прогулки, экскурсии, просмотр презентаций.
4. **Нравственно-трудовое** — труд по самообслуживанию, помощь в сервировке стола, продуктивная деятельность, изготовление подарков к праздникам.

Вариативные формы работы:

Форма	Примеры
Беседы	«Если хочешь быть здоров», «Самые полезные продукты»,

Форма	Примеры
	«Как утолить жажду»
Сюжетно-ролевые игры	«Семья», «Супермаркет», «Кафе», «Мы готовим обед», «Накорми себя сам»
Дидактические игры	«Полезное — вредное», «Вершки и корешки», «Умный светофор питания», «Определи на вкус», «Съедобное — несъедобное»
Подвижные игры	«Кто быстрее соберёт урожай», «Мышеловка», «Весёлые старты»
Продуктивная деятельность	Рисование «Полезные продукты», лепка «Витамины на тарелке», аппликация «Витаминная корзина»
Проектная деятельность	Краткосрочные мини-проекты «Моё полезное меню», «Витамины на тарелке», «Выращиваем лук»
Художественная литература	Чтение сказок, пословиц, поговорок, стихов о еде и здоровье
Практические занятия	Дегустация, сервировка стола, приготовление простых блюд (салат, бутерброд)
Экскурсии	На пищеблок ДООУ, в школьную столовую, в библиотеку
Развлечения и праздники	«Витаминная страна», «Праздник чая», «Путешествие в страну Здоровячков»
Исследовательская деятельность	Опыты с продуктами, выращивание лука на подоконнике

Методы реализации:

- **словесные** — беседы, рассказы, объяснения, чтение литературы, загадки;
- **наглядные** — демонстрация иллюстраций, презентаций, натуральных объектов (овощи, фрукты, крупы);
- **практические** — выполнение заданий в рабочей тетради, опыты, дегустации, продуктивная деятельность;
- **игровые** — дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры, игра-драматизация;
- **исследовательские** — наблюдения, опыты, экспериментирование.

Средства реализации:

- рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»;
- наглядные пособия, дидактические карточки;
- натуральные объекты (овощи, фрукты, крупы, хлеб);
- предметы для сервировки стола (посуда, столовые приборы, салфетки);
- мультимедийные презентации;
- методическая литература для педагогов.

3. Организационный раздел

3.1. Кадровое обеспечение программы

Роль	Функции
Воспитатель (основной реализатор)	Непосредственно реализует программу, проводит занятия, диагностику, взаимодействие с родителями
Старший воспитатель	Координирует реализацию, оказывает методическую поддержку, контролирует качество
Медицинский работник	Консультирует по вопросам питания и здоровья, проводит беседы с детьми и родителями
Музыкальный руководитель	Подготовка и проведение праздников, развлечений по теме
Инструктор по физической культуре	Подвижные игры, «Весёлые старты», физкультурные досуги

Формы повышения квалификации педагогов: участие в семинарах, вебинарах, методических объединениях по вопросам здорового питания дошкольников; самообразование; обмен опытом с коллегами.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Категория	Перечень
Помещение	Группа ДОУ, музыкальный/физкультурный зал для праздников
Мебель	Стол и стулья по росту детей, наборы для сервировки стола
Технические средства	Ноутбук, проектор, интерактивная доска (при наличии)
Наглядные пособия	Дидактические карточки с изображением продуктов, плакаты «Правила гигиены», «Пирамида питания», «Столовый этикет»

Категория	Перечень
Дидактические материалы	Рабочие тетради, д/и «Полезное — вредное», «Умный светофор», «Вершки и корешки», муляжи овощей и фруктов, наборы круп
Натуральные объекты	Овощи, фрукты, хлеб, крупы, молочные продукты (для дегустаций и опытов)
Материалы для продуктивной деятельности	Бумага, краски, пластилин, цветная бумага, картон, солёное тесто
Методическая литература	Методические пособия, сборники игр, конспекты занятий

3.3. Время и сроки реализации парциальной программы

Параметр	Первый год (5–6 лет)	Второй год (6–7 лет)
Периодичность	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Продолжительность занятия	25 минут	30 минут
Количество занятий в год	30	30
Общий объём в год	12,5 часов	15 часов
Срок реализации	Сентябрь — май	Сентябрь — май
Общий срок	2 учебных года	

Занятия проводятся во второй половине дня. Перерыв между занятиями — 10 минут. Программа реализуется без родительской оплаты.

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) организуется в соответствии с ФГОС ДО и обеспечивает реализацию содержания программы во всех образовательных областях.

Центр «Здоровое питание» в группе:

- стенд «Пирамида питания» с изображением групп продуктов;
- уголок дидактических игр по теме («Полезное — вредное», «Умный светофор», «Сервировка стола», «Вершки и корешки»);
- альбомы с иллюстрациями «Продукты», «Овощи», «Фрукты», «Профессия — повар»;

- мини-огород на подоконнике (лук, укроп, овёс) для наблюдений и опытов;
- набор детской посуды для сюжетно-ролевых игр;
- библиотечка художественной литературы (сказки, стихи, пословицы о еде и здоровье);
- рабочие тетради для каждого ребёнка.

Центр сюжетно-ролевых игр:

- атрибуты для игры «Магазин продуктов»: касса, весы, муляжи продуктов, ценники;
- атрибуты для игры «Кафе»: меню, скатерти, посуда, салфетки;
- атрибуты для игры «Семья»: кухонная утварь, посуда для сервировки.

Принципы организации РППС:

- **доступность** — все материалы доступны детям для самостоятельного использования;
- **вариативность** — наличие разнообразных материалов для игр и экспериментирования;
- **безопасность** — материалы соответствуют возрасту и санитарным нормам;
- **насыщенность** — среда обогащается по мере освоения программы, материалы сменяются в соответствии с темой месяца;
- **участие детей** — дети вовлекаются в оформление уголка, создание стенгазет, коллекционирование обёрток и этикеток.

Список используемой литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь. — М.: Олма-Пресс, 2018.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья: рабочая тетрадь. — М.: Олма-Пресс, 2019.
3. Барановский А.Ю. Диетология. Руководство. — М.: Питер, 2017.
4. Волошина Л.Н. Воспитание дошкольника: здоровьесберегающие технологии // Дошкольное воспитание. — 2019. — № 8.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительная и познавательная работа с дошкольниками. — М.: ТЦ Сфера, 2016.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.: Мозаика-Синтез, 2018.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. — М.: ТЦ Сфера, 2017.
8. Методические рекомендации по организации питания в ДОУ / под ред. М.М. Безруких. — М., 2020.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155).
10. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Анкета для родителей «Рациональное питание ребёнка»

1. Как вы оцениваете питание вашего ребёнка? (хорошее / удовлетворительное / неудовлетворительное)
2. Сколько раз в день питается ваш ребёнок?
3. Что ребёнок ест на завтрак чаще всего?
4. Какие продукты ребёнок ест с удовольствием?
5. Какие продукты ребёнок отказывается есть?
6. Ест ли ребёнок овощи и фрукты ежедневно? (да / нет / иногда)
7. Пьёт ли ребёнок молоко и кисломолочные продукты? (да / нет / иногда)
8. Употребляет ли ребёнок сладкие газированные напитки? (часто / иногда / никогда)
9. Знает ли ребёнок о пользе овощей и фруктов?
10. Сервирован ли стол во время приёма пищи дома?
11. Хотели бы вы получить консультацию по организации детского питания?

Приложение 2

Диагностическая карта «Уровень знаний о правильном питании»

№	Критерий	Высокий (2 балла)	Средний (1 балл)	Низкий (0 баллов)
1	Различение полезных и вредных продуктов	Самостоятельно обоснованно	С помощью взрослого	Не различает
2	Знание правил гигиены питания	Называет все правила	Называет 2–3 правила	Не называет
3	Знание приёмов пищи и режима	Называет все, объясняет значение	Называет 2–3	Не называет
4	Навыки столового этикета	Соблюдает все правила	Соблюдает частично	Не соблюдает
5	Представления о витаминах	Знает, объясняет пользу	Знает слово, не объясняет	Не знает
6	Отношение к здоровому питанию	Положительное, осознанное	Неустойчивое	Безразличное

Оценка:

10–12 баллов — высокий уровень;

6–9 баллов — средний;

0–5 баллов — низкий.

Занятие 1. «Здравствуй, правильное питание!»

Цель: познакомить детей с программой, её героями, выяснить исходный уровень представлений о здоровье и питании.

Ход занятия. Воспитатель загадывает загадку: «В одном маленьком домике живут Витаминка и Хлюпик. Витаминка любит овощи и фрукты, а Хлюпик — только конфеты и чипсы. Кто из них здоровый, как вы думаете?» Дети рассуждают, кто из героев поступает правильно. Воспитатель знакомит детей с героями программы, рассказывает, что они будут вместе путешествовать по стране Правильного питания. Затем проводится первичная диагностика: детям предлагается д/и «Полезное — вредное» — разложить карточки с продуктами на две корзинки. Воспитатель фиксирует результаты.

Методы: беседа, игра, наблюдение. **Результат:** дети знакомятся с героями, проявляют интерес к теме; воспитатель получает данные для диагностики.

Занятие 2. «Если хочешь быть здоровым»

Цель: сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.

Ход занятия. Воспитатель читает стихотворение о здоровье и задаёт вопросы: «Что значит быть здоровым? Что нужно делать, чтобы не болеть?» Дети перечисляют: мыть руки, гулять, спать, есть полезную еду. Воспитатель предлагает игру «Собери здоровье в корзинку» — из предложенных карточек дети выбирают то, что помогает сохранить здоровье, и отбрасывают то, что вредит. Обсуждение: почему Хлюпик из первого занятия часто болеет. В конце дети рисуют «Цветок здоровья» — каждый лепесток обозначает одно правило здорового образа жизни.

Методы: беседа, д/и, продуктивная деятельность. **Результат:** дети понимают, что здоровье зависит от правильного питания и образа жизни.

Занятие 3. «Самые полезные продукты»

Цель: сформировать представление о наиболее полезных продуктах, необходимых каждый день.

Ход занятия. Воспитатель показывает детям «Пирамиду питания» и объясняет: внизу — продукты, которые нужно есть каждый день, на вершине — те, что нужно есть редко. Дети рассматривают пирамиду, обсуждают, какие продукты в основании. Затем проводится д/и «Умный светофор питания»: красный круг — продукты, которые едят редко (сладости, чипсы), жёлтый — продукты, которые едят иногда (масло, сыр), зелёный — продукты, которые едят каждый день (овощи, фрукты, молоко, каши). Дети сортируют карточки по цветам светофора.

Методы: наглядный, д/и, беседа. **Результат:** дети различают продукты по частоте употребления, понимают, какие продукты нужны ежедневно.

Занятие 4. «Овощи и фрукты — витаминные продукты»

Цель: расширить представление о пользе овощей и фруктов как источниках витаминов.

Ход занятия. Воспитатель приносит корзину с настоящими овощами и фруктами. Дети рассматривают, называют, определяют на ощупь. Проводится д/и «Вершки и корешки» — дети распределяют овощи на те, у которых едят наземную часть (помидор, огурец, капуста) и те, у которых едят подземную (морковь, картофель, свёкла). Воспитатель рассказывает, что в овощах и фруктах есть витамины, которые помогают не болеть. Практическое задание: дети лепят из пластилина овощи для «витаминной корзины».

Методы: рассматривание натуральных объектов, д/и, лепка. **Результат:** дети называют овощи и фрукты, различают их, понимают, что они содержат витамины.

Занятие 5. «Как правильно есть»

Цель: сформировать представления об основных принципах гигиены питания.

Ход занятия. Воспитатель предлагает детям рассмотреть сюжетные картинки: на одних дети моют руки, аккуратно едят, пользуются салфеткой; на других — едят

грязными руками, разговаривают с набитым ртом, крошат. Дети оценивают правильность поведения и объясняют, почему нужно мыть руки перед едой, пережёвывать пищу, не разговаривать во время еды. Проводится игровой тренинг «Учимся правильно» — дети демонстрируют, как моют руки, как пользуются салфеткой, как держат ложку и вилку.

Методы: рассматривание иллюстраций, ситуативный разговор, практический тренинг. **Результат:** дети знают и могут продемонстрировать правила гигиены питания.

Занятие 6. «Какие правила я выполняю»

Цель: закрепить знания правил гигиены перед, во время и после еды.

Ход занятия. Воспитатель проводит д/и «Что сначала, что потом» — дети раскладывают в правильной последовательности карточки: помыл руки → сел за стол → взял ложку → поел → поблагодарил → вытер рот салфеткой → убрал посуду. Затем — моделирование ситуаций: воспитатель описывает ситуацию («Маша ест яблоко на ходу, не помыв руки»), дети объясняют, что не так и как нужно поступить. В конце — беседа: какие правила вы выполняете дома?

Методы: д/и, моделирование ситуаций, беседа. **Результат:** дети называют и соблюдают правила гигиены перед, во время и после еды.

Занятие 7. «Витамины — здоровый организм»

Цель: познакомить с понятием «витамины», их значением для организма.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает сказку о маленьких волшебниках-витаминах, которые живут в овощах, фруктах и ягодах. Каждый витамин отвечает за что-то своё: витамин А — за зрение (живёт в морковке), витамин С — за защиту от простуды (живёт в лимоне, луке), витамин D — за крепкие кости (живёт в рыбе, яйцах). Дети рассматривают иллюстрации, сопоставляют витамин и продукт. Практическое задание: аппликация «Витаминная корзина» — дети наклеивают в корзину изображения овощей и фруктов, рядом «подписывают» (с помощью воспитателя), какой витамин в них живёт.

Методы: рассказ-сказка, наглядный, аппликация. **Результат:** дети знают слово «витамин», понимают, что витамины содержатся в продуктах и нужны для здоровья.

Занятие 8. «Законы питания»

Цель: дать представление о том, что от количества и режима питания зависит здоровье.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает о «законах питания»: есть нужно в одно и то же время, не переедать, есть не спеша, пища должна быть разнообразной. Проводится моделирование ситуаций: «Мальчик Петя съел три конфеты подряд и больше ничего — что с ним будет?» Дети обсуждают, почему нельзя заменять обед сладостями. Д/и «Собери обед для Хлюпика» — дети подбирают продукты так, чтобы обед был полезным и разнообразным.

Методы: беседа, моделирование ситуаций, д/и. **Результат:** дети понимают, что питание должно быть регулярным, разнообразным, без переедания.

Занятие 9. «Что происходит с пирожком?»

Цель: дать представление о необходимости регулярного питания, вреде переедания.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает в доступной форме, как пища путешествует по организму: пирожок попадает в рот, зубы его жуют, потом он отправляется в «трубочку» (пищевод), затем в «мешочек» (желудок), где переваривается и даёт организму силы. Дети выкладывают схему на доске с помощью карточек. Опыт: воспитатель демонстрирует, что происходит с хлебом, если его жевать долго — он становится сладким (распад крахмала). Обсуждение: что будет, если съесть слишком много? Желудок не справится, будет болеть. Вывод: есть нужно понемногу, но регулярно.

Методы: рассказ, наглядная схема, опыт. **Результат:** дети имеют элементарное представление о пищеварении, понимают вред переедания.

Занятие 10. «Праздник урожая»

Цель: закрепить знания об овощах и фруктах, воспитывать уважение к труду людей, которые выращивают урожай.

Ход занятия. Праздник проводится в музыкальном зале. Дети в костюмах овощей и фруктов читают стихи, поют песни, отгадывают загадки об урожае. Проводятся игры-эстафеты: «Собери урожай» (собрать муляжи овощей в корзину), «Перенеси картошку ложкой». Воспитатель рассказывает, какой труд стоит за каждым овощем на столе: пашут, сеют, полют, поливают, убирают. Дети делают вывод: хлеб и овощи — результат большого труда, их нужно беречь.

Методы: праздник, подвижные игры, беседа. **Результат:** дети закрепляют знания об овощах и фруктах, уважительно относятся к продуктам и труду земледельцев.

Занятие 11. «Плох обед, если хлеба нет»

Цель: рассказать о полезных веществах в хлебе, воспитывать бережное отношение к хлебу.

Ход занятия. Воспитатель приносит разные виды хлеба (белый, ржаной, батон). Дети рассматривают, нюхают, пробуют. Воспитатель рассказывает, что хлеб — один из самых полезных продуктов, в нём есть вещества, дающие энергию. Чтение пословиц о хлебе: «Хлеб — всему голова», «Без хлеба сыт не будешь», «Плох обед, если хлеба нет». Обсуждение: почему так говорят? Дети вспоминают, как получается хлеб: зерно → мука → тесто → хлеб. Воспитатель показывает иллюстрации процесса. В конце — беседа: как нужно относиться к хлебу? (не выбрасывать, не крошить, доедать до конца).

Методы: рассматривание, дегустация, чтение пословиц, беседа. **Результат:** дети понимают ценность хлеба, знают, что он полезен, и бережно к нему относятся.

Занятие 12. «Хочешь есть калачи — не сиди на печи»

Цель: познакомить с пословицами о хлебе, обсудить их значение.

Ход занятия. Воспитатель читает пословицы: «Хочешь есть калачи — не сиди на печи», «Хочешь есть калачи — так не сиди на печи», «Не трудиться — так и хлеба не добиться». Дети обсуждают, что значат эти пословицы: чтобы была еда, нужно трудиться. Проводится д/и «Объясни пословицу» — воспитатель называет пословицу, дети объясняют её смысл своими словами. Затем — рисование: дети рисуют иллюстрацию к любой пословице о хлебе. Воспитатель помогает подписать пословицу под рисунком.

Методы: беседа, д/и, рисование. **Результат:** дети понимают смысл пословиц о труде и хлебе, могут объяснить их значение.

Занятие 13. «Из чего варят каши?»

Цель: сформировать представление о завтраке, познакомить с разными видами круп.

Ход занятия. Воспитатель приносит тарелочки с разными крупами: гречка, рис, пшено, овсянка, манка. Дети рассматривают, трогают, сравнивают по цвету, размеру, форме. Воспитатель рассказывает, что из каждой крупы варится каша, и каша — полезный завтрак, даёт силы на весь день. Проводится д/и «Угадай крупу» — дети с закрытыми глазами на ощупь определяют крупу. Воспитатель объясняет, из каких растений получают крупы: гречка — из гречихи, рис — из риса, овсянка — из овса. Дети рассматривают иллюстрации этих растений.

Методы: рассматривание натуральных объектов, д/и, беседа. **Результат:** дети различают крупы, знают, что каша — полезный завтрак.

Занятие 14. «Угадай сказку»

Цель: предложить отрывки из сказок, где «героиня» — каша, угадать название.

Ход занятия. Воспитатель зачитывает отрывки из сказок: «Горшочек, не вари!» (немецкая сказка), «Каша из топора» (русская народная), «Мишкина каша» (Н. Носов). Дети угадывают название сказки. Обсуждение: о чём каждая сказка? Какая каша в ней

упоминается? Чему учит сказка? («Горшочек, не вари» — нужно знать меру; «Каша из топора» — смекалка; «Мишкина каша» — нужно уметь готовить правильно). В конце дети вспоминают и рассказывают, какие каши они едят дома.

Методы: чтение, беседа, обсуждение. **Результат:** дети знакомятся с литературными произведениями о каше, закрепляют интерес к теме.

Занятие 15. «Поварята»

Цель: учить различать крупы, называть растения, из которых получают крупы.

Ход занятия. Воспитатель предлагает детям стать «поварятами». На столах — тарелочки с крупами, карточки с изображениями растений. Дети сопоставляют крупу и растение: гречка — гречиха, рис — рисовое растение, пшено — просо, овсянка — овёс. Проводится практическое задание: «Рассортируй крупу» — дети пинцетом или пальчиками раскладывают смешанные крупы по отдельным ёмкостям. Затем — с/р игра «Варим кашу»: дети «варят» кашу из выбранной крупы, соблюдая последовательность: налить воду → насыпать крупу → посолить → варить → добавить масло.

Методы: практическое задание, д/и, с/р игра. **Результат:** дети различают крупы, знают растения-источники, умеют соблюдать последовательность «приготовления» каши.

Занятие 16. «Секреты обеда»

Цель: сформировать представление об обеде, его структуре.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает, что обед — самый главный приём пищи, он должен быть сытным и состоять из нескольких блюд. Показывает карточки: первое (суп, борщ), второе (котлета с гарниром), третье (компот, чай), хлеб. Дети раскладывают блюда в правильном порядке. Проводится с/р игра «Готовим обед»: дети распределяют роли (повар, официант, посетитель), «готовят» обед из муляжей, сервируют стол. Воспитатель помогает соблюдать последовательность блюд. Обсуждение: что вы едите на обед дома?

Методы: беседа, с/р игра, моделирование. **Результат:** дети знают структуру обеда (первое, второе, третье), понимают, что обед должен быть полноценным.

Занятие 17. «Время есть булочки»

Цель: познакомить с вариантами полдника, значением молока и молочных продуктов.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает, что после дневного сна нужен полдник — лёгкий перекус. Спрашивает: что вы едите на полдник в детском саду? (булочку, печенье с молоком или кефиром). Показывает иллюстрации молочных продуктов: молоко, кефир, творог, сыр, йогурт. Проводится д/и «Что делают из молока» — дети подбирают карточки продуктов, которые производят из молока. Воспитатель объясняет, что молоко содержит кальций — вещество, которое делает кости крепкими, а зубы — здоровыми.

Методы: беседа, д/и, наглядный. **Результат:** дети знают, что такое полдник, какие продукты подходят для полдника, что молочные продукты полезны.

Занятие 18. «Пейте дети молоко»

Цель: сформировать представление о пользе молока для растущего организма.

Ход занятия. Воспитатель читает стихотворение «Пейте дети молоко — будете здоровы» и спрашивает: почему так говорят? Что даёт молоко организму? Рассказывает о кальции, который нужен для роста, крепких костей и зубов. Чтение рассказа о том, как молоко попадает на стол: корова даёт молоко → его везут на молокозавод → пастеризуют, разливают по пакетам → везут в магазин. Дети рассматривают иллюстрации. Практическое задание: дегустация — дети пробуют молоко, кефир, йогурт и определяют, что им нравится больше, и все ли эти продукты сделаны из молока.

Методы: чтение, рассказ, дегустация. **Результат:** дети понимают, почему молоко полезно, знают путь молока от коровы до стола.

Занятие 19. «Пора ужинать»

Цель: рассказать о ужине как последнем приёме пищи, полезных продуктах для ужина.

Ход занятия. Воспитатель спрашивает: что вы едите вечером, перед сном? Рассказывает, что ужин должен быть лёгким, не нужно есть много, чтобы ночью было удобно спать. Полезно на ужин: творог, овощи, каша, чай. Не стоит есть тяжёлую, жирную пищу и сладости. Дети составляют рассказ по картинке «Семья ужинает»: описывают, что на столе, как ведут себя дети, правильно ли накрыт стол. Воспитатель помогает, задаёт наводящие вопросы.

Методы: беседа, составление рассказа по картинке. **Результат:** дети знают, что ужин — последний приём пищи, он должен быть лёгким и полезным.

Занятие 20. «Путешествие по улице Правильного питания»

Цель: уточнить и обобщить знания основных правил правильного питания.

Ход занятия. Игра-квест по станциям. Дети «отправляются в путешествие» по улице, на которой несколько «домиков» (станций):

- **Домик Чистоты** — дети показывают, как моют руки, повторяют правила гигиены.
- **Домик Витаминов** — отгадывают загадки об овощах и фруктах.
- **Домик Завтрака** — выбирают продукты для полезного завтрака.
- **Домик Обеда** — раскладывают блюда обеда по порядку.
- **Домик Молока** — называют молочные продукты. На каждой станции воспитатель (или помощник) даёт задание. За правильное выполнение дети получают «жетон здоровья». В конце путешествия дети подсчитывают жетоны и получают звание «Знаток правильного питания».

Методы: игра-квест, д/и, практические задания. **Результат:** дети обобщают и закрепляют знания по всем изученным темам.

Занятие 21. «Как утолить жажду»

Цель: сформировать представление о значении жидкости для организма, пользе напитков.

Ход занятия. Воспитатель спрашивает: что вы делаете, когда хотите пить? Почему человеку нужна вода? Рассказывает, что в теле человека много воды, и её нужно постоянно пополнять. Опыт: воспитатель показывает два стакана — с водой и с газировкой. Дети рассматривают пузырьки в газировке. Воспитатель объясняет, что газировка содержит много сахара и вредных добавок, а вода — самый полезный напиток. Также полезны: компот, морс, чай, молоко. Д/и «Что полезно пить» — дети выбирают карточки с полезными напитками.

Методы: беседа, опыт, д/и. **Результат:** дети понимают, что вода нужна организму, выбирают полезные напитки.

Занятие 22. «О чём поспорили сок и газировка»

Цель: обобщить знания о пользе воды и вреде сладких газированных напитков.

Ход занятия. Воспитатель разыгрывает сценку: на столе два стакана — сок и газировка, они «спорят», кто из них полезнее. Газировка говорит: «Я сладкая, меня все любят!» Сок отвечает: «Зато во мне витамины, а в тебе один сахар!» Дети слушают и обсуждают: кто прав? Воспитатель объясняет, что в газировке много сахара, который портит зубы, а в соке есть витамины, но лучше пить свежавыжатый сок или воду. Дискуссия: можно ли пить газировку каждый день? (Нет.) А сок? (Да, но не слишком много — в нём тоже есть сахар.) Вывод: самый полезный напиток — чистая вода.

Методы: беседа-дискуссия, драматизация. **Результат:** дети знают о вреде сладких газированных напитков и пользе воды и натуральных соков.

Занятие 23. «На вкус и цвет товарищей нет»

Цель: познакомить с разнообразием вкусовых свойств продуктов.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает, что еда бывает разной на вкус: сладкой, кислой, горькой, солёной. Проводится д/и «Определи на вкус» — детям завязывают глаза и предлагают попробовать маленькие кусочки: сахар (сладкое), лимон (кислое),

соль (солёное), лук (горькое). Дети определяют вкус и называют продукт. Обсуждение: какой вкус нравится больше? Нужно ли есть только сладкое? Воспитатель объясняет, что все вкусы нужны — горькое (лук, чеснок) защищает от болезней, кислое (лимон) содержит витамин С, солёное нужно в меру.

Методы: д/и, дегустация, беседа. **Результат:** дети различают вкусы, понимают, что разнообразие вкусов полезно.

Занятие 24. «Что помогает быть сильным»

Цель: сформировать представление о связи питания и физической силы.

Ход занятия. Воспитатель спрашивает: как вы думаете, почему спортсмены едят особенную еду? Рассказывает, что для роста и силы нужны белки — они есть в мясе, рыбе, яйцах, молоке, бобах. Проводятся подвижные игры: «Перетягивание каната», «Кто сильнее» (эстафета с мячами). После игр воспитатель спрашивает: почувствовали, как нужно много сил? А откуда берутся силы? Из еды. Если есть мало или только сладкое — сил не будет. Вывод: чтобы быть сильным, нужно есть мясо, рыбу, молочные продукты, яйца.

Методы: беседа, подвижные игры. **Результат:** дети понимают, что для силы нужны белковые продукты.

Занятие 25. «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты»

Цель: закрепить знания о пользе овощей, фруктов, ягод.

Ход занятия. Воспитатель показывает корзину с овощами, фруктами и ягодами (натуральные или муляжи). Дети называют каждый продукт, рассказывают, что из него можно приготовить (яблоко — компот, повидло; морковь — салат, суп; клубника — варенье). Проводится д/и «Что лишнее?» — среди карточек с продуктами одна лишняя (например, среди овощей — конфета). Дети объясняют, почему лишняя. Воспитатель напоминает о витаминах: в овощах, фруктах и ягодах их больше всего, поэтому есть их нужно каждый день.

Методы: рассматривание, д/и, беседа. **Результат:** дети закрепляют знания о пользе овощей, фруктов и ягод, их разнообразии.

Занятие 26. «Витаминный салат»

Цель: расширить представления о том, из чего делают салаты, о пользе зелени весной.

Ход занятия. Практическое занятие. Воспитатель приносит овощи для салата: огурец, помидор, морковь, капусту, зелёный лук (выращенный на подоконнике). Дети рассматривают, моют (под руководством воспитателя), нарезают безопасными ножами или рвут руками. Воспитатель объясняет, что зелень (лук, укроп, петрушка) особенно полезна весной, когда мало свежих овощей. Дети заправляют салат маслом, перемешивают, сервируют на тарелочки. В конце — дегустация: каждый пробует салат, который приготовил сам.

Методы: практическое занятие, беседа, дегустация. **Результат:** дети умеют готовить простой салат, понимают пользу зелени и свежих овощей.

Занятие 27. «Время созревания»

Цель: сформировать представления о сезонах созревания овощей и фруктов.

Ход занятия. Воспитатель показывает четыре картинки с временами года. Дети вспоминают, что растёт в саду и огороде летом (огурцы, помидоры, ягоды), осенью (яблоки, тыква, картофель), весной (редис, зелень). Проводится д/и «Сад-огород»: дети раскладывают карточки с овощами и фруктами по сезонам. Обсуждение: почему зимой нет свежих ягод с куста? Что едят зимой? (консервированные, замороженные, сушёные овощи и фрукты.) Воспитатель объясняет, что витамины есть и в замороженных, и в сушёных продуктах.

Методы: д/и, беседа, наглядный. **Результат:** дети соотносят овощи и фрукты с сезонами созревания.

Занятие 28. «Что нужно есть, чтобы стать сильнее»

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни.

Ход занятия. Воспитатель предлагает детям сравнить двух персонажей: один целый день сидит перед телевизором и ест чипсы, другой — бегают, играют и ест суп,

кашу, фрукты. Кто из них здоровее и почему? Дети обсуждают. Воспитатель объясняет, что недостаточно только есть правильно — нужно двигаться, гулять, делать зарядку. И наоборот: если двигаться много, но есть неправильно, сил не хватит. Проводится с/р игра «Накорми себя сам»: дети выбирают продукты для полезного завтрака и обеда, «готовят», сервируют стол.

Методы: беседа, с/р игра. **Результат:** дети понимают, что здоровье — это правильное питание плюс движение.

Занятие 29. «Азбука правильного питания»

Цель: закрепить знания основных правил правильного питания.

Ход занятия. Викторина. Дети делятся на две команды. Вопросы и задания:

- Назовите пять полезных продуктов.
- Что нужно делать перед едой? (мыть руки)
- Какие продукты дают силу? (мясо, рыба, яйца, молоко)
- Сколько раз в день нужно есть? (4–5 раз)
- Какой напиток самый полезный? (вода)
- Собери обед: первое, второе, третье.
- Отгадай загадку об овоще или фрукте.
- Объясни пословицу «Хлеб — всему голова». За правильные ответы команды получают жетоны. В конце подсчёт, обе команды награждаются.

Методы: викторина, д/и. **Результат:** дети демонстрируют закреплённые знания по всем темам первого года.

Занятие 30. Праздник «Витаминная страна»

Цель: подвести итоги первого года обучения.

Ход занятия. Праздник проводится в музыкальном или физкультурном зале. Дети путешествуют по «Витаминной стране», где их встречают герои — Витаминка и Хлюпик. На станциях:

- «Танцевальная» — дети танцуют под весёлую музыку о здоровье.
- «Загадочная» — отгадывают загадки о продуктах.

- «Кулинарная» — выбирают полезные продукты для меню.
- «Спортивная» — подвижная игра «Собери урожай».
- «Творческая» — дети демонстрируют свои рисунки и аппликации, сделанные в течение года. В конце Витаминка вручает каждому ребёнку диплом «Юный знаток правильного питания». Хлюпик «перевоспитан» и тоже выбирает полезные продукты.

Методы: праздник, подвижные игры, демонстрация работ. **Результат:** дети демонстрируют достижения первого года, получают положительные эмоции, закрепляют знания в игровой форме.

Занятие 1. Диагностика. «Вспомним правила»

Цель: выявить уровень знаний после первого года, повторить основные понятия.

Ход занятия. Воспитатель проводит первичную диагностику второго года.

Детям предлагаются задания:

- д/и «Полезное — вредное» — разложить продукты на две группы;
- назвать правила гигиены перед едой;
- перечислить приёмы пищи в течение дня;
- назвать витаминные продукты. Воспитатель фиксирует результаты в диагностическую карту. Затем проводится беседа: «Что вы помните из прошлого года? Что нового узнали? Чему хотите научиться в этом году?»

Методы: диагностика, д/и, беседа. **Результат:** воспитатель получает данные об уровне остаточных знаний, дети вспоминают изученный материал.

Занятие 2. «Правильное питание — основа здоровья»

Цель: расширить представления о связи питания и здоровья.

Ход занятия. Воспитатель показывает детям схему: «Питание → Рост → Сила → Здоровье». Объясняет, что правильное питание помогает организму расти, даёт энергию, защищает от болезней. Проводится д/и «Полезное — вредное» (усложнённый вариант): дети не только распределяют продукты, но и объясняют, почему продукт полезен или вреден. Воспитатель задаёт вопросы: «Что будет, если есть только сладкое? Если не есть овощи? Если пить только газировку?» Дети рассуждают, опираясь на знания первого года.

Методы: беседа, д/и (усложнённый вариант). **Результат:** дети понимают причинно-следственную связь между питанием и здоровьем, аргументируют свой выбор.

Занятие 3. «Для чего мы едим?»

Цель: дать представление о питательных веществах, их роли для организма.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает о трёх главных «строительных блоках» еды: белки (строят мышцы — в мясе, рыбе, яйцах, молоке), жиры (дают энергию и тепло — в масле, орехах), углеводы (дают силы — в кашах, хлебе, фруктах). Показывает презентацию с простыми схемами. Дети распределяют продукты по группам: белковые, углеводные, содержащие жиры. Воспитатель объясняет, что все три нужны, но в разном количестве. Вывод: еда — это не только вкусно, но и «топливо» и «строительный материал» для организма.

Методы: рассказ, презентация, д/и. **Результат:** дети имеют элементарное представление о питательных веществах и их функциях.

Занятие 4. «Составляем меню на день»

Цель: учить самостоятельно составлять простое меню на день.

Ход занятия. Воспитатель предлагает детям стать «диетологами» — составить меню на день для Хлюпика. На столах — карточки с блюдами. Дети в подгруппах выбирают блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина, раскладывают по четырём конвертам. Воспитатель проверяет: есть ли в обеде первое, второе, третье? Не слишком ли много сладкого? Есть ли овощи и фрукты? Каждая подгруппа представляет своё меню, остальные оценивают: всё ли правильно? Чего не хватает?

Методы: практическое занятие, работа в подгруппах, обсуждение. **Результат:** дети умеют составлять простое меню на день с учётом правил правильного питания.

Занятие 5. «Удивительное превращение пирожка»

Цель: дать представление о работе пищеварительной системы простым языком.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает, что происходит с едой после того, как мы её проглотили. Использует большую схему-плакат: рот → пищевод → желудок → кишечник. Дети прикрепляют карточки-«станции» на плакат. Опыт: воспитатель помещает кусочек хлеба в воду с уксусом (имитация желудочного сока) — дети

наблюдают, как хлеб размягчается. Обсуждение: почему нельзя есть на ходу и плохо жевать? (Пищеварение начинается во рту, если плохо жевать — желудку тяжело.) Вывод: есть нужно спокойно, тщательно пережёвывать.

Методы: рассказ, наглядная схема, опыт. **Результат:** дети имеют представление о пищеварении, понимают, почему нужно есть не спеша и хорошо жевать.

Занятие 6. «Кто умеет жить по часам»

Цель: сформировать представление о значении режима дня и питания.

Ход занятия. Воспитатель показывает макет часов и предлагает «прожить» один день: когда мы просыпаемся? Когда завтракаем? Когда обедаем? Когда полдничаем? Когда ужинаем? Когда ложимся спать? Дети расставляют карточки с действиями на макете часов. Д/и «Режим дня» — дети исправляют ошибки: «Мальчик пообедал в 10 вечера — правильно ли это?» Воспитатель объясняет, что организм «запоминает» время еды и выделяет соки к определённом часу. Если есть в разное время — желудок не успевает подготовиться, еда хуже переваривается.

Методы: беседа, д/и, моделирование. **Результат:** дети понимают важность режима дня и регулярного питания по часам.

Занятие 7. «Вместе весело гулять»

Цель: рассказать о важности прогулок и свежего воздуха для аппетита и здоровья.

Ход занятия. Воспитатель задаёт вопрос: «Что вы делаете после обеда? Почему нужно гулять?» Объясняет, что свежий воздух помогает организму лучше усваивать пищу, а движение разгоняет кровь — еда быстрее «даёт» силы. Проводятся подвижные игры на свежем воздухе (или в физкультурном зале): «Догони мяч», «Прыгни дальше», эстафеты. После игр воспитатель спрашивает: «Почувствовали, как разгорелся аппетит?» Вывод: после еды полезна спокойная прогулка, а активные игры — перед едой.

Методы: беседа, подвижные игры. **Результат:** дети понимают связь между прогулкой, свежим воздухом и аппетитом.

Занятие 8. «Экскурсия на пищеблок»

Цель: познакомить с местом приготовления пищи, профессией повара.

Ход занятия. Экскурсия на кухню детского сада. Воспитатель заранее договаривается с поваром. Дети знакомятся с оборудованием: плиты, котлы, разделочные столы, холодильники. Повар рассказывает, как он готовит обед для всех детей, какие продукты использует, как соблюдает чистоту. Дети задают вопросы: «Сколько времени варится суп? Как вы режете так много овощей? Что самое сложное в работе повара?» Воспитатель подчёркивает: пищеблок — очень чистое место, повар — важная и трудная профессия, нужно уважать его труд и не выбрасывать еду.

Методы: экскурсия, беседа с поваром. **Результат:** дети знакомы с работой пищеблока, испытывают уважение к труду повара.

Занятие 9. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

Цель: формировать представление о завтраке, разнообразии каш.

Ход занятия. Воспитатель напоминает: каша — полезный завтрак, но не все её любят. Почему? (Кажется невкусной.) Обсуждение: как сделать кашу вкусной? Добавить мёд, ягоды, фрукты, варенье, орехи. Проводится дегустация: воспитатель предлагает попробовать три вида каши — с добавлением мёда, с ягодами, с изюмом. Дети определяют, какая им нравится больше. Воспитатель объясняет, что сладости в каше — это мёд и фрукты, а не сахар. Обсуждение: какая каша вам нравится дома? Кто готовит?

Методы: беседа, дегустация. **Результат:** дети знают, как сделать кашу вкусной и полезной, пробуют разные варианты.

Занятие 10. «Какие продукты можно получить из молока»

Цель: учить осознанно относиться к питанию, знать молочные продукты.

Ход занятия. Воспитатель показывает картинку коровы и спрашивает: «Что даёт корова?» (Молоко.) «А что делают из молока?» Дети перечисляют: кефир, творог, сыр, сливочное масло, сметана, йогурт, ряженка. Проводится д/и «Молочная цепочка»: дети

выкладывают цепочку — корова → молоко → (что дальше?). Воспитатель рассказывает, что творог богат белком и кальцием, сыр — тоже, кефир полезен для пищеварения. Обсуждение: какие молочные продукты вы едите дома? Едите ли вы каждый день?

Методы: беседа, д/и, наглядный. **Результат:** дети называют молочные продукты и их пользу.

Занятие 11. «Чудо-кефир»

Цель: получить знания о пользе кисломолочных продуктов.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает, что кефир, ряженка, простокваша — это кисломолочные продукты, в них живут «полезные бактерии», которые помогают животику работать правильно. Опыт: воспитатель показывает детям, как из молока получается простокваша (заранее подготовленная — в одной банке свежее молоко, в другой — скисшее). Дети рассматривают, сравнивают. Воспитатель объясняет: бактерии перерабатывают молоко, и получается новый продукт. Кефир и йогурт полезны, особенно на ночь. Обсуждение: какой кисломолочный продукт вы любите?

Методы: рассказ, опыт, беседа. **Результат:** дети знают о пользе кисломолочных продуктов и «полезных бактериях».

Занятие 12. «Сервировка стола к обеду»

Цель: закрепить умение правильно раскладывать столовые приборы.

Ход занятия. Воспитатель показывает схему сервировки: тарелка в центре, ложка и нож справа, вилка слева, салфетка рядом. Дети рассматривают, обсуждают. Проводится практическое занятие: каждый ребёнок получает поднос с посудой и сервирует стол на одного человека. Воспитатель проверяет, исправляет ошибки. Затем — с/р игра «Кафе»: одни дети — посетители, другие — официанты, сервируют стол, принимают заказ, «подают» обед. Оценивается правильность сервировки и этикет.

Методы: практическое занятие, с/р игра. **Результат:** дети умеют правильно сервировать стол, знают назначение приборов.

Занятие 13. «Час обеда наступил»

Цель: формировать представление об основных блюдах обеда, его структуре.

Ход занятия. Воспитатель напоминает: обед состоит из первого, второго и третьего. Дети самостоятельно (с помощью карточек) составляют обед: первое — борщ, второе — котлета с картошкой, третье — компот, хлеб. Проводится моделирование: воспитатель показывает разные варианты обеда, дети определяют, всё ли правильно. «Обед: конфета, чипсы, газировка — это обед?» (Нет.) А «суп, рыба с рисом, чай» — обед? (Да.) Дети объясняют. Воспитатель подчёркивает: обед должен быть горячим, сытным, разнообразным.

Методы: беседа, моделирование, д/и. **Результат:** дети самостоятельно составляют правильный обед, объясняют его структуру.

Занятие 14. «Национальная кухня: традиции народов России»

Цель: познакомить с традициями гостеприимства и блюдами разных народов России.

Ход занятия. Воспитатель показывает презентацию с фотографиями блюд разных народов: русские — щи, каша, пироги; татары — чак-чак, эчпочмак; народы Сибири — пельмени, строганина; кавказские народы — шашлык, хинкали; народы Поволжья — беляши. Дети рассматривают, обсуждают, что знакомо, что нет. Воспитатель рассказывает о традициях гостеприимства: «В русском доме гости встречают хлебом-солью, у других народов тоже есть свои традиции приёма гостей». Обсуждение: какие блюда готовят в вашей семье? Есть ли блюда, которые готовят на праздник?

Методы: презентация, беседа. **Результат:** дети знакомы с разнообразием национальных кухонь, традициями гостеприимства.

Занятие 15. «Научим Карлсона правильно питаться»

Цель: закрепить знания о правильном питании через игровую ситуацию.

Ход занятия. В гости «прилетает» Карлсон (кукла или ребёнок в костюме). Он жалуется: «Я всё время ем варенье и тортики, но почему-то болит живот и нет сил

летать». Дети объясняют Карлсону, что варенье — это вкусно, но есть только его нельзя. Нужно ещё каши, супы, овощи, фрукты, молоко. Проводится игра-драматизация: дети «лечат» Карлсона — составляют для него меню, рассказывают правила питания, показывают упражнения. Карлсон «соглашается» и обещает есть правильно. В конце — диалог: «А вы едите правильно? Карлсону нужно помочь, а себе — не нужно?»

Методы: игра-драматизация, беседа. **Результат:** дети закрепляют знания в игровой форме, аргументируют правила питания.

Занятие 16. «Меню спортсмена»

Цель: сформировать представление о связи рациона и занятий спортом.

Ход занятия. Воспитатель рассказывает, что спортсмены едят особенную еду: больше белков (мясо, рыба, яйца) — для мышц, каши и макароны — для энергии, овощи и фрукты — для витаминов. Проводится д/и «Меню спортсмена»: дети выбирают для спортсмена полезные продукты, объясняют выбор. Обсуждение: «А вы занимаетесь спортом? Что едите перед тренировкой? После?» Воспитатель объясняет: перед активностью не нужно есть тяжёлую пищу, лучше — лёгкий перекус (банан, йогурт). После — полноценный обед.

Методы: беседа, д/и. **Результат:** дети понимают, что спортсменам и активным людям нужно особое питание.

Занятие 17. «Праздник чая»

Цель: познакомить с традициями чаепития, пользой травяных напитков.

Ход занятия. Развлечение. Воспитатель рассказывает о традициях чаепития в России: пьют чай из самовара, с баранками, вареньем, мёдом. Показывает разные виды чая: чёрный, зелёный, травяной (ромашка, мята, шиповник). Дети нюхают сухие травы, определяют запах. Воспитатель объясняет, что травяные чаи полезны: ромашка — успокаивает, шиповник — витамин С, мята — для пищеварения. Проводится чаепитие: дети сервируют стол к чаю (чашки, блюдца, салфетки), пьют чай, соблюдают этикет.

Методы: рассказ, рассматривание, практическое занятие. **Результат:** дети знакомы с традициями чаепития, знают о пользе травяных чаёв.

Занятие 18. «Полезное и вкусное»

Цель: сформировать понимание, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Ход занятия. Беседа-дискуссия. Воспитатель задаёт вопросы: «Что значит — вкусная еда? А полезная — это что? Бывает ли еда вкусная, но не полезная? (Чипсы, конфеты.) Бывает ли полезная, но не вкусная? (Кто-то не любит кашу, но она полезна.) Можно ли сделать полезную еду вкусной?» Дети обсуждают в подгруппах. Каждая подгруппа приводит примеры: «Каша с мёдом — и полезно, и вкусно», «Салат с заправкой — полезно и вкусно». Вывод: правильная еда — это та, которая и полезна, и вкусна. Нужно учиться любить полезное.

Методы: беседа-дискуссия, работа в подгруппах. **Результат:** дети понимают, что полезная еда может быть вкусной, аргументируют свою позицию.

Занятие 19. «Съедобное — несъедобное»

Цель: учить различать съедобные и несъедобные продукты, основы безопасного питания.

Ход занятия. Воспитатель показывает карточки: грибы, ягоды (съедобные и несъедобные), незнакомые продукты, растения. Объясняет: не всё, что растёт, можно есть. Проводится д/и «Съедобное — несъедобное»: дети раскладывают карточки на две группы. Воспитатель акцентирует внимание на безопасности: нельзя есть незнакомые грибы и ягоды, нельзя пробовать продукты с истёкшим сроком годности, с плесенью, с неприятным запахом. Обсуждение: «Что делать, если продукт выглядит странно?» (Не есть, спросить взрослого.)

Методы: д/и, беседа. **Результат:** дети различают съедобные и несъедобные продукты, знают правила безопасного питания.

Занятие 20. «Где взять витамины зимой?»

Цель: закрепить знания о витаминах, познакомить с источниками витаминов зимой.

Ход занятия. Воспитатель спрашивает: «Зимой нет свежих ягод и многих фруктов. Где взять витамины?» Обсуждение: цитрусовые (лимон, апельсин), квашеная капуста, лук, чеснок, замороженные ягоды, сухофрукты. Проводится опыт: воспитатель показывает, как посадить лук в воду на подоконнике. Дети сами сажают луковички в стаканчики с водой. Воспитатель объясняет: через несколько дней появятся зелёные перья — в них витамин С. Зелёный лук — источник витаминов зимой.

Методы: беседа, опыт (выращивание лука). **Результат:** дети знают зимние источники витаминов, участвуют в выращивании лука.

Занятие 21. «Откуда хлеб пришёл»

Цель: формировать представления о производстве хлеба, воспитывать уважение к труду хлеборобов.

Ход занятия. Воспитатель показывает презентацию: поле → сеют зерно → вырастает колос → жнут → молотят → получают муку → пекут хлеб. Дети рассматривают изображения каждой стадии. Воспитатель рассказывает, какой труд стоит за каждым куском хлеба: трактористы, комбайнёры, мельники, пекари. Обсуждение: «Почему нельзя выбрасывать хлеб? Сколько людей трудились, чтобы он появился на столе?» Практическое задание: дети лепят из солёного теста булочки, караваи — «для выставки хлеба».

Методы: презентация, беседа, лепка из солёного теста. **Результат:** дети знают путь хлеба от поля до стола, уважают труд хлеборобов.

Занятие 22. «Что помогает быть сильным и ловким»

Цель: сформировать представление о связи питания и физического развития.

Ход занятия. Воспитатель проводит мини-соревнования «Весёлые старты»: эстафеты, прыжки, бег, метание. После соревнований беседа: «Что помогло вам быть

сильными и ловкими сегодня? Правильное питание даёт энергию для движения. А движение делает тело сильным.» Воспитатель спрашивает: «Что вы ели сегодня на завтрак? Хватило ли сил?» Обсуждение: если не позавтракать — будет слабость, головокружение, не хватит сил на игры и занятия.

Методы: подвижные игры (Весёлые старты), беседа. **Результат:** дети понимают, что питание и движение вместе формируют силу и ловкость.

Занятие 23. «Витамины на тарелке»

Цель: расширить знания о витаминной ценности продуктов.

Ход занятия. Воспитатель показывает большую «тарелку» (ватман) и предлагает наполнить её «витаминами». Дети по очереди прикрепляют на тарелку нарисованные овощи, фрукты, ягоды и «подписывают» (с помощью воспитателя), какой витамин в них содержится: морковь — витамин А, лимон — витамин С, рыба — витамин D, яблоко — витамины, капуста — витамин С. Воспитатель обобщает: «Вот такая витаминная тарелка должна быть на столе каждый день!» Затем — рисование: каждый ребёнок рисует свою «витаминную тарелку».

Методы: занятие, рисование. **Результат:** дети соотносят продукты с витаминами, рисуют «витаминную тарелку».

Занятие 24. «Овощи и фрукты — витаминные продукты»

Цель: формировать представления о времени созревания овощей и фруктов.

Ход занятия. Воспитатель напоминает о занятии первого года «Время созревания» и усложняет задачу. Д/и «Что растёт когда?» — дети не только распределяют овощи и фрукты по сезонам, но и объясняют, почему, например, помидоры растут летом, а не зимой (нужны тепло и солнце). Беседа о том, как люди научились сохранять витамины: заморозка, сушка, консервирование. Воспитатель показывает примеры: сушёные яблоки, замороженные ягоды, квашеную капусту. Дети пробуют определить, что это.

Методы: д/и, беседа, дегустация. **Результат:** дети **巩固** knowledge о сезонах созревания, знают способы сохранения витаминов.

Занятие 25. «Морские продукты»

Цель: познакомить с пользой рыбы и морепродуктов для организма.

Ход занятия. Воспитатель показывает иллюстрации: рыба, креветки, морская капуста, икра. Рассказывает, что морепродукты содержат йод и другие вещества, которые нужны мозгу, помогают думать, учиться, быть умными. Особенно полезна морская рыба. Д/и «Найди морские продукты» — среди карточек с разными продуктами дети выбирают только морские. Обсуждение: «Вы едите рыбу? Какую? Как приготовленную?» Воспитатель объясняет: рыбу нужно есть не реже одного-двух раз в неделю.

Методы: беседа, д/и, наглядный. **Результат:** дети знают о пользе рыбы и морепродуктов, понимают, что рыбу нужно есть регулярно.

Занятие 26. «Вкусные истории»

Цель: закрепить знания через литературные произведения о еде.

Ход занятия. Воспитатель читает отрывки из произведений: «Денискины рассказы» В. Драгунского (глава «Шляпа» — про еду), «Сказка о мёртвой царевне» А. Пушкина (яблоко), «Мужик и медведь» (рус. нар. — про репу и вершки-корешки), стихи Ю. Тувим «Овощи». После каждого отрывка — обсуждение: о каком продукте речь? Какой урок в произведении? Дети вспоминают и другие произведения, где упоминается еда, и рассказывают. В конце — литературная викторина с вопросами по прочитанному.

Методы: чтение, беседа, викторина. **Результат:** дети закрепляют знания через литературу, расширяют кругозор.

Занятие 27. «Путешествие в страну Здоровячков»

Цель: обобщить и закрепить знания по теме правильного питания.

Ход занятия. Развлечение-квест. Дети путешествуют по «стране Здоровячков» с картой. Станции:

- «Озеро Чистой воды» — дети отвечают на вопросы о напитках.

- «Поле витаминов» — загадки об овощах и фруктах.
- «Гора Силы» — задания о продуктах, дающих силы (белки, углеводы).
- «Дерево Режимы» — расставить приёмы пищи по времени.
- «Дом Повара» — сервируют стол, называют блюда обеда. На финальной станции детей встречает «Король Здоровья», который проверяет знания и награждает медалями.

Методы: игра-квест, д/и, практические задания. **Результат:** дети обобщают и демонстрируют знания по всем темам второго года.

Занятие 28. «Правильно питаться — здоровья набираться»

Цель: закрепить понятия «питательные вещества», «здоровое питание».

Ход занятия. Воспитатель проводит обобщающую викторину. Вопросы:

- Назовите три питательных вещества (белки, жиры, углеводы).
- В каких продуктах белки? Жиры? Углеводы?
- Что такое витамины и зачем они нужны?
- Назовите пять правил правильного питания.
- Что будет, если не завтракать?
- Какой напиток самый полезный?
- Сколько раз в день нужно есть?
- Что нужно есть, чтобы быть сильным? Умным? Здоровым? Дети отвечают, воспитатель помогает, уточняет. За правильные ответы — жетоны. В конце — подсчёт, поощрение всех участников.

Методы: викторина, беседа. **Результат:** дети демонстрируют системные знания о правильном питании.

Занятие 29. Викторина «Знатоки правильного питания»

Цель: итоговая проверка знаний, умений и навыков.

Ход занятия. Викторина проводится в форме командного соревнования. Две команды: «Витаминки» и «Здоровячки».

1 тур. «Разминка». Команды по очереди отвечают на вопросы:

- Что нужно есть, чтобы быть здоровым?
- Сколько раз в день нужно питаться?
- Перед едой нужно обязательно...?
- Какой продукт называют «живым»?

2 тур. «Полезное — вредное». Команды сортируют карточки с продуктами на «полезные» и «вредные», объясняют выбор.

3 тур. «Угадай-ка». Загадки об овощах, фруктах, продуктах.

4 тур. «Сервируем стол». Команды сервируют стол на 4 персоны — оценивается правильность.

5 тур. «Меню на день». Команды составляют меню: завтрак, обед, полдник, ужин из предложенных карточек.

Подведение итогов. Обе команды получают дипломы «Знаток правильного питания».

Методы: викторина, командное соревнование. **Результат:** дети демонстрируют итоговый уровень знаний и умений по программе.

Занятие 30. Защита мини-проектов «Моё полезное меню»

Цель: подвести итоги второго года, представить результаты проектной деятельности.

Ход занятия. Каждый ребёнок (или подгруппа из 2–3 детей) представляет свой мини-проект. Проекты выполнялись в течение последних 2–3 недель при поддержке родителей. Возможные темы: «Моё полезное меню», «Витамины на тарелке», «Выращиваем лук», «Полезный завтрак», «Обед моей семьи». Дети рассказывают: почему выбрали эту тему, что делали, что узнали, какие выводы сделали. Презентация может включать: рисунки, фотографии, аппликации, «меню» на ватмане, выращенный лук и т. д. Воспитатель и другие дети задают вопросы. В конце каждый получает сертификат «Знаток правильного питания».

Методы: презентация проектов, обсуждение. **Результат:** дети демонстрируют умение применять полученные знания на практике, представлять результаты своей деятельности.