

**Управление образования Администрации ЗАТО Александровск
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Умка»**

Принята Педагогическим советом протокол №1 от 29.08.2022 г.	Утверждена приказом заведующего МАДОУ «ДС № 3 «Умка» от 31.08.2022 г. № 92 о.д.
Учтено мнение Совета родителей Протокол № 1 от 29.08.2022 г.	

**Рабочая программа
клуба по интересам для воспитанников
«Здоровое питание»
на 2022-2023 учебный год
(Приложение № 14 к ООП ДО МАДОУ ДС № 3
«Умка»)**

Пояснительная записка

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Перед современным детским садом стоит задача по формированию у детей культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

В ходе изучения Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по Программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников, то и игровые методы являются основой организации обучения по Программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Цель	Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.
Задачи	<ol style="list-style-type: none">1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.3. Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).
Группа	II младшая - подготовительная группы
Возраст воспитанников	3-7 лет
Принципы и подходы	<p>Принцип наглядности. Предполагает широкое представление соответствующей изучаемому материалу наглядности: иллюстрации, образцы, схемы.</p> <p>Принцип последовательности. Предполагает планирование изучаемого познавательного материала последовательно (от простого к сложному), чтобы дети усваивали знания постепенно.</p> <p>Принцип занимательности – изучаемый материал должен быть</p>

	<p>интересным, увлекательным для детей, этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды занятий, стремиться к достижению результата.</p> <p>Принцип тематического планирования материала предполагает подачу изучаемого материала по тематическим блокам.</p> <p>Принцип личностно-ориентированного общения. В процессе обучения дети выступают как активные исследователи окружающего мира вместе с педагогом, а не просто пассивно перенимают его опыт. Партнерство, соучастие и взаимодействие – приоритетные формы общения педагога с детьми.</p>
Срок реализации	1 учебный год, 2020-2021 учебный год
Руководитель клуба	Воспитатели групп
Периодичность проведения	Определяется в зависимости от возраста детей. Используется как часть формируемая участниками образовательных отношений и ВСОД (см. Учебный план)
Продолжительность	От 10 до 30 минут (согласно возрастной группы)

Календарно-тематическое планирование для детей 3-4 лет

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание и формы работы с детьми</i>	<i>Содержание и формы работы с родителями</i>
Сентябрь	ЗОЖ	<p>1. Игра - занятие «Формировать образ Я» Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.</p> <p>2. Дигра «Кому это принадлежит» Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.</p>	<p>Акция – конкурс «Здоровый образ жизни нашей семьи»</p>
Октябрь	Полезные продукты	<p>1. Занятие «Что полезно, а что вредно» Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.</p> <p>2. Продуктивная деятельность Лепка «Огурчик» Цель: Учить детей изображать предметы овальной формы, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе овощей.</p>	<p>Родительское собрание на тему «Малыши – крепыши»</p>
Ноябрь	Личная гигиена	<p>1. Беседа «Чумазый мальчик» Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.</p> <p>2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» Цель: Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. Формировать привычку к опрятности.</p>	<p>Выпуск памятки для родителей «Здоровое питание залог здорового»</p>

			гражданина».
Декабрь	Тело человека	<p>1. Беседа «Наше тело» Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.</p> <p>Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники». Цель: расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры.</p> <p>2. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик»</p>	Выставка совместного творчества детей и родителей «Полезные продукты – ягоды и фрукты»
Январь	«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».	<p>1. Беседа «Волшебница вода». Цель: Познакомить детей с закаливанием горлапрохладной водой.</p> <p>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». Цель:формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p>	Размещение методического материала. Уголок здоровья: Профилактические и оздоровительные мероприятия на январь; «Бережём здоровье детей вместе!»
Февраль	Витамины для здоровья	<p>1. Занятие «Знакомьтесь, витамины» Цель:формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>2.Лепка по образцу «Витаминки для зверят». Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.</p>	Семейный конкурс «Витамины наши друзья»
Март	Будем спортом заниматься	<p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>2. С/рол.игра «ФИТОБАР»</p>	Консультация «Зеленая аптека Заполярья»

		Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, познакомить с полезными чаями из трав. Педагогическое развлечение «В поисках Зеробоя»	
Апрель	За здоровьем в детский сад!	1. Занятие «Что такое здоровье» Цель: Формировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье. 2. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»	Оформление совместно с родителями тематической фотовыставки на тему: «Чайная церемония».
Май	Опасность и вокруг нас	1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас» Цель: Учить детей осторожному обращению с продуктами, которые могут вызвать пищевое отравление. 2. С/рол.игры «Семья», «Больница» Цель: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.	Консультация для родителей «Доступные продукты на столе».

Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет

Месяц	Тема, цель	Методическое сопровождение
Сентябрь	«Если хочешь быть здоров, правильно питайся!» Цель: формирование устойчивой привычки к режиму питания, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.	Иллюстрации с изображением приемов пищи.
	«Что нам помогает быть здоровыми?» Цель: Вызвать познавательный интерес к здоровому образу жизни.	Картинки с изображением предметов необходимых для здоровья человека.
Октябрь.	«Полезные продукты» (как мы питаемся). Цель: Воспитывать любовь к своему организму, поддерживать чувство удивления его возможностями, развивать умение предвидеть возможные последствия поступков.	Иллюстрации с изображением продуктов питания. Муляжи овощей и фруктов.
	«Живые кладовые природы». Цель: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.	Иллюстрации с изображением фруктов, овощей, ягод. Муляжи овощей и фруктов.
Ноябрь.	«Чтобы зубы не болели». Цель: формирование начальных основ здоровьесберегающего поведения.	Предметы личной гигиены (зубная паста, порошок, щетка, нить, бальзам для полоскания полости рта), схемы «Как правильно чистить зубы».

	<p>«Пять дел перед сном». Цель:Продолжать формировать умения детей рассуждать о вечерних процедурах, помочь осознать необходимость пить молоко перед сном.</p>	Иллюстрации к песенке «Пейте дети молоко»
Декабрь.	Содержание	Методическое сопровождение
	<p>«Что у нас на обед?» Цель: расширение представления о принципах здорового питания.</p>	Сундучок с разными предметами личной гигиены, которыми можно и нельзя поделиться, д/и «Варим суп».
	<p>«Как сохранить витамины в продуктах» Цель: Расширять знания о витаминах и продуктах, которые помогают их сохранить в процессе приготовления вкусных блюд.</p>	Иллюстрации овощей и фруктов, которые нельзя варить. Схема приготовления фруктового салата.
Январь.	Содержание	Методическое сопровождение
	<p>«В нашем саду растут витамины». Цель: расширить знания детей в каких продуктах питания содержатся витамины, какую пользу приносят и какие продукты неполезные ,вызвать желание есть полезную еду.</p>	Муляжи фруктов.
	<p>«Сохрани свое здоровье». Цель:Способствовать развитию умения самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Закрепить знания о полезной и вредной пище.</p>	Муляжи овощей,фруктов. Иллюстрации здоровой и вредной пищи.
Февраль	Содержание	Методическое сопровождение
	<p>«Безопасность на кухне». Цели: расширять знания о роли кухонных принадлежностей в процессе приготовления пищи. Закреплять умение находить изображения по описанию. Воспитывать интерес к бытовой технике, уважение к труду взрослых.</p>	Иллюстрации кухонных принадлежностей
	<p>«Что мы знаем о правилах поведения кухне». Цели: приучать соблюдать правила безопасности; закреплять знания о поведении на кухне</p>	Иллюстрации о правилах поведения в быту на кухне.
Март	Содержание	Методическое сопровождение
	<p>«Здоровье в порядке». Цель: дать детям знания о необходимости употреблять в пищу полезные продукты.</p>	Игровые атрибуты для с/р игры «Фитобар».
	<p>«Если хочешь быть здоров» Цель: Формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.</p>	Иллюстрации с изображением разных видов растений.

Апрель.	Содержание	Методическое сопровождение
	«Врачи наши помощники». Цель: вызвать у детей интерес к профессии врача. Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.	Медицинский инвентарь, иллюстрации с изображением работы врача.
	«Лекарства». «Что нужно врачу для работы». Цель: вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; первичные знания о лекарственных травах; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.	Медицинский инвентарь.
Май.	Методическое сопровождение	
	Иллюстрации, продукты опасные для здоровья человека.	
	Иллюстрации продуктов опасных для здоровья человека.	

Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 лет

Вид деятельности	Содержание	Материал
Сентябрь		
Тема: «Что такое здоровье»		
Задача: Продолжать формировать у детей навыки охраны жизни и здоровья, значения для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.		
Занятие «Помоги Незнайке сберечь здоровье»	Беседа «Как сохранить здоровье», Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	Иллюстрации полезных продуктов питания, видов спорта
Дидактические и развивающие игры	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда»	Иллюстрации по темам
Октябрь		
Тема: «О правильном питании»		
Задача: Закреплять знания детей о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, продолжать формировать представления о столовом этикете.		
Занятие «Поговорим о еде»	Беседа «Что я ем на завтрак, обед, полдник и ужин дома и в детском саду. Что полезно, а что нет?» Чтение Ю.Тувим «Овощи»	Иллюстрации полезных продуктов питания,
Дидактические и развивающие игры	«Что лишнее?» «Накрой куклам стол»	Иллюстрации посуды, продукты питания, кукольная посуда, куклы
Ноябрь		
Тема: «Тело человека и личная гигиена»		
Задачи. Продолжать закреплять знания детей о строении человека и деятельности организма и отдельных органов, о правилах ухода за ними. Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе.		

Занятие «Чтобы быть здоровым»	Что ты знаешь о строении своего тела? Чистота и здоровье. Моя кожа. Зачем мы дышим? Чтение «Девочка – чумазая»	Книга «Тело человека», иллюстрации по теме
Дидактические и развивающие игры	«Правила гигиены» «Таня простудилась»	Иллюстрации с предметами личной гигиены, кукла, набор «Доктор»
Декабрь Тема: «Чтобы нам не болеть» Задача: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, о тех профессиях, которые помогают нам сохранить здоровье.		
Занятие «Айболит в гостях у детей»	Как улучшить свое настроение. Чтобы не болели уши и горло. Правила поведения в случае заболевания. Как уберечься от порезов и ушибов. Чтение Шкловский Е. «Как лечили мишку»	Иллюстрации «У врача»
Дидактические и развивающие игры	«Если кто-то заболел», «Кому что нужно?»	Набор доктор, иллюстрации «Профессии»
Январь Тема: «Спорт для здоровья» Задача: Продолжать воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.		
Занятие «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Что было бы, если бы человек не занимался зарядкой, физкультурой. Какие виды спорта вам нравятся? Каким видом спорта хотели бы заниматься? Чем полезен тот или иной вид спорта? Загадки о видах спорта	Иллюстрации видов спорта
Развлечение «Сильные, смелые, ловкие»	Подвижные игры, эстафеты	Кегли, мячи, обручи
Февраль Тема: «Безопасное поведение в быту» Задача: Продолжать закреплять представления детей о правилах безопасного поведения в быту, об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту.		
Занятие «В мире опасных предметов»	Что будет, если встанешь на подоконник. Почему нельзя брать нож? Какие электроприборы вы знаете? Для чего они нужны и чем они опасны? Ножницы, катушки – это не игрушки. Какие предметы могут стать	Иллюстрации по теме

	опасными? В каких случаях? Чтение Маршак С.Я. «Пожар»	
Дидактические и развивающие игры	«Источники опасности» «Игра дело серьезное» «Нарисуй отгадку»	Иллюстрации по теме, карандаши, альбомные листы
Март		
Тема: «Ребенок и другие люди»		
Задачи: Предостеречь детей от контактов с незнакомыми людьми. Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого.		
Занятие «Если чужой приходит в дом»	Ты потерялся. Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку. Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения? Чтение К. Чуковский «Котауси и Мауси»	Иллюстрации по теме
Дидактические и развивающие игры	«Похитители и находчивые ребята». «Куда убежать, если за тобой гонятся»	Кегли, обручи
Апрель		
Тема: «Пожарная безопасность»		
Задача: Продолжать формировать у детей представления о правилах пожарной безопасности, о правилах поведения во время пожара, показать предназначение огнеопасных предметов, систематизировать знания детей о бытовых причинах пожара.		
Занятие «Если в доме случится пожар»	Как позвонить в пожарную часть? Как быть, если начался пожар? Спички не тронь – в спичках огонь. Почему в лесу нельзя жечь костры Почему неисправные электроприборы могут стать причиной пожара? Чтение Е. Пермяк «Как огонь воду замуж взял»	Иллюстрации по теме
Дидактические и развивающие игры	«Четвертый лишний»; «Если возник пожар», «Опасные соседи», «Горит, не горит»	Иллюстрации по теме
Май		
Тема: «Ребенок на улицах города»		
Задача: Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками, продолжать закреплять и дополнять представления о некоторых правилах дорожного движения, воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.		
Занятие «Безопасность на дорогах»	Где нужно переходить улицу? Для чего нужен светофор? Зачем нужны дорожные знаки? Как вести себя в транспорте? Если ты на улице потерялся? Чтение Раскин А. «Как папа бросил мяч под автомобиль»	Иллюстрации по теме

Дидактические и развивающие игры	«Дорожные знаки», «Поставь знак», «О чем говорит светофор?», «Пройдись, не ошибись».	Круги красного, желтого, зеленого цвета, дорожные знаки
----------------------------------	--	---

Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет

Сентябрь	Тема: «Ребенок и здоровье».	
	Тема, цель	Методическое сопровождение
	«Где прячется здоровье?» <i>Цель:</i> Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела	ИКТ, исследовательская деятельность о полезных свойствах воздуха
	"Страна волшебная - здоровье" <i>Программное содержание:</i> Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.	Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.
Октябрь.	Тема: «Полезные продукты».	
	Содержание	Методическое сопровождение
	«Овощи и фрукты-очень полезные продукты!» <i>Цель:</i> Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Углублять знания детей об овощах и фруктах.	мультимедийное оборудование, карточки с изображением фруктов, «волшебная палочка», «чудесный мешочек» с сырыми овощами, сухофрукты на тарелочках для каждого ребенка.
«Путешествие в страну полезных продуктов» <i>Цель:</i> сформировать у детей правильное представление о рациональном питании, как составной части культуры здоровья.	мультимедийное оборудование, карточки с изображением доярка, зоотехник, скотник, ветеринар	
Ноябрь.	Тема: «Личная гигиена»	
	Содержание	Методическое сопровождение
	«Здоровье и личная гигиена» <i>Цель:</i> формировать основные правила личной гигиены; уметь правильно чистить зубы, соблюдать правила личной гигиены;	Беседа-презентация, экран, проектор, ноутбук, видеозаписи мультфильма «Мойдодыр», посылка от Мойдодыра с предметами личной гигиены.
«Волшебная страна -здоровья» <i>Цель:</i> учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.	Беседа-презентация,	
Декабрь.	Тема: «Тело человека»	
	Содержание	Методическое

		сопровождение
	« Строение тела » <i>Цель:</i> Ознакомление детей дошкольного возраста с внешним и внутренним строением человеческого организма; формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.	ИКТ -силуэт человека, силуэты органов (сердце, легкие, желудок, мозг), гармонь, картинки с вредными и полезными продуктами питания, силуэт дерева.
	« Мой замечательный нос » <i>Цель:</i> формировать у детей знания зачем человеку нос, каково его назначение.	Беседа-презентация, Картинки с изображением лица людей.
Январь.	Тема: «Витамины и здоровый организм».	
	Содержание	Методическое сопровождение
	« Витамины для здоровья » <i>Цель:</i> вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.	Беседа – презентация, цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.
	« Детям о витаминах ». <i>Цель:</i> Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье через ознакомление детей с основами правильного питания.	Плакат, «Чудо – дерево», фломастеры, простые карандаши, карточки с продуктами и с обозначением витаминов , слайдовая презентация «Полезное в продуктах»,
Февраль	Тема: «Ребенок на улицах города».	
	Содержание	Методическое сопровождение
	« Тропа безопасности » <i>Цель:</i> Формирование у детей старшего дошкольного возраста первоначальных знаний о правилах безопасного поведения на улицах города	дорожные знаки для игры, мультимедийная презентация, песня «А на улице мороз».
	« Что мы знаем о правилах поведения на улицах города ». <i>Цель:</i> Формирование знаний, умений и практических навыков безопасного поведения на дороге и улице. Обобщить знания детей о Правилах дорожного движения.	мультимедийное оборудование, карточки с изображением дорожных знаков. Иллюстрации о правилах поведения на улицах города.
Март	Тема: «Будем спортом заниматься».	
	Содержание	Методическое сопровождение
	« Будем спортом заниматься, и простуды не бояться! » <i>Цель:</i> воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни и спорту, желание заниматься в спортивных секциях.	Беседа – презентация Спортивный инвентарь.
	« Надо с детства закаляться — надо спортом заниматься! » <i>Цель:</i> Формировать представление детей о здоровом образе жизни.	Беседа – презентация Спортивный инвентарь.

Апрель.	Тема: «Врачи – наши помощники».	
	содержание	Методическое сопровождение
	«Кто нас лечит?» Продолжать расширять представления детей о труде взрослых. Формировать представления о факторах разрушающих здоровье, о составляющих здорового образа жизни	сюжетные картинки с изображением врачей разных специализаций: детского врача, стоматолога, окулиста, педиатра.
	Врачи – наши друзья. Цель: «Продолжать воспитывать у детей понимания ценности здоровья».	Медицинский инвентарь.
Май.	Тема: «Опасности вокруг нас».	
	Содержание	Методическое сопровождение
	«Опасные предметы вокруг нас». <i>Цель:</i> Закрепить у детей представления об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека . о правилах пользования ими.	Беседа –презентация, ножницы, шило, булавка, кнопка, ножик, гвоздь, молоток, топор, ножовка, клещи.
«Огонь-друг, огонь-враг?». <i>Цели:</i> Расширять представления детей об огне, его значимости в жизни человека, формировать осознание детьми важности безопасного обращения с огнём.	мультимедийная презентация «Огонь-друг или враг?»; «Каким бывает огонь?»; картинки с изображением различных ситуаций, где огонь полезен или вреден;	

Подписано цифровой подписью: Шарова О.А.
 DN: cn=Шарова О.А., o=МАДОУ ДС № 3 "Умка",
 ou=заведующий, email=detsadnomer3@mail.ru, c=RU
 Дата: 2022.09.06 18:51:11 +03'00'