

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа**

Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета  
МАДОУ ДС №11 «Звёздочка»  
протокол от 30 августа 2022 г. №1

Утверждена  
приказом заведующего  
МАДОУ ДС №11 «Звёздочка»  
от 30 августа 2022 г. №100

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Есть здорово!»**

**Возрастной состав детей 3-4 года  
Срок реализации программы – 1 год**

Составители программы:  
воспитатель Мкртчян И.В.

**Старый Оскол  
2022**

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	6
3.	Содержание программы	7
4.	Методическое обеспечение	10
5.	Список использованной литературы	10
6.	Приложение	11

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Есть здорово!», (далее - Программа), социально – педагогической направленности, составлена на основе программы лежат методические рекомендации <sup>1</sup> О.В.Дыбиной, Г.А.Ильюшенко, Л.М.Никериной.

Учитывая, что здоровье зависит от многих факторов (окружающая среда, семья, ее образ жизни, снижение уровня жизни и соответственно - питание), детскому саду, как одному из институтов воспитания отводится важная роль в этом процессе. Питание человека рассматривается как особая сфера бытия народа, его физического, социального, психического и нравственного здоровья. Широкомасштабные исследования института питания РАМН позволили установить серьезные нарушения структуры питания для здоровья детского населения.

Во – первых, это прогрессирующее увеличение числа детей раннего возраста с гипотрофией.

Во – вторых, это увеличение числа детей с нарушенным иммунным статусом и сниженной сопротивляемостью к инфекционным заболеваниям и другим неблагоприятным факторам окружающей среды.

В – третьих, наличие большого числа лиц (уже во взрослом состоянии) с избыточной массой тела.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена низким уровнем культуры питания причины данных нарушений. Если мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, полноценными гражданами своей страны им нужно показать ценности здорового образа жизни: соблюдение двигательной активности, национальных традиций в социокультурных аспектах питания, а негативные факторы риска для здоровья.

**Новизна** программы состоит в разработке содержания дополнительных занятий интегрированного характера по формированию предпосылок к сознательному сохранению и укреплению здоровья в области питания с привлечением специалистов, включая практическую деятельность по приготовлению и дегустации пищи.

**Цель:** формирование навыков культуры рационального и сбалансированного питания.

#### **Задачи:**

- формирование навыков здорового образа жизни, правильного питания, знаний о витаминах, содержащихся в продуктах;
- ознакомление с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, формирование умений ими пользоваться;
- формирование навыков культуры принятия пищи, способствующих развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию.

#### **Условия реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Есть здорово!» разработана для детей дошкольного возраста 3-4 лет. Срок реализации программы – 1 год, 36 часов в год.

---

<sup>1</sup>Ознакомление дошкольников с секретами кухни /под ред. О.В. Дыбиной: Москва, ТЦ Сфера, 2003г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

Форма организации – дополнительная образовательная деятельность. Занятия организуются один раз в неделю, во вторую половину дня, продолжительностью с детьми 3-4 лет до 15 минут в соответствии с требованиями СанПиН.

Содержание программы вытекает из целей и задач, которые определены для данного возрастного периода. Образовательная деятельность проводится в виде игр, бесед, экскурсий с сентября по май.

Работа в группах ведется в нескольких направлениях, которые раскрывают общую направленность программы: формирование элементарных представлений о здоровом питании, способах приготовления пищи, профессии повара, этикете. Информация рассматривается комплексно в рамках изучения темы. Структура занятия включает разные виды детской деятельности (коммуникативную, поисково – познавательную, практическую, художественно – творческую и игровую).

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- принцип интеграции (взаимодействия разных видов деятельности)
- принцип единого воспитания и развития дошкольников;
- актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство воспитанников с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека;

- доступности. В соответствии с этим принципом дошкольникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование сюжетно – ролевых, дидактических, сенсорных игр, рисования, театральных постановок, просмотр презентаций, составление аппликаций, лепка, заучивание стихов, занятий по составлению полезного рациона, экскурсий, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе здоровой пищи, о важности соблюдения гигиенических норм.

- положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров родителей и воспитателей, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- системности определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

- сознательности и активности: направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

#### **Методы и приемы формирования культурно – гигиенических навыков и навыков правильного питания:**

- личный пример;

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

- организованная образовательная деятельность;
- показ;
- объяснения;
- пояснения;
- поощрения;
- беседы;
- упражнения в действиях;
- дидактические игры;
- игровые приемы;
- прием повторения (покажи, как ты пользуешься салфеткой);
- информационно – коммуникативные технологии.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

Воспитанник

3-4 года:

- владеет элементарными представлениями о продуктах питания, их пользе, производстве, элементарной обработке;
- называет устройство кухни, оборудование, утварь, формулирует их назначение;
- стремится выполнять правила гигиены;
- имеет элементарные представления о правилах безопасности при обращении с бытовой техникой;
- владеет умением формулировать простые формы обращения, просьбы, поздравления; проявляет внимание, заботу, стремится быть гостеприимным;
- в игровой деятельности стремится воспроизводить действия, имитирующие деятельность повара, проявляет интерес и уважение к труду взрослых;
- проявляет интерес к приготовлению «здоровой пищи»;
- выполняет вариативную сервировку праздничного стола;
- имеет представление о подготовке к праздникам Новый год, День рождения, 8 марта, особенностями их празднования;
- интересуется историей развития культуры питания, предметами приготовления и приёма пищи.

Формами подведения итогов реализации программы в младшей группе является итоговое занятие «У Мишутки День рождения».

Мониторинг достижения детьми промежуточных и итоговых результатов освоения программы «Есть здорово!» разработан составителями программы, проводится 1 раз в конце учебного года (в мае). Определены критерии (мотивационный, когнитивный, деятельностный) и показатели навыков культуры рационального и сбалансированного питания. (Приложение 1.)

## **2. Учебно – тематический план**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Цель: создание предпосылок формирования осознанной мотивации здорового питания.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

Задачи:

- Развить представления детей о гигиене питания, разнообразии продуктов, их пользе для организма, способах приготовления.
- Активизировать стремление детей соблюдать правила гигиены.
- Ввести понятия «здоровье», «витамины»
- Познакомить с профессиями: повар, молочник, кондитер, их функциями, спецодеждой; на моделях - устройством кухни, оборудованием, функциональным назначением, техникой безопасности.
- Формировать стремление употреблять простые речевые формы этикета
- Дать представление об особенностях сервировки стола, согласно особенностям проведения трапезы, употребления пищи.
- Вызвать интерес к экспонатам народного музея (печь, кузовок, кадушка, бочка, крынка, жбан, чугунок, ухват, прихватки, меленка), истории развития поварского (кулинарного) ремесла.

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	п р а к т и к а
1	«Здорово живёшь»	1	1	
2	«Чудо-овощи»	2	1	1
3	«Театр на грядке»	1		1
4	«Фруктовая фантазия»	2		2
5	«Дары леса»	1	0,5	0,5
6	«Дружная семейка»	1	0,5	0,5
7	«Микробы» или (Специальная одежда и гигиена повара)	1	1	
8	«Кухня» знакомство с электробытовыми приборами (плита, мойка, микроволновка, холодильник)	4	2	2
9. Этикет для малышей				
	«Едем в гости»	1	0,5	0

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

				, 5
	«Встречаем гостей»	1		1
	«Самостоятельный Мишка»	1	0,5	0 , 5
	«Замороженное царство»	2	1	1
10	«Рождественские колядки»	2	1	1
	«Кренделёк»	2		2
11	«Молочная река»	3	2	1
12	«Сказочный завтрак»	2	1	1
13	«А для милой бабушки напечём оладушки»	1	0,5	0 , 5
	«Хлебушек для умных детушек»	2		2
14	«Магазин»	1	0,5	0 , 5
15	«Кондитерская»	1	0,5	0 , 5
16	«Шоколад и мармелад»	1	0,5	0 , 5
17	«Бантик для именинника»	2	1	1
18	Итоговое упражнение «У Мишутки День рождения»	1		1
	итого:	36	15	2 1

### 3. Содержание программы

#### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

##### Тема 1. «Здорово живёшь»

*Теория.* Знакомство с профессией повара. Посвящение в повара. Беседа о здоровье, питании и витаминах.

*Практика.* Просмотр мультфильма «Витамин роста», художественная деятельность.

##### Тема 2. «Чудо-овощи»

###### Занятие 1.

*Теория.* Экскурсия на огород. Наблюдение и исследование органолептических свойств овощей.

*Практика.* Просмотр мультфильма «Весёлый огород», художественная деятельность.

###### Занятие 2.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

*Практика.* Экскурсия в музей «Для чего дед репу сажал»

«Театр на грядке». Моделирование персонажей сказки из целых овощей и фруктов

Тема 3. «Фруктовая фантазия»

*Практика.* Прогулка в сад. Наблюдение за изготовлением сока, дегустация. Знакомство с бочкой для мочения яблок. Музей. Сбор яблок и груш.

Изготовление композиции из фруктов.

Тема 4. «Дары леса»

*Теория.* Знакомство с плодами растений, употребляемых в пищу: орехи, ягоды, грибы.

*Практика.* Изучение правил сбора и поведения в лесу, дидактическая игра «Хорошо - плохо».

Тема 5. «Дружная семейка»

*Теория.* Знакомство с производством мёда, его полезными свойствами. Знакомство с кадушкой для мёда.

*Практика.* Просмотр отрывка мультфильма «Пчёлка Майя», художественная деятельность.

Тема 6. «Микробы» или (Специальная одежда и гигиена повара)

*Теория.* Знакомство с назначением специальной одежды повара. Основными правилами гигиены: чистые продукты, руки, посуда, столы и полы. Просмотр мультфильма «Митя и микробус» или «Фиксики: консервная банка»

Тема 7. «Кухня»

*Занятие 1. Теория.* Знакомство с моделью плиты, её функциями, кухонной утварью, необходимой для приготовления пищи. Беседа о безопасности.

*Практика.* Игровая ситуация «Варим яйца».

*Занятие 2. Теория.* Знакомство с мойкой, её назначением, предметами ухода за посудой. Беседа о бережном обращении с водой и правилах безопасности.

*Практика.* Игровая ситуация «Моем посуду». Чтение сказки К.Чуковского «Федорино горе» или просмотр мультфильма, художественная деятельность.

*Занятие 3. Теория.* Знакомство с микроволновкой, её назначением. Правила безопасности.

*Практика.* Игровая ситуация «Горячие бутерброды» или «Запечённая картошечка».

*Занятие 4. Теория.* Знакомство с холодильником, его функциями, особенностями хранения продуктов. Правила безопасности.

*Практика.* Игровая ситуация «Кафе-мороженое».

Тема 8. Этикет для малышей

*Занятие 1.* «Едим в гости».

*Теория.* Беседа о гостевом этикете.

*Практика.* Игровая ситуация «Едим в гости». Проблемная ситуация «Нехочуха».

*Занятие 2.* «Встречаем гостей»

*Практика.* Обсуждение приглашений, возможных вариантов подарков. Отработка обращений, поздравлений. Игровая ситуация «Скоро праздник».

*Занятие 3.* «Самостоятельный Мишка»

*Теория.* Анализ проблемных ситуаций с Мишкой. Рассматривание иллюстраций. Игра с



Мишкой.

*Практика.* Отработка взаимных обращений.

Тема 9. «Замороженное царство»

*Практика.* Игровая ситуация «Мастерская Деда Мороза». Изготовление праздничных угощений для игрушек, морозных узоров для оформления группы. Просмотр мультфильма «Когда зажигаются ёлки», художественная деятельность.

Тема 10. «Рождественские колядки»

*Теория.* Понятие «колядки». Знакомство с праздничным убранством русской избы.

*Практика.* Экскурсия в музей, развлечение.

Тема 11. «Постное блюдо. Кренделёк»

*Практика.* Закрепление темы. Изготовление изделий из солёного теста

Тема 12. «Молочная река»

*Теория.* Знакомство с профессией молочника. Рассматривание различных продуктов молочного производства.

Экскурсия в музей. Крынка, жбан.

*Практика.* Просмотр кукольного спектакля «Как петушок подавился бобовым зёрнышком», музыкально – художественная деятельность.

Тема 13. «Сказочный завтрак»

*Теория.* Экскурсия в музей. Знакомство с экспонатами чугунок, ухват, прихватки, меленка.

*Практика.* Дидактическая игра «Горшочек вари».

Тема 14. «А для милой бабушки напечём оладушки»

*Теория.* Экскурсия в музей. Знакомство с русской печкой.

*Практика.* Дидактическая игра «Задания для Золушки»

Тема 15. «Хлебушек для умных детушек»

*Практика.* Ознакомление с процессом приготовления теста для хлеба. Дегустация различных видов хлеба. Рассматривание различных видов нарезки и раскладки хлебных изделий.

Тема 16. «Магазин»

*Теория.* Отработка обращения за помощью, формулирование просьбы, благодарности. Определение расположения разных видов продуктов на стеллажах, обоснование необходимости соблюдения правил гигиены.

*Практика.* Игровая ситуация «Магазин».

Тема 17. «Кондитерская»

*Теория.* Знакомство с профессией кондитера. Беседа об особенностях работы, готовых изделиях, их оформлении.

*Практика.* Оформление корзиночек.

Тема 18. «Шоколад и мармелад»

*Теория.* Знакомство с кондитерской фабрикой «Славянка». Рассматривание фотографий. Загадки. Беседа о чрезмерном потреблении сладкого, возможных последствиях.

*Практика.* Проблемная ситуация «Был у Мишки юбилей...». Просмотр мультфильма «Фиксики: карамель».

Тема 19. «Бантик для именинника»

*Теория.* Закрепление правил поведения в магазине. Рассмотрение фотографий торгового центра.

*Практика.* Игровая ситуация «Выбираем подарки для девочек и мальчиков, мамочек и папочек». Отработка поздравлений с Днём рождения.

Итоговое «У Мишутки День рождения»

*Практика.* Диагностика уровня освоения программы. Игровая ситуация «Сюрприз для Мишутки». Самостоятельная подготовка моделей угощения и сервировка праздничного стола. Формулирование поздравлений. Взаимодействие друг с другом.

#### 4. Методическое обеспечение

1. Музей национальной кухни с экспонатами (модель печи, ухват, прихватка, горшок керамический, чугунок, бочка, плетёная корзина, кадушка, крынка, жбан, меленка, маслёнка, салатник, креманка, селёдочница, ваза, блюдо, сундучок, половники, дуршлаг, ножи разных видов, шумовки, сито, лохань, скалка).

2. Таблицы и карточки к темам «Где прячутся витамины», «Столовые приборы», «Хлебобулочные изделия», иллюстрации проблемных ситуаций, изобразительные материалы и образцы.

3. Подборка видеоматериалов (мультфильмы «Витамин роста», «Весёлый огород», «Пчёлка Майя», «Когда зажигаются ёлки», «Митя и микробус»).

4. Фотоматериалы по темам «Магазин», «Хлебные изделия», «Кондитерская», «Молочный завод», «Колбаски».

5. Дидактические игры «Еда и чем её едят», «Чудесный мешочек», «Украшь блюдо», «Пригласи гостей», «Сладкие продукты», «Исправь сервировку», «Вежливые слова», «Если хочешь быть здоров...», «Правильно - неправильно».

6. Предметы сервировки стола: скатерть, салфетки бумажные, тканые, столовые приборы и посуда. Чайный сервиз.

7. Бытовые электроприборы и посуда специального назначения: миксер, соковыжималка, микроволновка.

8. Художественная литература:

Чуковский К. Федорино горе.

Правила поведения за столом в стихах.

#### 5. Список использованной литературы

Алябьева Е.А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками. М., 2003 г.

Клюева Н.В. Психолог и семья: Диагностика, консультации, тренинг. Ярославль: Академия развития, 2001г.

Куревина О.А., Селезнёва Г.Е. Путешествие в прекрасное. М.: Баланс, 2004 г.

Курочкина И.Н. Современный этикет и воспитание культуры поведения у дошкольников. М.: ГИЦ Владос, 2001г.

Насонкина С.А. Уроки этикета. С-Петербург, 1998 г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа  
Ознакомление дошкольников с секретами кухни/под ред. О.В.Дыбиной: Москва,  
ТЦ Сфера, 2003г.

Пахомова О.Н. Добрые сказки. Этика для малышей. М.: Прометей, 2003 г.

Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста.  
Москва, 1986 г.

Проект «Родной свой край люби и знай».

Шорыгина Т. Этикет для малышей. М.: Прометей, 2003 г.

Шорыгина Т.А. Вежливые сказки - этикет для малышей.

Шорыгина Т.А. Эстетика для малышей. М.: Прометей. 2003 г.

Приложение 1.

**Обобщенные критерии и показатели развития культуры рационального и сбалансированного питания детей младшего дошкольного возраста**

Показатели	
Младший дошкольный возраст	
Мотивационный критерий	Стремление правильно сервировать стол, в соответствии с целями трапезы (завтрак, обед, полдник, ужин, праздничная)
	Желание рассказывать о правилах поведения за столом (правильная осанка; владение столовыми приборами; техника приёма пищи); правилах безопасного обращения с бытовой техникой;
	Желание задавать вопросы о сервировке стола, назначении предметов сервировки стола, кухонной утвари
	Стремление получить историческую информацию путём посещения музея, беседы с экскурсоводом,
	Интерес к истории питания в крестьянских семьях
	Стремление знакомиться с профессиями общего питания.
	Стремление отражать в игре деятельность повара, кондитера.
Когнитивный критерий	Наличие знаний о назначении столовых предметов:
	Наличие знаний о назначении и связи элементов сервировки стола:
	Наличие знаний о сервировке стола
	Наличие знаний и правил речевого этикета - употребление выражений -
	Наличие знания особых свойств разных продуктов, их влияние на организм
Деятельностный критерий	Умение реализовать в деятельности знания правильного расположения предметов сервировки стола: скатерть, салфетки, хлебница, тарелка, ложки (чайная и столовая), чашка, вилка
	Умение реализовать в деятельности и действиях знаний о том, как пользоваться ложкой вилкой, салфеткой
	Наличие навыков приёма пищи: не крошит хлеб, пережёвывает пищу с закрытым ртом, правильная осанка во время еды

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

Общие критерии оценки результатов мониторинга

3 балла - ребёнок самостоятельно, правильно выполняет задание, добивается результата.

2 балла - ребёнок понимает инструкцию, выполняет задание, прибегая к помощи взрослого.

1 балл - ребёнок понимает смысл предлагаемого ему задания, выполняет при активной помощи взрослого. Отказ от выполнения задания.

В ходе мониторинга выявляется уровень развития культуры питания детей дошкольного возраста (мотивационный, когнитивный, деятельностный критерии), который соответствует уровню овладения детьми навыками культуры рационального и сбалансированного питания.

Данные мониторинга протоколируют:

Результаты мониторинга мотивационного компонента культуры рационального и сбалансированного питания

МАДОУ ДС №11 «Звёздочка»

Группа \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Педагога \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребёнка	Возраст	Показатели мотивационного компонента, соответствующие заданиям мониторинга			Количество баллов	Средний балл
			1	2	3		

Критерии оценки результатов:

Уровень развития мотивационного компонента	Количество баллов
Высокий уровень	2,75-3 балла
Средний уровень	1,85-2,7 балла
Низкий уровень	1-1,8 балла

Уровень сформированности мотивационного компонента

Количество детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
100%	%	%	%

Карта мониторинга детей младшего дошкольного возраста

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

Компонент / критерий	Показатели	Задания
Мотивационный	Стремление правильно сервировать стол, в соответствии с целями трапезы (завтрак, обед, полдник, ужин, праздничная)	Задание №1
	Желание рассказывать о правилах поведения за столом (правильная осанка; владение столовыми приборами; техника приёма пищи); правилах безопасного обращения с бытовой техникой;	Задание №2
	Желание задавать вопросы о сервировке стола, назначении предметов сервировки стола, кухонной утвари	Задание №3
	Стремление получить историческую информацию путём посещения музея, беседы с экскурсоводом,	Задание №4
	Интерес к истории питания в крестьянских семьях	Задание №5
	Стремление знакомиться с профессиями общего питания.	Задание №6
	Стремление отражать в игре деятельность повара, кондитера.	Задание №7
Когнитивный	Наличие знаний о назначении столовых предметов:	Задание №8
	Наличие знаний о назначении и связи элементов сервировки стола:	Задание №9
	Наличие знаний о сервировке стола	Задание №10
	Наличие знаний и правил речевого этикета - употребление выражений -	Задание №11
	Наличие знания особых свойств разных продуктов, их влияние на организм	Задание №12
Деятельностный	Умение реализовать в деятельности знания правильного расположения предметов сервировки стола: скатерть, салфетки, хлебница, тарелка, ложки (чайная и столовая), чашка, вилка	Задание №13
	Умение реализовать в деятельности и действиях знаний о том, как пользоваться ложкой вилок, салфеткой	Задание №14
	Наличие навыков приёма пищи: не крошит хлеб, пережёвывает пищу с закрытым	Задание №15

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

	ртом, правильная осанка во время еды	
--	--------------------------------------	--