

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ -
ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ – детский сад «Чебурашка»

Протокол педагогического совета №1 от

«28» 08 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**
Заведующий
МБДОУ – детский сад «Чебурашка»
_____/И.В.Компанеец
Приказ № ____
от «28» 08 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по здоровому питанию и культуре питания

«Разговоры о правильном питании»

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик программы:
Слепухина Мария Сергеевна
старший воспитатель
первой квалификационной
категории

Краснообск, 2026 г

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Актуальность программы
- 1.2. Социальный запрос родителей
- 1.3. Принципы реализации программы

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Цель программы
- 2.2. Задачи программы

3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- 4.1. Основные разделы программы
- 4.2. Формы организации образовательной деятельности

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

- 5.1. Старшая и подготовительная группа (5–7 лет)

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 6.1. Методы и приемы работы
- 6.2. Дидактический материал
- 6.3. Взаимодействие с родителями
- 6.4. Взаимодействие с социальными партнерами

7. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- 7.1. Формы контроля
- 7.2. Критерии оценки

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

- Приложение 1. Примерная структура занятия
- Приложение 2. Примерный перечень дидактических игр
- Приложение 3. Примерный перечень литературных произведений
- Приложение 4. Анкета для родителей
- Приложение 5. Памятка для родителей «Полезная тарелка»

Направленность программы	Оздоровительная, познавательно-развивающая
Возраст детей	5–7 лет (старшая и подготовительная группы)
Срок реализации	1 год (2026–2027 учебный год)
Периодичность занятий	1 раз в неделю
Продолжительность занятия	25–30 минут (в зависимости от возраста)
Руководитель программы	Воспитатели групп, старший воспитатель
Участники	Дети, педагоги, родители

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Здоровое питание в дошкольном возрасте – это не просто обеспечение энергией для роста и развития, это инвестиция в будущее здоровье ребенка, формирование правильных пищевых привычек и укрепление иммунитета. Именно в этот период закладываются основы здорового образа жизни на долгие годы .

Одна из основных задач дошкольного образования – охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. Однако в современных семьях родители часто пользуются доставкой готовой еды, едят сами и кормят своих детей фастфудом, чипсами, газированными напитками и другой вредной для здоровья ребенка едой. Многие кормят детей однообразной пищей. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок .

По данным исследований, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и нарушением питания дошкольников . На этапе поступления в школу в среднем 28% детей имеют хронические заболевания .

В связи с этим особую актуальность приобретает системная работа по формированию у дошкольников культуры питания, обучению их основам здорового образа жизни через призму правильного питания .

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО);
- Национальный проект «Демография» (федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»);

- Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Программа «Разговор о правильном питании» (рекомендована Минобрнауки России для детей дошкольного возраста).

1.2. Социальный запрос родителей

Анкетирование родителей воспитанников МБДОУ – детский сад «Чебурашка», проведенное в мае 2026 года, показало:

- 92% родителей считают проблему здорового питания детей актуальной;
- 78% родителей испытывают трудности в организации правильного питания ребенка дома;
- 85% родителей поддерживают введение специальной программы по формированию культуры питания в детском саду;
- 67% родителей отмечают, что их дети отказываются от полезных блюд (овощи, рыба, молочные продукты) в домашних условиях.

1.3. Принципы реализации программы

- **Принцип научности** – опора на современные рекомендации диетологов и педиатров ;
- **Принцип доступности** – учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- **Принцип наглядности** – использование иллюстраций, муляжей, презентаций;
- **Принцип деятельностного подхода** – обучение через игру и практическую деятельность;
- **Принцип интеграции** – взаимосвязь с другими образовательными областями;
- **Принцип сотрудничества** – взаимодействие педагогов, детей и родителей.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы

Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры здорового питания, осознанного отношения к своему здоровью, а также повышение компетентности родителей в вопросах организации правильного питания детей.

2.2. Задачи программы

Образовательные задачи:

- формировать у детей представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей ;
- знакомить детей с основами рационального питания, полезными и вредными продуктами;
- дать понятие о витаминах и их роли в организме человека;
- познакомить с правилами столового этикета и культурой поведения за столом .

Развивающие задачи:

- развивать познавательный интерес к вопросам здорового питания;
- развивать навыки самообслуживания во время приема пищи;
- развивать умение делать осознанный выбор в пользу полезных продуктов;
- развивать коммуникативные навыки через совместную деятельность .

Воспитательные задачи:

- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и питанию ;
- воспитывать культуру поведения за столом, уважение к труду поваров;
- воспитывать бережное отношение к продуктам питания;
- формировать готовность соблюдать правила здорового питания в повседневной жизни .

3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам освоения программы у детей будут сформированы:

Направление	Результаты
Знания о питании	Знает, какие продукты полезные, а какие вредные; понимает значение витаминов; знает основные продукты, необходимые для роста и здоровья
Навыки культуры питания	Умеет пользоваться столовыми приборами, соблюдает правила поведения за столом, знает правила гигиены перед едой
Поведенческие навыки	Проявляет интерес к здоровой пище, может рассказать о пользе овощей и фруктов, соблюдает режим питания
Осознанное отношение	Понимает важность правильного питания для здоровья, проявляет инициативу в выборе полезных продуктов

4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

4.1. Основные разделы программы

Программа реализуется по пяти направлениям :

Название раздела	Содержание
«Витамины – наши друзья»	Знакомство с витаминами, их ролью в организме, продуктами-источниками витаминов
«Полезные и вредные продукты»	Умение различать полезные и вредные продукты, осознанный выбор
«Режим питания»	Значение режима, завтрак, обед, полдник, ужин, перекусы
«Культура питания и этикет»	Правила поведения за столом, сервировка, гигиенические навыки
«Национальные традиции питания»	Знакомство с традициями русской кухни, народными рецептами

4.2. Формы организации образовательной деятельности

Формы работы с детьми:

- Беседы, рассказы воспитателя;
- Игровые занятия, дидактические игры;

- Сюжетно-ролевые игры («Магазин полезных продуктов», «Кафе», «День рождения»);
- Просмотр презентаций и мультфильмов;
- Чтение художественной литературы, разучивание стихов, загадок;
- Практическая деятельность (дежурство, сервировка стола);
- Экскурсия на кухню детского сада;
- Праздники, викторины, квесты.

Формы работы с родителями :

- Консультации, беседы, родительские собрания;
- Буклеты, памятки, информационные стенды («Полезная тарелка»);
- Мастер-классы по оформлению детских блюд;
- Фотовыставки («Готовим вместе с мамой», «Мой папа шеф-повар»);
- Семейные проекты (рецепты, брошюры);
- Совместные мероприятия (праздники, спортивные досуги).

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Старшая и подготовительная группа (5–7 лет)

Месяц	Тема занятия	Форма работы	Программное содержание
Сентябрь	«Что такое здоровое питание?»	Беседа, викторина	Основные принципы здорового питания. Пирамида питания
	«Овощи и фрукты – витаминные продукты»	Дидактическая игра	Закрепление знаний о витаминах
Октябрь	«Где живут витамины?»	Познавательное занятие	Витамины А, В, С, D и их источники
	«Полезные и вредные продукты»	Игра-соревнование	Умение классифицировать продукты
Ноябрь	«Молоко и молочные продукты»	Проектная деятельность	Польза молочных продуктов для роста и зубов

	«Хлеб – всему голова»	Экскурсия на кухню	Как готовят хлеб и хлебобулочные изделия
Декабрь	«Зимнее меню»	Презентация	Особенности питания зимой. Согревающие блюда
	«Пора ужин»	Просмотр презентации	Значение ужина, легкие и полезные ужины
Январь	«Гигиена питания»	Беседа, игра	Правила мытья рук, чистоты посуды
	«Сервировка стола»	Практическое занятие	Как правильно накрыть на стол
Февраль	«Столовый этикет»	Беседа, моделирование ситуаций	Правила поведения за столом
	«Лаборатория вкуса»	Экспериментирование	Определение продуктов на вкус, цвет, запах
Март	«Семейные кулинарные традиции»	Фотовыставка, рассказы детей	Знакомство с традициями разных семей
	«Вода – источник жизни»	Познавательное занятие	Важность питьевого режима
Апрель	«Меню на день»	Проектная деятельность	Составление сбалансированного меню
	«Квест по здоровому питанию»	Квест-игра	Закрепление знаний в игровой форме
Май	«Праздник здоровой еды»	Итоговое мероприятие	Презентация проекта, конкурс, викторина
	«Летнее меню»	Беседа	Особенности питания в летний период

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Методы и приемы работы

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие воспитанников в процессе обучения . Основные методы:

1. **Наглядные методы:** рассматривание картин, иллюстраций, муляжей продуктов; просмотр презентаций и видеоматериалов; демонстрация схем сервировки стола .
2. **Словесные методы:** рассказ воспитателя, беседа, чтение художественной литературы, загадки, пословицы о еде и здоровье .
3. **Практические методы:** дидактические игры («Чудесный мешочек», «Собери флаг здоровья»), сюжетно-ролевые игры («Магазин полезных продуктов»), сервировка стола, дежурство .
4. **Игровые методы:** занятия-игры, игры-путешествия, игры-соревнования, взаимодействие со сказочными персонажами .

6.2. Дидактический материал

- Наборы муляжей овощей, фруктов, продуктов;
- Иллюстрации, плакаты «Пирамида питания», «Витамины» ;
- Дидактические игры («Полезно-вредно», «Составь меню», «Что лишнее?»);
- Материалы программы «Разговор о правильном питании» ;
- Презентации, видеоматериалы от Роспотребнадзора .

6.3. Взаимодействие с родителями

- **Информационные:** страница на сайте ДООУ, буклеты «Полезная тарелка», стенды с рекомендациями ;
- **Практические:** мастер-классы для родителей по оформлению блюд, совместные фотовыставки, семейные проекты (рецепты, брошюры) ;
- **Совместные мероприятия:** праздники, спортивные досуги, экскурсии, участие в викторинах .

6.4. Взаимодействие с социальными партнерами

- **Станция юных натуралистов** – знакомство с овощными и фруктовыми культурами;
- **Краснообская школа №1** – преемственность, совместные мероприятия;
- **Центральная районная библиотека** – литературные мероприятия по теме здорового питания.

7. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

7.1. Формы контроля

Вид контроля	Сроки	Форма
Входной	Сентябрь	Анкетирование родителей, наблюдение, беседы с детьми
Текущий	В течение года	Наблюдение, дидактические игры, опросы
Итоговый	Май	Викторина «Знатоки здорового питания», анализ анкетирования родителей

7.2. Критерии оценки

Высокий уровень: Ребенок проявляет интерес к теме здорового питания, знает полезные и вредные продукты, соблюдает правила поведения за столом, использует полученные знания в повседневной жизни.

Средний уровень: Ребенок знаком с основами здорового питания, но нуждается в напоминаниях и помощи взрослого.

Низкий уровень: Ребенок не проявляет интереса, пассивен, не усваивает программный материал.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Примерная структура занятия

1. **Вводная часть** (3–5 мин): создание мотивации, постановка проблемы.

2. **Основная часть** (10–15 мин): теоретический блок (беседа, презентация) или практическая деятельность (игра, сервировка стола, моделирование).
3. **Заключительная часть** (2–3 мин): рефлексия, подведение итогов.

Приложение 2. Примерный перечень дидактических игр

Название игры	Цель
«Полезно-вредно»	Учить различать полезные и вредные продукты
«Составь меню»	Закреплять знания о сбалансированном питании
«Чудесный мешочек»	Развивать умение определять продукты на ощупь
«Витаминная азбука»	Знакомить с витаминами и их источниками
«Накрой на стол»	Учить сервировать стол в соответствии с правилами этикета

Приложение 3. Примерный перечень литературных произведений

- К.И. Чуковский «Федорино горе» (о чистоте) ;
- С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» ;
- В. Драгунский «Арбузный переулок» ;
- Русские народные сказки о кашах, хлебе;
- Стихи, загадки, пословицы о еде и продуктах.