

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 193»

ПРИНЯТО
педагогический совет № 1
протокол № 1
от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 193
Засорина О. В.
приказ № 60-ОУ от 31.08.2023г.

**Парциальная образовательная программа
«Дорога к доброму здоровью»
для детей от 4 до 7 лет
часть ОП ДО МБДОУ д/с № 193, формируемая участниками
образовательных отношений**

Авторы-разработчики программы:
Денисова Н.В.-воспитатель
Рагулина О.А.-воспитатель
Шалагина Ю.В.-старший воспитатель

Новосибирск 2023 г.

Содержание

№ п/п	наименование	страницы
1.	Целевой раздел Программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	5
1.3	Характеристика особенностей возраста воспитанников	5
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	Содержательный раздел (проектирование) образовательной деятельности	7
2.1	Учебный план, вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	7
2.2	Интеграция образовательных областей	9
2.3	Тематическое планирование образовательной деятельности	10
2.4	Планирование работы с родительской общественностью	11
3.	Организационный раздел	18
3.	Материально-техническое обеспечение Программы	18
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	18
3.3	Диагностика уровня освоения Программы	19
3.4	Условия реализации программы (психолого-педагогические и кадровые условия обеспечения Программы)	20
3.5.	Учебно-методическое обеспечение Программы	21
	Приложения к Программе	23

1.Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данные научных исследований показывают, что здоровье детей зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В связи с этим особую роль приобретает дошкольное обучение, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинается просыпаться интерес к своему организму.

Работая в группе, которую посещают часто болеющие дети и проводя с ними ряд мероприятий по сохранению здоровья, мы поняли, что этого недостаточно: обучение детей принципам сохранения здоровья должно начинаться с основы здорового питания, так как в формировании ЗОЖ наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезной пище и необходимых питательных веществах.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ. Поэтому, пройдя обучение, мы в свою очередь составили дополнительную образовательную программу «Основы здоровья и правильного питания» на основе программ: Санитарно-просветительская программа для детей дошкольного возраста «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» разработана ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора 2021 г. и программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации. Содержание программ базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа ориентирована на детей в возрасте от пяти до семи лет и реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Программа предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей (в том числе детей с ОВЗ) во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях: познавательном, речевом, физическом, художественно-эстетическом и социально-коммуникативном развитии.

Разрабатывая программу, мы стремились к тому, чтобы выстроенная нами система, гармонично вписывалась в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась детям.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и

дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность и новизна Программы

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается снижение количества здоровых детей, увеличение числа эндокринных заболеваний и заболеваний пищеварительной системы.

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

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим

совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Сегодняшняя ситуация по организации населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной кампанией.

Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

1.2.Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Формирование у детей дошкольного возраста культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи:

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков здорового питания и профилактики нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и несоблюдением правил личной гигиены.
- 2.Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.
- 3.Воспитывать у детей желание самостоятельно следить за своим здоровьем.
- 4.Развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности
5. Приучить к режиму дня, знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов,
- 6.Формирование у родителей (законных представителей) навыков организации здорового питания и режима дня.

1.3.Характеристика особенностей возраста воспитанников

Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается, у него активно формируется костная и мышечная системы, претерпевает существенные морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистая система, формируются когнитивные функции, развиваются навыки речи, долговременная и кратковременная память, ассоциативное мышление, мелкая моторика. В этот возрастной интервал ребенок учится самостоятельно одеваться, умываться, есть, пить, рисовать, лепить, конструировать, читать. Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. По мере развития нервной системы у ребенка появляются статические и динамические функции равновесия, вместе с тем, сохраняется большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы. Важнейшей особенностью развития нервной системы дошкольника является преобладание процессов возбуждения над торможением.

К трем годам у детей совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки. В этом возрасте они достаточно определенно выражают различные эмоции, у них развиваются определенные черты характера, формируются моральные понятия,

представления об обязанностях. Словарный запас постепенно увеличивается до 2 тыс. слов и более. В разговоре дети уже используют сложные фразы и предложения, легко запоминают стихи; могут составить небольшой рассказ. Они начинают уверенно держать в руках карандаш, рисуют различные предметы, животных. В дошкольном возрасте дети как "попугаи" повторяют многие действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Эту особенность необходимо учитывать при организации обучающих занятий с детьми.

Начиная с трехлетнего возраста, у ребенка совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания, формируя осознание этих правил на уровне выработки условных рефлексов, как обязательных к исполнению правил.

Основные из них:

- 1) ребенка нужно научить правильно мыть руки;
- 2) выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды;
- 3) выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности;
- 4) выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не кушать на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду;
- 5) выработать навык здорового пищевого поведения – принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

При организации работы с ребенком рекомендуется учитывать особенности психики ребенка и развития нервной системы. Так, при формировании навыков здорового питания и личной гигиены необходимо вызывать у ребенка исключительно положительные эмоции и интерес к данной деятельности. Необходимо использовать в своих интересах и поощрять желание ребенка к самостоятельности и самообслуживанию, интерес и внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность, что позволит быстро научить ребенка к выполнению действия в определенной последовательности.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены детям желательно давать поручения, например, назначить дежурных для проверки чистоты рук, помощи в накрывании на столы, уборке столов после приемов пищи. Особое внимание следует уделять воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Воспитатель должен напоминать ребенку сидеть прямо, пищу брать столовыми приборами понемногу, тщательно пережевывать. Данные напоминания желательно проводить, используя стихи, потешки, примеры из сказок, постепенно доводя их с детьми до автоматизма.

Стремление ребенка заслужить одобрение и похвалу в возрасте 3-7 лет, является значительным стимулом, побуждающим малыша к выполнению правильных действий. Поэтому воспитатель должен обязательно отмечать, ставить в пример и хвалить ребенка, если он выполнил действие правильно или сделал правильный выбор/действие в игре. В случае, если действие выполнено неправильно или не выполнено вообще, необходимо разобраться в причинах ошибки и отсутствия действия. Положительная оценка даже небольших успехов ребёнка вызывает у него удовлетворение, рождает уверенность в своих силах. Особенно это важно в общении с застенчивыми, робкими детьми. Эффективным приёмом является собственный положительный пример.

Увлечёть детей деятельностью по самообслуживанию можно вызвав у них интерес к предмету. Например, во время умывания воспитатель даёт детям новое мыло в красивой обёртке, предлагает развернуть его, рассмотреть, понюхать: "Какое гладкое, какое

душистое! А как, наверное, оно хорошо пенится! Давайте проверим?". Склонность детей к подражанию, определяет необходимость многократного повторения нужных действий, показывая, как выполнять новое действие, сопровождая показ пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных операций.

Ребенок, как правило, без затруднений осваивает необходимые навыки при постоянном их повторе, чередовании индивидуальных и коллективных действий по их выполнению, а также при их повторе в домашних условиях.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием, режимом дня и не соблюдением правил личной гигиены, а так же желание следить за своим здоровьем.
- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.
- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

2. Содержательный раздел (проектирование) образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности программы «Разговор о правильном питании» нацелено на приобщение детей к ценностям здорового образа жизни – одному из важнейших факторов сохранения здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о правильном питании, позволят ему найти способы укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать значимые для него компоненты здорового образа жизни.

2.1 Учебный план, вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Программа включает 36 логически связанных занятий, рассчитанных на 2 года для детей старшей и подготовительной группы, освоение которых предусматривает приобретение навыков у детей по формированию основных поведенческих навыков здорового питания с целью профилактики нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и не соблюдением правил личной гигиены, и создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в домашних условиях.

Реализация образовательной программы.

Реализация программы осуществляется на базе дошкольного учреждения в виде занятий в игровой форме.

Программа предполагает использование интернет-ресурса, расположенного на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – кросс-платформенное программное средство, предусматривающее возможность просмотра видео-материалов, совместной работы родителей с детьми по формированию режима дня и рациона питания обучающихся. Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании», включающий в себя 15 тем.

Участники программы: воспитатели, дети старших и подготовительных к школе групп, родители.

Основные принципы программы:

- возрастная адекватность — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей дошкольного возраста;
- научная обоснованность — содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;
- практическая целесообразность — содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- модульность структуры — программа может быть реализована на базе традиционных образовательных областей и в кружковой работе,
- вовлеченность родителей в реализацию программы.

Вариативность способов реализации. Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, нечитающие дети вместо чтения по ролям могут составлять рассказ по картинкам и разыгрывать сценки).

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и во многом остается актуальной для младших школьников, то и в основе организации обучения по программе должны лежать игровые методы.

Формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме наблюдения, анкетирования, тестирования, викторин, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

В том числе:

- оформление выставок работ воспитанников в группе
- оформление выставки фотографий и демонстрация проектов.

Примерный объём организованно – образовательной деятельности:

Дети в возрасте: дети в возрасте от 4 до 5 лет – 9 занятий в год (1 раз в месяц) длительностью по 20 минут, от 5 до 6 лет - 18 занятий в год (1 раз в две недели) по 25 минут; дети в возрасте от 6 до 7 лет - 18 занятия в год (1 раз в две недели) длительностью по 30 минут.

Формы организации образовательного процесса

- организованная – образовательная деятельность;
- образовательная деятельность в ходе режимных моментов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями воспитанников;
- игры;
- беседы;
- чтение х/л;

- наблюдение;
- экспериментирование;
- дежурство;
- конструирование;
- праздники;
- собрания;
- открытые просмотры;
- конкурсы;
- наглядная информация и др.
- просмотр мультфильмов.
- совместная работа детей и родителей — необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах.

2.2 Интеграция образовательных областей

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей: познания окружающего мира, развития речи ребенка, физического и оздоровительного развития, изобразительного искусства, музыки. Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые занятия, как возможность формирования у обучающихся универсальных учебных знаний; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Речевое развитие. Во время занятий происходит активное развитие диалогической речи. Формируется новая форма речи - монолог. Развивается связная речь. У детей продолжает развиваться: лексика, звуковая сторона и грамматический строй речи. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. Дети приобщаются к словесному искусству, развивая художественное восприятие.

Познавательное развитие. С детьми проводятся: наблюдения, рассматривание объектов. Данные виды деятельности предполагают развитие любознательности и познавательной мотивации; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира; представлений о ценностях нашего народа; о традициях и праздниках, об основах здорового питания, многообразии стран и народов мира.

Социально-коммуникативное развитие. Во время занятий дети учатся общаться и помогать друг другу. Проявляют самостоятельность в решении различных задач, которые возникают в повседневной жизни.

Физическое развитие. Во время занятий применяются здоровьесберегающие технологии (веселая зарядка, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, динамические паузы).

Художественно-эстетическое развитие: Во время проведения занятий у детей формируется интерес к эстетической стороне окружающей действительности; происходит удовлетворение потребности детей в самовыражении; развивается продуктивная деятельность детей (рисование, лепка, аппликации, сервировка стола).

2.3 Тематическое и перспективное планирование образовательной деятельности

Месяц	Неделя	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Тематический блок: «Приятного аппетита, дорогой друг!»			
	1.	2. Вводный курс: Правила поведения воспитанных детей	1. Правила поведения воспитанных детей.	1. Наши новые друзья (Знакомство с тетрадью и героями курса)
	2.		2. Что я ел в детском саду	2. «Кто не знает этикета – тот невоспитанным слывёт!»
Октябрь	Тематический блок: «Прежде, чем за стол сесть – я подумаю, что съесть!»			
	1.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Здоровье на тарелке
	2.		Вкусно – не всегда полезно!	Что такое «Пустые» продукты?
Ноябрь	3.		Идём в магазин	Идём в магазин.
	Тематический блок: «Если хочешь быть здоров!»			
	1.	Правила Мойдодыра	Правила Мойдодыра	Чистота – залог здоровья!
Декабрь	2.	Что помогает быть сильным и ловким?	Что помогает быть сильным и ловким?	Меню спортсмена
	3.		Для чего мы пьём?	Как утолить жажду?
Январь	4.	Здоровые зубки – для нас не шутки!	Здоровые зубки – для нас не шутки!	Здоровые зубки – для нас не шутки!
	5.		Как помочь природе	Как помочь природе
Февраль	Тематический блок: «Кто жить умеет по часам»			
	1.	Каша – радость наша	Удивительные путешествия пирожка	Удивительные путешествия пирожка
2.	Каша – радость наша		Каша – мать наша, хлебец – кормилец!	
Март	3.	Плох обед, если хлеба нет!	Плох обед, если хлеба нет!	Слаще хлебушка ничего нет!
	4.		Пейте, дети, молоко – будете здоровы!	Пейте, дети, молоко – будете здоровы!

Апрель	5.		Нам нужен полезный ужин!	А что на ужин?
	Тематический блок: «Здоровей-ка!»			
	1.	Волшебные превращения пирожка	Волшебные превращения пирожка	Моё тело. Что нужно нашему организму?
Май	Тематический блок: «Поварята»			
	1.	Развлечение: «Я знаю правила здоровья!»	На вкус и цвет товарищей нет!	Приготовлю блюдо сам
	2.		Праздник с родителями «Азбука здоровья»	Викторина «Путешествие в страну доброго здоровья»

Перспективное планирование (средняя группа)

№	Тема	Цели, задачи	Итог
1.	Правила поведения воспитанных детей	Знакомство детей с правилами поведения во время приёма пищи, развитие навыков сервировки стола и поведения во время еды; Сформировать представление о питании, как одном из важнейших компонентов здорового образа жизни.	Выставка совместных фотографий с родителями «Секреты семейного обеда»
2.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Расширить знания детей об овощах, ягодах и фруктах как полезных продуктах. Привить навыки правильного питания.	Коллективная работа: аппликация: «Мои любимые овощи, ягоды и фрукты».
3.	Правила Мойдодыра	Воспитывать любовь к чистоте и опрятности Формировать умение следить за своим внешним видом Рассказать детям о назначении и использовании зубной щетки, мыла, расчески и др. предметов личной гигиены Формировать желание у детей беречь свой организм.	Плакат « Мы за здоровый образ жизни».
4.	Что помогает быть сильным и ловким	Формирование у детей представления о связи рациона питания и занятий спортом.	
5.	Здоровые зубки – для нас не шутки!	Формирование представлений о профилактике заболеваний зубов, о пользе полезных продуктов для здоровья зубов, правильном уходе за ними.	
6.	Каша-радость наша	Познакомить воспитанников с народными традициями, связанными с зерновыми культурами; воспитывать вкус ребенка, культуру питания и здоровый образ жизни; сформировать представление о важности и	
			Выставка рисунков «Что сегодня на обед»
			Развлечение « В стране Здоровей-ка»
			Альбом «Хлебушек

		пользе каш в ежедневном меню.	на столе»
7.	Плох обед, если хлеба нет	Сформировать представление о важности обеда в ежедневном питании. · Дать понятие важности и пользы хлеба.	
8.	Волшебные превращения пирожка	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами, об органах чувств человека: зрение, слух, вкус, обоняние. Продолжать учить заботиться о своем здоровье.	
9.	Я знаю правила здоровья	Создать условия для развития у детей патриотических чувств, для повышения активности участия родителей в жизни детей, для повышения общения между детьми и родителями, для совместного изучения интересов родителей и детей. Создать условия для сохранения здоровья детей и их родителей в форме тематического праздника	Развлечение с возможным участием родителей. Фотоотчет. Статья для сайта ДОУ

Перспективное планирование (старшая группа)

№	Тема	Цели, задачи	Итог
1.	Правила поведения воспитанных детей	Сформировать представление о питании, как одном из важнейших компонентов здорового образа жизни. Знакомство детей с правилами поведения во время приёма пищи, развитие навыков сервировки стола и поведения во время еды; Сформировать представление о питании, как одном из важнейших компонентов здорового образа жизни.	Выставка рисунков, выполненных совместно с родителями «Что я ем дома»
2.	Что я ел в детском саду	Дать понятие значимости рассказа родителям о питании в детском саду, а также важности поддерживать дома режим дня	
3.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Расширить знания детей об овощах, ягодах и фруктах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности, особенно выделить содержание в них витаминов, которых не хватает организму. Привить навыки правильного питания.	Коллективная работа: аппликация: «Мы за витамины». Выставка совместных фотографий с родителями «Поход в магазин»
4.	Вкусно, не всегда полезно!	Изучить понятие вредные и пустые продукты	
5.	Мы идём в магазин!	Познакомить детей с устройством магазина. Развивать умение выбирать и сортировать продукты	
6.	Правила Мойдодыра	Воспитывать любовь к чистоте и опрятности Формировать умение следить за своим внешним видом Рассказать детям о назначении и использовании зубной щетки, мыла,	Выставка рисунков «Полезный напиток». Выставка работ: «Пластино

		расчески и др. предметов личной гигиены Формировать желание у детей беречь свой организм.	графия «Я-спортсмен»
7.	Что помогает быть сильным и ловким	Формирование у детей представления о связи рациона питания и занятий спортом.	Книга о совместно - проведенном с родителями выходном на природе.
8.	Для чего мы пьем?	Дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма человека	
9.	Здоровые зубки – для нас не шутки!	Формирование представлений о профилактике заболеваний зубов, о пользе полезных продуктов для здоровья зубов, правильном уходе за ними.	
10.	Как помочь природе	Сформировать у детей знания о разнообразных видах деятельности дошкольников по защите природы, вызвать стремление к этой деятельности, показать радость от проделанной работы, дать установку на выполнение некоторых мероприятий по охране природы.	
11.	Удивительные путешествия пирожка	<p>дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> •познакомить учащихся с пищеварительным трактом и его основными отделами; •воспитывать интерес к ЗОЖ, создать хорошее настроение. <p>Задачи</p> <p>Образовательная:</p> <p>формировать представление о важности и необходимости регулярного питания;</p> <p>формировать представление о работе органов пищеварительного тракта, о важности соблюдения режима питания.</p> <p>дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> •познакомить учащихся с пищеварительным трактом и его основными отделами; •воспитывать интерес к ЗОЖ, создать хорошее настроение. <p>Задачи</p> <p>Образовательная:</p> <p>формировать представление о важности и необходимости регулярного питания;</p> <p>формировать представление о работе органов пищеварительного тракта, о важности соблюдения режима</p>	<p>Выставка рисунков «Что сегодня на обед»</p> <p>Развлечение « В стране Здоровей-ка»</p> <p>Альбом «Хлебушек на столе»</p>

		<p>питания. дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания; •познакомить учащихся с пищеварительным трактом и его основными отделами; •воспитывать интерес к ЗОЖ, создать хорошее настроение. Задачи Образовательная: формировать представление о важности и необходимости регулярного питания; формировать представление о работе органов пищеварительного тракта, о важности соблюдения режима питания. Задачи: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания; Показать значимость органов пищеварения в жизни животных и людей. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания; закрепить знание детей о количестве приемов пищи для человека;</p>	
12.	Каша-радость наша	<p>Познакомить воспитанников с историей и происхождением различных каш, с народными традициями, связанными с зерновыми культурами; воспитывать вкус ребенка, культуру питания и здоровый образ жизни; сформировать представление о важности и пользе каш в ежедневном меню.</p>	
13.	Плох обед, если хлеба нет	<p>Сформировать представление о важности обеда в ежедневном питании. ·Дать понятие важности и пользы хлеба. Расширять представление о важности регулярного и разнообразного питания; · расширять представление о структуре обеда, опасных последствиях. регулярной «еды на ходу», «еды всухомятку»; · развитие навыков сервировки стола и поведения во время еды;</p>	
14.	Пейте, дети, молоко – будете здоровы!	<p>Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. · Объяснить важность молочных продуктов в пищевом рационе; · дать представление о продуктах, сделанных из молока, которые могут входить в состав полдника; · познакомить с видами молочных продуктов; · научить составлять меню полдника.</p>	
15.	Нам нужен	<p>Дать представление об ужине как</p>	

	полезный ужин!	обязательном компоненте ежедневного питания; познакомить с вариантами ужина, приобщать детей к здоровому образу жизни.	
16.	Волшебные превращения пирожка	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами; показать важность выполняемой каждым отделом работ, об органах чувств человека: зрение, слух, вкус, обоняние. Продолжать учить заботиться о своем здоровье.	Плакат « Мы за здоровый образ жизни».
17.	На вкус и цвет товарищей	Создать условия для развития у детей патриотических чувств, для повышения активности участия родителей в жизни детей, для повышения общения между детьми и родителями, для совместного изучения интересов родителей и детей.	Презентация книги рецептов
18.	Праздник с родителями «Азбука здоровья»	Создать условия для сохранения здоровья детей и их родителей в форме тематического праздника	Фотоотчет. Статья для сайта ДОУ

Перспективное планирование(подготовительная группа)

№	Тема	Цели, задачи	Итог
1.	Наши новые друзья (Знакомство с тетрадью и героями курса)	Введение в курс программы « Разговор о правильном питании».	Создание лепбука по теме Программы
2.	Кто не знает этикета – тот невоспитанным слывёт!»	Формировать представления детей о праздничной русской кухне. Знакомить детей с традициями приема гостей на Руси, основами русского гостеприимства. Формировать представления детей о праздничных угощениях на Руси. Закреплять представления о вкусной и здоровой пище и способах ее приготовления. Совершенствовать навыки и умения детей в подготовке стола к приему гостей в соответствии с народными традициями. Развивать интерес к народному словесному творчеству, Воспитывать уважение к обычаям старины. Побуждать детей быть гостеприимными, отзывчивыми, воспитывать желание оказать помощь.	
3.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Закрепить знания детей об овощах, ягодах и фруктах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности, особенно выделить содержание в них витаминов, которых не хватает организму. Продолжить прививать навыки правильного	Выставка рисунков «Витамины на столе» Выставка детско-родительских

		питания.	творческих работ «Что куплю я в магазине»	
4.	Что такое пустые продукты	Закрепить понятие «вредные и пустые продукты»		
5.	Мы идём в магазин	Познакомить детей с устройством магазина, правами и обязанностями покупателя, сформировать навыки ответственного потребления. Закрепить умение выбирать и сортировать продукты		
6.	Чистота – залог здоровья!	Закрепить умение следить за своим внешним видом, за одеждой и чистотой. Формировать желание у детей беречь свой организм.		Выставка детско-родительских работ «Я дружу с Мойдодыром». Выставка работ-аппликаций «Вместе весело гулять» Досуг «Мы за здоровый образ жизни»
7.	Меню спортсмена	Закрепить у детей представления о связи рациона питания и занятий спортом.		
8.	Как утолить жажду	Закрепить понятие «значение жидкости для жизнедеятельности организма человека»		
9.	Здоровые зубки – для нас не шутки!	Формирование представлений о профилактике заболеваний зубов, о пользе полезных продуктов для здоровья зубов, правильном уходе за ними.		
10.	Как помочь природе	Расширить знания детей о разнообразных видах деятельности дошкольников по защите природы, вызвать стремление к этой деятельности, показать радость от проделанной работы, дать установку на выполнение некоторых мероприятий по охране природы.		
11.	Удивительные путешествия пирожка	Показать значимость органов пищеварения в жизни животных и людей. Закрепить представление детей о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания; закрепить знание детей о количестве приемов пищи для человека;	Выставка поделок «Мой полдник» Книга фотографий «Мой домашний обед» Создание книги группы «Режим дня и питания» Театрализованное представление «На вкус и цвет товарищей нет»	
12.	Каша – мать наша, хлебец – кормилец!	Расширить знания воспитанников с историей и происхождением различных каш, с народными традициями, связанными с зерновыми культурами; воспитывать вкус ребенка, культуру питания и здоровый образ жизни; закрепить понятие «важности и пользе каш в ежедневном меню»		
13.	Слаще хлебушка ничего нет!	Закрепить представление о важности обеда в ежедневном питании. · Дать понятие важности и пользы хлеба. Расширять представление о важности регулярного и разнообразного питания; · расширять представление о		

		структуре обеда , опасных последствиях. регулярной «еды на ходу», «еды всухомятку»; · закрепление навыков сервировки стола и поведения во время еды;	
14.	Пейте, дети, молоко – будете здоровы!	Продолжить знакомство детей с вариантами полдника, закрепить значение молока и молочных продуктов для организма. · Объяснить важность молочных продуктов в пищевом рационе; · дать представление о продуктах, сделанных из молока, которые могут входить в состав полдника; · ; · научить составлять меню полдника.	
15.	А что на ужин?	Закрепить представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного питания; расширить знания детей со различных вариантах ужина, продолжить приобщать детей к здоровому образу жизни.	
16.	Моё тело. Что нужно нашему организму?	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами; об органах чувств человека: зрение, слух, вкус, обоняние. Продолжать учить заботиться о своем здоровье.	Плакат «Моя забота о здоровье»
17.	Приготовлю блюдо сам	Формирование позиции субъекта деятельности в процессе ознакомления дошкольников с технологией приготовления элементарных блюд. Обучить детей способам выполнения целостных трудовых процессов по приготовлению разных блюд. Воспитывать интерес к процессу приготовления элементарных блюд.	Дегустация и Фотоотчет о приготовленных блюдах на занятии
18.	Викторина «Путешествие в страну доброго здоровья»	Закрепить знания детей основ здорового образа жизни, потребности в сохранении своего здоровья в форме викторины	Фото и видео отчет. Статья для сайта ДОУ

2.4 Планирование работы с родительской общественностью

Месяц	Форма
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1.Родительское собрание: «Знакомство с программой – основы здоровья и правильного питания». 2. 2.Анкетирование по питанию детей дома. 3. 3.П/П «От чего дети часто болеют». 4. 4.Индивидуальные консультации, рекомендации по вопросам питания детей дома. 5. 5. Совместный просмотр с детьми рекомендованных мультфильмов
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1.П/П «Сбалансированное питание – основа здоровья ребёнка». 2.

	<p>3. 2.Индивидуальные консультации, рекомендации «Ребёнку нужен режим».</p> <p>4. 3.Буклет «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».</p> <p>5. 4. Совместный просмотр с детьми рекомендованных мультфильмов</p>
Ноябрь	<p>1. 1. Совместно с детьми выполнение заданий</p> <p>2. 2.П/П «10 самых полезных продуктов для детского организма».</p> <p>3. 3.Памятка: «Что нужно знать о здоровом питании».</p> <p>4. 4.Индивидуальные консультации, рекомендации «О полезных свойствах каши».</p> <p>5.Выставка родительско-детских работ « Я дружу с Мойдодыром»</p> <p>6. Совместный просмотр с детьми рекомендованных мультфильмов</p>
Декабрь	<p>1. 1.Буклет «Здоровое питание дошкольников».</p> <p>2. 2.П/П «Здоровый образ жизни ваших детей».</p> <p>3. 3.Консультация «Чем вредны сухомытка и запивание во время еды».</p> <p>6. 4.Беседа «Можно ли приучить ребёнка питаться правильно?»</p> <p>7. 5. Выставка совместных фотографий с родителями «Поход в магазин»</p> <p>8. 6. Совместный просмотр с детьми рекомендованных мультфильмов</p>
Январь	<p>1. 1.Индивидуальные консультации, рекомендации по составлению меню дома.</p> <p>2. 2.Консультация: «Зачем нужно соблюдать режим дня»</p> <p>3. 3.П/П «Поговорим о витаминах».</p> <p>4. 4.Памятка в каких продуктах живут витамины.</p> <p>5. 5. Совместный просмотр с детьми рекомендованных мультфильмов</p>
Февраль	<p>1. 1.П/П «Золотые правила питания».</p> <p>2. 2.Буклет «Правильное питание».</p> <p>3. 3.Советы родителям «Что нам мешает быть здоровыми?».</p> <p>4. 4.Индивидуальные консультации, рекомендации «Полезная еда»</p> <p>5. 5. Советы родителям: «Завтрак ребёнка».</p> <p>6. 6. Совместный просмотр с детьми рекомендованных мультфильмов</p>
Март	<p>1. 1.Индивидуальные консультации, рекомендации «Соблюдение правил столового этикета».</p> <p>2. 2.Организация выставки фотографий и творческих работ детей совместно с родителями «Мы за здоровое питание».</p> <p>3. 3.П/П «В каких продуктах содержится кальций?».</p> <p>4. 4.Памятка о необходимости здорового питания дошкольника.</p> <p>5. 5. Совместный просмотр с детьми рекомендованных мультфильмов</p>
Апрель	<p>1.Оформить папку по обмену рецептами «Любимое блюдо моей семьи».</p> <p>2.Индивидуальные консультации, рекомендации «Правильное питание будущих первоклассников».</p> <p>3.П/П «Вкусная еда».</p>

	4. Совместное разучивание с детьми стихов о правильном питании 5. Совместный просмотр с детьми рекомендованных мультфильмов
Май	1. Совместное творчество «Моё любимое блюдо» .2. Анкетирование родителей. 1. 3. Памятка «Мы в ответе за здоровье детей». 2. 4. Игра викторина по правильному питанию совместно с детьми. 3. 5. Родительское собрание «Подведение итогов за год по данной программе, награждение активных родителей».

Предполагаемые результаты:

- повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознании ими роли здорового питания в жизни своих детей.

3. Организационный раздел образовательной деятельности

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия проводятся в кабинете для фронтальных занятий, где организовано уютное эстетическое пространство для занятий и игр, создана атмосфера, благоприятная для творческой деятельности и приобщению детей к здоровому образу жизни. В кабинете имеется мультимедийное оборудование, музыкальный центр, ноутбук, принтер.

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Дорога к доброму здоровью» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;
- Рабочие тетради «Разговор о правильном питании»
- Картотека дидактических игр по «Правильному питанию»;
- Карточки-алгоритмы опытов и экспериментов;
- Игрушки;
- Микроскоп;
- Лупы;
- Контейнеры с видами круп;
- Мерная посуда;
- Глобус;
- Демонстрационный материал и альбомы: «Еда без вреда»;

«Овощи и фрукты полезные продукты»; «Щи да каша пища наша», «Традиции русского гостеприимства» и т. д по всем темам;

- книги с иллюстрациями;
- картотека фото, видео материалов по теме «Правильное питание»
- мультимедийные (компьютер/ноутбук, фотоаппарат).
- интернет-ресурсы:

Благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов программа позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем. Наряду с принципом наглядности в изучении программы о здоровом питании в детском саду важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинает формироваться познавательный интерес, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников проявляется интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому программа курса о здоровом и правильном питании, насыщенная сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должна стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие.

Программа имеет ориентированный характер содержания и использует разнообразные средства обучения. К ним относятся, прежде всего, набор энциклопедий, рабочих тетрадей, видеофильмов для дошкольников, позволяющих организовать поиск интересующей детей информации.

К программе прилагаются:

- методика педагогической диагностики воспитанников, которая дает возможность получить достоверную и оперативную информацию об уровне усвоения знаний, достигнутых в итоге обучения каждым воспитанником;
- анкетирование родителей по Программе « Основы здоровья и правильного питания»;
- приложения, включающие материалы работы с дошкольниками по реализации Программы (игры, игровые занятия, развлечения)

3.3. Диагностика уровня освоения Программы

Диагностика освоения программы «Основы здоровья и правильного питания» проводится два раза в год: вводная – сентябрь, итоговая - май.

Уровни:

- Низкий (1 балл)- не знает, не называет
- Средний (2 балла) - испытывает затруднения
- Высокий (3 балла)- хорошо знает, называет

Основная таблица уровня освоения программы

(Фамилия, имя ребёнка, номер группы)

№	Знания, умения, навыки	Уровень знаний на начало года			Уровень знаний на конец года		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Знает правила гигиены						
2	Польза прогулки для здоровья						
3	Знает режим питания						
4	Знает режим дня						
5	Зачем жидкость организму						
6	Какой витамин помогает реже болеть						

7	Что едят вилкой, а что ложкой						
8	Как сделать кашу вкусной						
9	Что едят на завтрак,обед, полдник, ужин						
10	Различает овощи и фрукты						
11	Навыки самообслуживания						
12	Различает полезные и вредные продукты						
13	Что едят на завтрак, обед, полдник, ужин						
14	Знает молочные продукты						
15	Знает органы чувств и тела человека						
16	Понимает важность зарядки, спорта и здорового образа жизни						

Материалы для работы с родителями

Анкета для родителей (рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания? – плохо ест – не завтракает – поздно ужинает – не ест супы – не ест (не любит) каши – не любит овощи – отказывается от завтраков – отказывается от обедов
2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?
3. Сколько раз в день ест ребенок?
4. Любит ли ребенок рыбу?
5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?
6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей (после изучения программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

3.4. Условия реализации программы

1) Психолого педагогические	–	<ul style="list-style-type: none"> • Взрослый обязан уважать человеческое достоинство детей, формировать у ребёнка положительную самооценку, уверенность в собственных силах. • Педагог должен использовать формы и методы работы с детьми, соответствующие их возрастным и индивидуальным способностям, поддерживать положительное и доброжелательное отношение детей друг к другу.

<p>2) Кадровые (требования к педагогу)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Педагог должен иметь высокий уровень профессионального мастерства, специальное дошкольное образование. • Владеть основами актерского мастерства и навыками режиссуры, искусством импровизации, средствами художественного чтения. • Педагогу необходимо с большой ответственностью подходить к отбору предлагаемого детям материала. • Необходимо постоянно развивать свой профессиональный уровень.
--	---

3.5. Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 3. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
5. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
6. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
8. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
9. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
10. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
11. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.
12. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
13. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
14. Аникина В.П., “Русские пословицы и поговорки” Москва “Художественная литература” 1988
15. Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004
16. Герасимова А.С., О.С. Жукова, В.П. Кузнецова “Энциклопедия развития и обучения дошкольников”, Издательство Дом “Нева”, 2004
17. Исмаилова Э Р. “Полезные привычки” обучение в стихах”, “Издательство Белорусский Дом печати” 2011г.
18. Макарова Л. И. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. // ПедСовет: Газета. 2007. №4
19. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. -М.: ВАКО, 2004
20. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993
21. Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Культура поведения за столом. Методические рекомендации по организации питания детей.- М.: издательство «Ижица», 2004.-58 с. (Серия: дошкольное воспитание)
22. Шорьгина Т.А. Беседы о человеке с детьми 5-8 лет Сфера 2020 г

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.pravpit.ru/>
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation>
- Сайт программы « Основы здорового питания» <https://edu.demography.site/trainings/2-theme1>

Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – <https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>
- <https://xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/news/rospotrebnazdor-predstavil-novye-multfilmy-o-zdorovom-pitanii/>

Мультфильмы:

[мультфильм Здоровое питание, сезон 1, часть 1](#)
[мультфильм Здоровое питание, сезон 1, часть 2](#)
[мультфильм Здоровое питание, сезон 1, серия 3](#)
[мультфильм Здоровое питание, сезон 1, серия 4](#)
[мультфильм Здоровое питание, сезон 1, серия 5](#)
[мультфильм Здоровое питание, сезон 1, серия 6](#)
[мультфильм Здоровое питание, сезон 1, серия 7](#)
[мультфильм Здоровое питание, сезон 1, серия 8](#)
[мультфильм Питание спортсменов, сезон 2, часть 4](#)
[мультфильм Питание и иммунитет, сезон 2, часть 5](#)
[мультфильм Режим питания и порции сезон 2, серия 8](#)
[мультфильм Питание и климат, сезон 2, часть 6](#)
[мультфильм Изучаем свое питание, сезон 2, часть 7](#)
[мультфильм Вода и напитки в питании, сезон 2, серия 9](#)
[мультфильм Здоровье кишечника, сезон 2, серия 15](#)
[мультфильм Витамины, сезон 2, серия 16](#)
[мультфильм Питание вне дома, сезон 2, серия 12](#)
[мультфильм Разумное потребление, сезон 2, серия 13](#)
[мультфильм Модные диеты. Сезон 2, серия 10](#)
[мультфильм Вредные привычки в еде, сезон 2, серия 11](#)

1. «Смешарики» — «Исправительное питание»
2. «Фиксики» — «Витамины»
3. «Фиксики» - Тренажёр
4. «Фиксики» - Зубная паста
5. «Фиксики» - Микробы
6. Мойдодыр 1954 г
7. Королева - зубная щетка
8. Спортания – здоровый образ жизни
9. Команда Познавалова
10. Азбука здоровья
11. Уроки осторожности тетюшки Совы
12. Неумойка 1964 г
13. Лечение Василия. Веселая карусель
14. Лесная история 1954 г

15. «Приключения Тани и Вани в стране продуктов»
16. Мультфильм "Игра ГИГИЕНА"
17. Пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты
18. Развивающие мультики - Песенка для детей про еду и разные продукты - БЯКА
19. ОВОЩИ - Развивающая песенка мультик про полезную еду и синий трактор для детей малышей
20. Добрый доктор Стоматолог мультфильм для малышей Как правильно чистить зубы
21. «Жила-была Царевна» — «Про еду»
22. Развлечёба | Здоровье человека | Важный сборник от СТС Kids
23. «Синий трактор» — «Овощи» (песня про полезную еду)
24. «Маша и Медведь» — «Что-нибудь вкусненькое»
25. «Оранжевая Корова» — «Витамины»
26. «Свинка Пеппа» — «Обед»
27. «Лунтик и его друзья» — «Секрет победы»
28. Советский мультфильм — «Зайчонок и муха»
29. Советский мультфильм — «Богатырская каша»
30. Путешествие по вашему телу

Приложения к программе

Варианты игр по формированию гигиенических навыков, этикета при приеме пищи:

1. ***Формирование у ребенка навыка правильного мытья рук, привычки мыть руки перед едой и после еды и туалета; навыка соблюдения правил этикета за обеденным столом.***

С помощью игр у ребенка формируется привычка мытья рук перед едой и после еды. В игровой форме ребенку прививается интерес к самому процессу мытья рук, он учится правильно и тщательно мыть руки. В играх с куклой ребенок принимает роль старшего при «обучении» куклы и таким образом, закрепляет у себя имеющиеся навыки личной гигиены, правил поведения за столом. С помощью заучивания стихов, загадок детям прививаются навыки этикета за столом.

1.1. Игра «Обед». Материал: кукла, картинки с изображением предметов и средств гигиены, столовой посуды, салфеток, столовых приборов. Воспитатель знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: "Наша куколка хочет пообедать, что ей нужно принести?" Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы (вода, мыло, полотенце) и только затем – предметы посуды. «Наша куколка пообедала, что ей нужно принести?» В этом случае дети также должны принести картинки с предметами для умывания. Воспитатель объясняет, почему нужно делать эти действия именно в такой последовательности.

1.2. Игра «Веселое умывание». Воспитатель подводит детей к умывальникам и обучает их правильному мытью рук. Алгоритм мытья рук: 1. Засучить рукава. 2. Открыть кран с водой. 3. Намочить руки. 4. Используя мыло тщательно намылить руки до образования пены (делать это нужно не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья). 5. Смыть пену теплой водой, при этом ладошки должны быть приподняты «ковшиком». 6. Просушить кожу чистым полотенцем. Процесс мытья рук можно превратить в игру-соревнование «У кого будет больше пены». При обучении детей мытью рук желателен проговаривать потешки. Например, «В кране булькает вода. Очень даже здорово! Моет рученьки сама _____ (взрослый называет имя ребенка). «Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!». «Быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водичей». «Что бы было, что бы было. Если не было бы мыла? Если не было бы мыла, Таня грязной бы ходила! И на ней бы, как на грядке, рыли землю поросятки!». «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки покраснели, чтоб смеялся

роток, чтоб кусался зубок!». В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

1.3. Игра «Научи куклу мыть руки» «Покорми куклу завтраком». Материал - кукла. Воспитатель просит ребенка научить мыть руки или покормить куклу. Ребенок воспроизводит весь процесс приема пищи, начиная от подготовки к завтраку и мытья рук и заканчивая уборкой стола, мытьем рук. Во время игры необходимо «направлять» ребенка, чтобы он «прививал» кукле правильное поведение за столом: напоминал ей о прямой осанке, отсутствии разговоров за столом, учил ее пользоваться столовыми приборами. Воспитатель помогает ребенку, если в этом есть необходимость, а также «хвалит» куклу, когда ребенок «напоминает» кукле правила поведения за столом. Желательно проговаривать вместе с ребенком потешки: «Если ты пришел за стол, руки с мылом сразу мой», «Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки, чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!». «Когда я ем, я глух и нем».

1.4. Стихи и загадки про этикет.

Загадки:

Перед едой руки вымоем...(водой)

Ровно, прямо мы сидим, если за столом ...(едим)

Что мы скажем бабушке за вкусные оладушки...(спасибо)

Руки вымой, не ленись, лишь потом за стол... (садись)

На колени, детка, положи...(салфетку)

Для второго помни тоже, вилку надо взять и ...(ножик)

Стихи:

Известно с детства это всем: «Когда я ем, я глух и нем».

Чтоб не стали твои пальцы сыра, колбасы хватальцы,

Вилка есть при каждом блюде. И воспитанные люди

Вилкой все себе берут и назад ее кладут.

А в салате видишь – ложка, положи себе немножко

Не наваливай холмом, съешь – еще возьмешь потом.

Не хватай еду руками – будет очень стыдно маме.

Чтоб не грохнуться случайно на пол в час веселья

Ты на стуле не качайся – это не качели.

2. Варианты игр по формированию навыков здорового питания - навык выбора правильных и здоровых блюд, обучение режиму питания, последовательности приема блюд в каждый прием пищи, формирования потребности в ежедневном употреблении свежих овощей и фруктов, навыков по накрыванию на столы и уборке столов после приема пищи.

В предложенных играх формируется навык выбора правильных и здоровых продуктов для каждого приема пищи, с помощью игровой формы ребенок запоминает о необходимости в каждый прием пищи употреблять свежие овощи и фрукты, а также запоминает кратность ежедневного питания и последовательность блюд в каждый прием пищи. Ребенок понимает, что любой «вредный» продукт всегда можно заменить полезным, не менее вкусным. Принимая участие в создании игрового завтрака или обеда, ребенок учится самостоятельности, чувствует «свой» творческий вклад в то, что он будет есть и это мотивирует его проявлять свою помощь при организации приемов пищи в детском саду и дома.

2.1. Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин». Воспитатель спрашивает у детей «Что будем кушать на завтрак? Какое блюдо?» В зависимости от вариантов соглашается и принимает какой-то из них, и перечисляет здоровые свойства блюд, от которых ребенок станет сильнее (здоровее, веселее и т.п.) или объясняет, почему-то или иное блюдо не нужно есть на завтрак, каким станет ребенок, если будет есть его на завтрак (уставшим, будут болеть зубы и т.д). Тоже самое - с напитками. Объясняет про обязательное

добавление фрукта. Предлагает детям пластиковые муляжи или картинки, с помощью которых ребенок запоминает фрукты и блюда, учится делать правильный подбор блюд, выбирать полезные продукты, объяснять свой выбор. Продолжительность 5-10 мин.

2.2. Подвижная игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин». Игра для групп детей по 8 человек. Воспитатель обозначает на полу любыми подручными средствами квадрат со сторонами 1м*1м или круг, диаметром 1,2- 1,5 м. И объявляет, что это «наш стол», а теперь его нужно наполнить едой для завтрака/обеда/полдника/ужина. Дети находятся за границей «стола». Воспитатель называет блюдо (всего в перечне будет 5-6 блюд или продуктов «правильных» и столько же «вредных»). Условия игры: при названии воспитателем «правильного блюда» дети, если считают его правильным, прыгают в круг, кто успеет первым, того оставляют в круге, а остальных просят выйти из него. Затем называют «неполезную» противоположность, например – «пицца», если кто-то прыгнет в круг, то воспитатель объясняет вредность продукта и почему он не должен там быть и мягко выводит ребенка из круга. Следующий пример: называет «бутерброд с колбасой», ждет реакцию детей, а затем называет его «правильный» вариант: «бутерброд с маслом». Так воспитатель чередует правильные и неправильные продукты или блюда. При правильной реакции детей воспитатель хвалит и оставляет на «столе» «правильные блюда», при выборе неправильных продуктов – объясняет их вред и мягко «выводит» ребенка из круга или предлагает ему «стать» полезным заменителем. Обязательно в игре про завтрак должно быть блюдо (каши, яйца, макароны), фрукт или овощной салат, горячий напиток (молоко, какао, чай), бутерброд с маслом или сыром, или булочка. Обязательно в игре про обед: первое и второе блюдо, овощной салат, напиток, хлеб. Обязательно в игре про полдник – напиток (кисломолочный/молоко/кисель/сок), фрукт или овощной салат, печенье или булочка. Обязательно в игре про ужин – легкое блюдо (творог, сырники, овощная или творожная запеканка/омлет) салат из свежих овощей, напиток (чай/молоко/кефир), хлеб. Продолжительность 10 -15 мин.

Варианты парных полезных и «вредных» блюд (продуктов): каша/пицца, творог/жареная картошка, вареное яйцо/колбаса, яблоко/конфета, печенье/пирожное, банан/чипсы, салат из овощей/сухарики, суп/пельмени, котлета с рисом/пирожки с мясом, бутерброд с маслом/бургер, йогурт/майонез, сок/газированная вода, какао/кофе, плов/рыбные консервы.

3. *Навык выбора полезных продуктов и отказа от вредных - дома, в гостях, в магазине.*

С помощью предложенных игр закрепляется навык выбора полезных продуктов и отказа от «вредных» продуктов как при питании дома, в гостях, так и при походе в магазин. Наглядно демонстрируется последствие выбора «вредных» продуктов. С помощью игр воспитатель может определить уровень знаний ребенка на тему «полезности» тех или иных продуктов питания, скорректировать его индивидуально для каждого ребенка. С помощью двигательного компонента игры, реакция «отталкивания» мяча, как «вредного» продукта позволит закрепить в сознании ребенка реакцию отказа от «вредных продуктов». Активное участие детей в игре повышает уровень их внимательности, способность к запоминанию материала, интерес.

3.1. Игра в мяч. «Полезное-вредное». Воспитатель поочередно кидает мячик каждому ребенку и одновременно называет полезный или «вредный» продукт или блюдо. Правила: ребенок должен поймать мячик, если назван полезный продукт и «отбить» если он вредный. При ошибке воспитатель объясняет, в чем полезность или вредность продукта и повторяет игру с ошибившимся ребенком. Каждое правильное действие ребенка поощряется устно воспитателем. Эту игру можно сделать тематической: завтрак, обед, ужин. Продолжительность игры – 10 мин.

3.2. Игра «Поход в магазин». Материалы: два бумажных флипчарта или два альбома с возможностью переворота страниц, разноцветные карандаши, фломастеры или маркеры. На каждом флипчарте изображены истории в картинках. Рисунки должны быть представлены контурами, как в раскраске. На первой странице обоих флипчартов

изображены мальчики с их мамами в магазине с корзиной для покупок. На второй странице – изображение разных: как «здоровых», так и «вредных», бесполезных продуктов, какие ребенок может видеть в магазине. Воспитатель просит назвать детей эти продукты. На третьей странице будет изображено, что просил купить каждый мальчик. На четвертой странице – корзина с уже купленными продуктами в руках у мамы. История на одном флипчарте – про выбор полезных продуктов, на другом – про выбор «вредных». На пятой странице дети увидят итог: тот мальчик, что выбирал полезные продукты – изображен стоящим с мамой веселым и розовощеки. Тот, что выбирал вредные – стоящим грустным и держащимся за живот или щеку (в зависимости от того, что выбирал – чипсы или шоколадки) и на горизонте рисунка изображена машина скорой помощи. Перелистывание историй сопровождается повествованием и выводами воспитателя. После очередного перелистывания страницы, рассказа, что изображено, диалога с детьми, воспитатель приглашает детей раскрасить какие-то детали рисунков. Продолжительность 15 мин.

4. Формирование интереса к ежедневному употреблению в пищу свежих овощей и фруктов. Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании блюд. «Знакомство» с новыми вкусами и сочетанием вкусов. Предложенная игра формирует у ребенка интерес к самостоятельным действиям при приготовлении еды, к вкусу овощей и фруктов, а также формирует привычку здорового питания. Приготовленное самостоятельно блюдо ребенок с большей вероятностью съест с удовольствием, чем в ином случае.

Игра «Кулинарный мастер-класс». Воспитатель приносит на стол 5-7 глубоких тарелок с нарезанными разными свежими овощами, зеленью или фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик. К овощному салату можно добавить вареные яйца. Каждый ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт. Продолжительность 15 мин.

Если хочешь быть здоров!

Цель: познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.

ГЕРОИ ПРОГРАММЫ

Катя Учится в первом классе, ей семь с половиной лет. Катя любит узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.

Аня Младшая сестра Кати. Ей пять с половиной лет. Ходит в детский сад. Любит играть вместе с Аней и Димой.

Дима Одноклассник и друг Кати. Живет с ней в одном дворе. Дима любит читать книги и рисовать.

Мама Ани и Кати — Марина Сергеевна Работает в магазине. Любит заниматься садом и огородом.

Папа Кати и Ани — Валерий Николаевич Работает в школе учителем физкультуры. Любит играть с ребятами в настольный теннис и баскетбол, а зимой кататься на лыжах, коньках и санках.

Бабушка — Анна Петровна Работала библиотекарем. Очень добрая и веселая, замечательно готовит и печет вкусные пироги.

Обратите внимание! Не следует оценивать рисунок ребенка, выполненный в задании 2. При выполнении задания 3 можно предложить учащимся рассказать, как они сами заботятся о своем здоровье: умеют ли кататься на коньках, лыжах, делают ли зарядку?

Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Здравствуй, дорогой друг!».

– Презентация и конспект урока «Если хочешь быть здоров»

Самые полезные продукты

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

- Презентация и конспект урока «Самые полезные продукты»
- Тест 1 для обучающихся.

Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 1 «Сладкая парочка» Тыква и яблоко»

2. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».

Необходимо распределить роли продавцов и покупателей. Дети могут действовать от имени персонажей рабочей тетради, а могут и от своего. «Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор.

3. Игра «Разноцветные столы».

Две или три команды раскладывают продукты, названия которых написаны на карточках или нарисованы, на три стола, покрытые скатертями трех цветов: зеленой (продукты ежедневного рациона), желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

4. Динамическая игра «Поезд».

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с изображениями продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках. «Поезд» движется по классу к светофору. Едет поезд необычный, Он большой и симпатичный (непривычный). Нет вагонов, нет колес, В нем капуста, мед, овес, Лук, петрушка и укроп... Остановка! Поезд, стоп! По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок). Дети, получившие карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка, покидают «состав». Поезд движется дальше, по сигналу «Стоп!» загорается желтый свет. Теперь выходят дети с карточками, изображающими полезные продукты, которые не следует есть каждый день. В «составе» остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

Обратить внимание! Не рекомендуется рассказывать о различных диетах и вариантах питания, кроме рекомендованных для детей.

Удивительные превращения пирожка

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания

Важно: При выполнении задания 1 в рабочей тетради важно, чтобы учащиеся самостоятельно решали, наклеивать вишенки-улыбки или нет. Можно предупредить родителей, чтобы они не комментировали выбор детей.

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

Презентация и конспект урока «Удивительные превращения пирожка»

2. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».

Педагог предлагает детям на циферблате часов правильно указать время завтрака, обеда, полдника и ужина.

3. Вопрос.

1) Сколько раз в день школьник должен принимать пищу?

а) 2 раза; б) 4–5 раз; в) 7 раз.

2) Перерывы между едой должны быть не больше:

а) 1 часа; б) 4–5 часов; в) 6 часов.

3) Можно ли обойтись без завтрака в школе?

а) да; б) нет; в) не знаю.

4) Нужно питаться в одно и то же время, потому что:

а) организму нужна пища; б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок; в) так хочет мама.

4. Помоги Кате.

На столе четыре карточки, на которых написаны названия блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

5. Доскажи пословицу.

Начало каждой пословицы записано на одной карточке, конец — на другой. Надо составить правильное высказывание.

Например:

Кто не умерен в еде, враг себе.

Хочешь есть калачи — не сиди на печи.

Когда я ем, я глух и нем.

Снег на полях — хлеб в закромах.

5. Игра-обсуждение «Законы питания».

Взрослый предлагает ребятам прослушать стихотворение К. И. Чуковского «Барабек».

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал башню, Скушал дом

И кузницу с кузнецом.

А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

С учащимися можно обсудить, почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно переедание и т. д.

Кто жить умеет по часам

Цель: сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения

1. Презентация и конспект урока «Кто жить умеет по часам»

2. Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца.

Педагог предлагает детям прочитать сказку, а после этого ответить на вопросы: Что произошло с героями сказки? Что означает выражение «терять время»? Какой совет ты бы мог дать героям сказки? Бережно ли ты относишься к своему времени? Можно прочитать отрывки из сказки по ролям или сделать инсценировку.

3. Игра «Пословицы запутались».

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Воспитанники должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица. Например: Не старость старит, а безделье. Лодырю всегда нездоровится.

Вместе весело гулять

Цель: дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

1. – Презентация и конспект урока «Вместе весело гулять»

– Игра «Город здоровья»/спортивный стадион.

Предложите детям подготовить и загрузить фотографии по теме.

2. Игра «Пословицы запутались».

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Ученики должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица. Например: Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит. Двигайся больше — проживешь дольше. Пешком ходить — долго жить. Закалишься — от болезни отстранишься.

3.«Хвост и голова».

Подвижная игра для группы детей. Необходимо выбрать «голову» (например, дракона) и «хвост». Все играющие становятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на плечи стоящего перед ним. «Голова» становится в начале колонны, а «хвост» — в конце. «Голова» говорит: Ах, как весело мне что-то, Вот бы кости поразмять. Поиграть бы мне охота, Разве хвостик свой поймать? «Хвост» громко отвечает: Что ты вздумал, Чудо-юдо? Коль меня ты отгрызешь, Никуда уж ты отсюда Никогда не уползешь! «Голова» начинает охотиться за «хвостом», а «хвост» должен все время увертываться от «головы». Игра может быть особенно интересной, если играющих много, так как в этом случае длинный «хвост» может несколько раз извиваться. Пойманный «хвост» может заплатить фант или стать «головой».

4. «Вышибалы».

На земле или асфальте чертится большой прямоугольник или круг. Выбирают двух водящих. Водящие (вышибалы) встают с противоположных сторон напротив друг друга, один из них держит в руках мяч. Остальные играющие стоят в прямоугольнике, как можно дальше от водящего, у которого в руках мяч. Задача водящего кинуть мяч так, чтобы осалить мячом игроков, находящихся в прямоугольнике. Игроки же стараются увернуться от мяча, перебегая от одной стороны к другой. Игроки, находящиеся в прямоугольнике, могут ловить мяч, набирая тем самым себе «свечи». Осаленный игрок выходит из прямоугольника и встает рядом с вышибалой.

Побеждает тот, кто последним останется в прямоугольнике, а те, кого осалили первыми, становятся водящими. Правило: играющие не могут выходить за линию прямоугольника или круга.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Цель: формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

1.Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

- Презентация и конспект урока «Из чего варят кашу и как кашу сделать вкусной».
- Тест 5 для обучающихся.
- Игра «Город здоровья»/кафе.

Предложите детям подготовить фотографию любимой каши.

- Игра «Город здоровья»/школа

Предложите детям пройти викторину по теме .

2. Игра «Пословицы запутались»

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок о кашах, известных детям. Например: Кашу маслом не испортишь. Щи да каша — пища наша. Ребята должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица.

3. Игра «Отгадай загадку».

Дети должны отгадать загадки о крупах и кашах:

Черна, мала крошка, Соберут немножко, В воде поварят, Кто съест — похвалит. (Гречневая каша)

Как во поле на кургане Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой, В мешке — жемчугом. (Пшеница)

Весь из золота отлит, На солнышке стоит. (Колос)

4. Игра «Знатоки».

На столе раскладываются различные колоски или их изображения. В блюдах — крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

5. Игра «Сложные слова».

Обращается внимание на то, как образуются сложные слова.

6. Игра «Вспомни сказку».

Педагог предлагает детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша. Например, «Горшочек каши» братьев Гримм, русская народная сказка «Каша из топора», «Мишкина каша» Н. Носова. Ребята должны вспомнить название сказки и ее автора.

7. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечками, сухофруктами, вареньем и т. п. Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. В ходе конкурса педагог обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (руки нужно вымыть, использовать личную ложку, дегустировать не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

8. Викторина «Печка в русских сказках».

Команды вспоминают, в каких сказках печка выручала сказочных героев («Гуси-лебеди», «По щучьему велению», «Мороз Иванович», «Вовка в тридевятом царстве»). Нужно ответить на вопросы: 1) Как называется сказка? 2) Как зовут героев сказки? 3) Что сделала печка?

9. Игра «Поварята».

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Плох обед, если хлеба нет

Цель: формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

- Презентация и конспект урока «Плох обед, если хлеба нет».
- Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.
- Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 1/«Самый вкусный бутерброд».

2. Пословицы о хлебе.

Детям предлагается вспомнить известные им пословицы о хлебе. Педагог зачитывает начало, дети продолжают пословицу.

Хлебушко — пирогу дедушка.

Без печки холодно — без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба — нет обеда.

Много снега — много хлеба.

Ржаной хлебушко — калачу дедушка.

Хлеб на стол — и стол престол.

Хлеб — батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб — всему голова.

Все приедается, а хлеб — нет.

3. Песня «Зернышко».

Рекомендуется провести Праздник хлеба. На таком празднике может быть использована песенка, сочиненная Надеждой Федоровной Гноевой. Она хорошо инсценируется, поэтому ребята могут не только ее петь, но и «показывать».

Облако! Облако! Белое, хорошее! Подари нам, облако, капельку дождя. (дети протягивают руки вверх) Маленькое зернышко Нами в землю брошено, (дети изображают сеятелей)

Маленькому зернышку без воды нельзя. (ребенок, изображающий зернышко, выбегает в круг и садится на корточки) Дождь прошел, Земля мокра. Вот так облако! Ура! Помогло ты, облако, Дать зерну росток. (ребенок, изображающий зернышко, чуть-чуть привстает) Мерзнет наше зернышко: Простудиться зернышку В сырости легко! Помоги согреть его, Золотое солнышко, Выгляни, пожалуйста, из-за облаков! (дети протягивают руки вверх) Жарко стало. Горячи Солнца нашего лучи! Помогло ты, солнышко, Нам росток согреть. («зернышко» раскидывает руки в стороны) Зернышко! Зернышко! Желтое, как солнышко: Прорастай, пожалуйста, Зернышко скорей! Ты увидишь, зернышко, Облако и солнышко, Нас увидишь, зернышко, Всех своих друзей. («зернышко» встает в полный рост, остальные ребята окружают его в хороводе).

4. Игра «Угадай-ка».

Педагог предлагает детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда. Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)

Кругла, рассыпчата, бела, На стол она с полей пришла. (Картошка)

Что копали из земли, жарили, варили? Что в золе мы испекли, ели да хвалили? (Картофель)

Картошка, капуста, морковка да лук... До чего же хороши Получились наши... (Щи)

Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)

5. Игра «Секреты обеда».

В начале занятия дети получают письмо от Карлсона:

Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров! Карлсон

Педагог предлагает детям объяснить, прав ли Карлсон, и дать ему правильные советы, каким должен быть обед. Вместе с педагогом ребята могут написать ответное письмо Карлсону. При этом происходит не только закрепление материала занятия, но и формируется представление о культуре письма. Взрослый обращает внимание детей на правила составления письма: вежливое приветствие, персональное обращение, обсуждение темы, которая интересна и автору, и получателю письма, обязательное наличие подписи.

6. Игра «Советы Хозяюшки».

Хозяюшка демонстрирует ребятам правила сервировки стола к обеду. Вначале стелют салфетку, затем ставят закусочную тарелку, справа кладут нож и ложку, слева вилку. Стакан располагается справа от тарелки. После использования тарелка для закусочки меняется на тарелку для первого, а затем и второго блюда. После объяснения ребята должны повторить сервировку у себя за столами (используется пластмассовая посуда). Здесь может принять участие персонаж, который все путает и неправильно сервирует стол. Ребята должны указать на его ошибки.

7. Игра «Лесенка с секретом».

Для игры нужно 6 кубиков, сделанных из картона. Кубики надеты на деревянный стержень (между кубиками пробки). На четырех сторонах каждого кубика рисунки. На 1-м кубике — замысел повара: каша, котлета с пюре, пирожки, компот. На 2-м кубике изображены продукты: первая грань — молоко, крупа, масло; вторая грань — кусок мяса и картофель; третья грань — мука, яйца, капуста; четвертая грань — фрукты. На 3-м кубике — посуда для приготовления: чугунок, сковорода, духовка, кастрюля. На 4-м кубике — процесс приготовления: крупа в чугунке, мясорубка с фаршем, тесто и пирожки на противне, фрукты в дуршлаге и рядом кастрюля. На 5-м — чугунок на плите, сковорода и кастрюля на плите, противень в духовке, небольшая кастрюля на плите. На 6-м кубике — готовые блюда: каша, котлета с вареной картошкой, пирожки на тарелке и т. д. Дополнительно можно сделать еще один кубик, в котором могут быть спрятаны призы — наклейки, значки и т. п. Ход игры: ребенок выбирает блюдо, которое собирается «приготовить», и, поворачивая кубики по очереди, рассказывает о его приготовлении

ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ

Цель: сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомит

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Время ест булочки».

– Игра «Город здоровья»/кафе.

Предложите детям подготовить фотографию блюда.

– Игра «Город здоровья»/школа

Предложите детям пройти викторину по теме.

2. Задание «Подбери рифму».

Педагог читает вслух стихотворение Д. Хармса и Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог» без окончания строк. Дети должны закончить строку.

Я захотел устроить бал И я гостей к себе...

Купил муки, купил творог, Испек рассыпчатый...

Пирог, ножи и вилки тут, Но что-то гости не...

Я ждал, пока хватило сил, Потом кусочек...

Потом подвинул стул и сел И весь пирог в минуту...

Когда же гости подошли, То даже крошек не...

3. Игра «Кладовая народной мудрости».

Детям предлагается собрать пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста. Например: Был бы пирог, найдется едок. Где блины, тут и мы. Изба красна углами, а обед — пирогами.

4. Экскурсия на кухню

Пора ужинать

Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ БЛЮД ДЛЯ УЖИНОВ

1. Творожная запеканка, тертая морковь, молоко или кефир.

2. Омлет с яблоками, молоко или кефир.

3. Овощное рагу, яйцо «в мешочек», кефир или простокваша.

4. Крупяная запеканка с изюмом, простокваша или йогурт.

5. Фруктовый плов (рис, чернослив, курага, изюм, масло сливочное).

6. Котлеты пшеничные.

7. Макароны отварные с маслом и сыром.

8. Макароны с яблоками.

9. Овощное рагу (картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, кабачки, масло растительное).

10. Суфле из кабачков.

11. Котлеты свекольные.

12. Котлеты морковные.

13. Овощная запеканка (морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, картофель, крупа манная, яйцо, масло растительное, сухари пшеничные, сметана).

14. Запеканка рисовая с тыквой.

15. Голубцы с гречневой кашей и творогом.

16. Крупеник (гречневая каша, творог, молоко, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сухари пшеничные, сметана).

17. Лапшевник с творогом (в отварную лапшу добавить протертый с молоком творог, сахар, яйца; выложить на смазанную маслом сковороду и печь в духовке).

18. Вареники ленивые.

19. Сырники.

20. Сырники с морковью.

21. Рулет картофельный с яйцом.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Пора ужинать».

– Игра «Город здоровья»/кафе.

Предложите детям подготовить фотографию блюда.

2. Объясни пословицы.

Педагог предлагает ребятам объяснить смысл пословиц и поговорок, в которых говорится об ужине.

Без ужина подушка в головах вертится.

Всякому нужен и обед, и ужин.

Много есть — не велика честь,

Не велика стать — и не евши спать.

3. Игра «Что можно есть на ужин».

На доске закрепляется модель часов, а также картинки с изображением различных блюд. Ребенок, выходящий к доске, должен поставить стрелки «часов» на время ужина, а затем указать блюда, которые следует использовать в качестве ужина, поясняя выбор. В качестве закрепления предыдущих тем можно предложить ребятам указать время и блюда завтрака, обеда и полдника.

На вкус и цвет товарищей нет

Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд. Несмотря на разные вкусовые предпочтения, каждому человеку и особенно ребенку необходимо разнообразное питание.

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «На вкус и цвет товарищей нет».

– Игра «Город здоровья»/школа

Предложите детям пройти викторину по теме.

2. Практическая работа «Определи вкус продукта».

В блюдцах кусочки лимона, чеснока, сахара, соленого огурца. Дети с закрытыми глазами должны определить продукты на вкус. Педагог предлагает детям вновь выполнить это задание, но только предварительно насухо промокнув язык салфеткой.

3. Игра «Приготовь блюдо».

На столе разложены карточки с названиями или изображениями продуктов. Задание — приготовить традиционные русские блюда (выбрать продукты, необходимые для этого).

а) щи – вода, молоко, чай; – картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис; – соль, сахар; – майонез, сметана.

б) уха – вода, лимон, квас; – рыба, мясо; – соль, перец, сахар, горчица; – огурец, картофель, морковь, помидор.

в) окрошка – вода, квас, ряженка; – картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис; – вареное яйцо, сухари; – сметана, хрен, горчица.

г) гречневая каша – вода, молоко; – макароны, рис, пшено, гречка; – соль, сахар; – масло растительное, масло сливочное.

Как утолить жажду

Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Как утолить жажду».

– Тест 8 для обучающихся.

– Игра «Город здоровья»/школа

Предложите детям пройти викторину по теме.

2. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».

На столах раскладываются различные овощи и фрукты, из которых могут быть приготовлены соки. Например: капуста, морковь, яблоко, редька, апельсин, картофель. Дети делятся на команды. Каждая команда должна отгадать загадку о том овоще или фрукте, который находится на столе. Ответ служит пропуском в игру. Команда подходит к соответствующему столу, обсуждает, как получить сок, готовит его, а потом рассказывает о том, как используется и чем полезен полученный сок. Хорошо, если в каждой команде будет взрослый (родители учеников), который подскажет способ получения сока.

3. Игра «Посещение музея воды».

Занятие по данной теме организуется как посещение музея воды. Экскурсоводы-ученики рассказывают своим одноклассникам о том, почему вода необходима организму, о полезных напитках, загадывают загадки. В музее есть залы, посвященные разным напиткам.

Прозрачная, питьевая, Ключевая и речная, Ни запаха, ни цвета. Что за жидкость это? (Вода)

Росой лежит-блестит, Весной бежит-бурлит, То в пар уйдет, то в снег, то в лед, То ливнем с неба упадет. (Вода)

Дяденька смеется, На нем шубонька трясется. (Кисель)

Фрукты, ягоды сварились, Вкусно елись, сладко пились. (Компот)

Он морковный и томатный И на вкус и цвет приятный. Чтоб здоровым стать ты смог Пей скорей полезный ... (Сок)

Оно течет, но не вода, Оно как снег бело всегда. Навкус узнать его легко, Ведь то в крынке ... (Молоко)

Поговорки:

Если морс не пьешь, где силы берешь?

Выпей кисельку — позабудешь тоску.

4. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».

К ребятам в гости приходит Сухомятка (ее роль может исполнить старшеклассник), которая пытается убедить всех, что суп — это невкусно и бесполезно, предлагает на обед есть только пищу или пироги. Педагог объясняет, что утверждение Сухомятки можно проверить. Для этого педагог берет надувной шарик (важно, чтобы стенки его легко растягивались) и объясняет, что наш желудок, так же как и шарик, может растягиваться и сжиматься. Затем в шарик помещают заранее приготовленные кусочки хлеба, оставшиеся после обеда. В другой шарик через воронку наливают суп или кисель. Детям предлагается сравнить форму двух шариков — один с неровными боками, другой гладкий, округлый. Ребята должны объяснить, почему человеку, который питался всухомятку, трудно двигаться, сидеть и т. д., а его желудку сложно справляться со своей работой. После демонстрации использованные кусочки хлеба ребята могут положить в кормушку птицам.

5. Игра «Праздник чая».

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

Загадки «Что нужно для чаепития»:

Был листок зеленым – Черным стал, томленным, Был листочек зубчатым – Стал листочек трубчатым. Был он на лозине, Стал он в магазине. (Чай) Бел как снег, В чести у всех, В рот попал, Там и пропал. (Сахар)

Как начнет говорить-разговаривать, Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)

Четыре ноги, два уха, Один нос и брюхо. (Самовар)

Что помогает быть сильным и ловким

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Что помогает быть сильным и ловким». – Игра «Город здоровья»/спортивный стадион.

Предложите детям подготовить фотографии по теме.

2. Игра «Меню спортсмена».

На столе расставлены различные продукты или их макеты: шоколад, торт, чипсы, блюдо с рыбой, минеральная вода, кока-кола, мед, орехи и т. д. Сказочный персонаж, принимающий участие в игре, сообщает ребятам, что он решил стать спортсменом и потому должен правильно питаться. Для этого он собирает корзинку с полезными для спортсмена продуктами и просит ребят помочь ему в выборе. В ходе игры Сказочный персонаж делает множество ошибок, задача ребят— исправить их.

Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация по теме «Овощи, ягоды и фрукты».

– Игра «Город здоровья»/кафе.

Предложите детям подготовить фотографию блюда.

– Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 1/«Блюдо от шефа»

2. Игра «Овощи и фрукты».

Дети распределяются на две команды с равным количеством игроков. Команды садятся на стулья друг против друга. Первые участники из каждой команды берут в руки маленькие мячи и начинают передавать их своим соседям. В одной команде при этом называются овощи, в другой — фрукты. При этом ребята могут говорить: «Положи в корзину овощ. Кладу огурец»; повернувшись к соседу: «Положи в корзину овощ» и т. д.

3. Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».

В качестве основы можно использовать конкурсы, описанные в празднике «Каждому овощу свое время».

4. Праздник «Капустник».

«Капустник» — старинный русский праздник, который проводился на Руси осенью в честь окончания сбора урожая. В форме такого праздника может быть организовано все занятие, на котором дети не только узнают о полезных свойствах овощей, но и познакомятся с народными традициями. Только вечер настает, Парни быстро в огород. Сладкие да вкусные Кочаны капустные. Что-то ночью мне не спится, Я капусткой похрущу, Сон чудесный мне приснится, Будто в садик я иду. У меня коса большая, Ленточка коротенька, Про капусту много знаю И зато молоденька. Мы капусту жали-жали, Мы капусту мяли-мяли, Будем щи зимой варить, В гости можете ходить.

5. «Витаминная радуга».

Красные витаминные частушки

Красный цвет — ярче нет!

Я люблю малинку,

А у бабушки в гостях

– Пироги с калинкой.

Красный цвет — кислее нет!

Клюква да брусника,

И заглядывает в рот

Тетка-костяника.
Оранжевые витаминные частушки
Зайку слушай, мой дружок,
Не спешి носить очки,
А моркови съешь кусочек
— Видно все теперь с доски.
Желтые витаминные частушки
Дыня — желтая красуля
— Спелой мякоти полна.
Всем тут хватит ребятишкам,
Ничего, что лишь одна.

6. Русская сказка «Вершки и корешки».

Прочитав сказку на уроке, предложите ребятам разложить овощи (карточки с названиями или изображениями овощей) по группам:

- 1) едим вершки (надземные части растений — побеги, листья, плоды);
- 2) едим корешки (подземные части растений, видоизмененные корни — корнеплоды).

7. Физкультминутка — игра «Вершки и корешки».

Если мы едим подземные части растений — надо присесть, если едим надземные части растений — встать во весь рост и вытянуть руки вверх

8. Праздник «Каждому овощу — свое время».

Игра включает несколько конкурсов:

а) Игра-эстафета «Собираем урожай». На полу нарисованы круги по количеству команд из 3–5 человек. Задание: посадить, вырастить и собрать картофель. Первый участник «сажает» картофель — раскладывает картофелины в круг; второй и несколько последующих участников «поливают» картофель — с лейкой оббегают круг; последний участник команды «собирает» урожай — поднимает и складывает картофелины в ведро.

б) Домашнее задание — «Реклама овощей». Каждая команда рекламирует 3–4 овоща (по количеству участников команды), рассказывая о полезных свойствах каждого овоща и тех блюдах, которые можно из него приготовить.

в) Конкурс «Овощной ресторан». Участники конкурса определяют название овоща, пробуя его с завязанными глазами.

9. Практическое задание.

Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Проращивание овса.

Праздник здоровья

Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

1.– Презентация и конспект урока «Праздник здоровья».

2. Подарки для друга.

Ребята готовят в подарок своим друзьям веселые луковицы. Заранее в стаканчиках из-под йогурта проращивается лук. К зеленым стрелкам прикрепляется бумажный бантик, вокруг луковицы крепится цветное жабо, а на саму луковицу с помощью скотча прикрепляются глазки, нос и рот.

3. Конкурс салатов, каш или бутербродов.

С помощью родителей блюда готовятся заранее. Жюри из приглашенных педагогов оценивает полезность и оригинальность рецепта каждого блюда.

4. Конкурс «Собираем урожай».

Распределить плоды растений на 4 группы (по месту произрастания): в саду, в огороде, в поле, в лесу.

Физкультминутка «Подбери картошку». Под звуки музыки дети танцуют, на полу картофелины — на одну меньше, чем детей. Когда музыка смолкает — все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры.

5. Игра «Правильно-неправильно».

Один из участников праздника исполняет частушки. Если предлагаемый им совет оказывается правильным — все остальные хлопают в ладоши, если нет — топают ногами.

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовил я частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте — нет, нет!

Постоянно нужно есть
— Для здоровья важно!
— Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили,
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

6. Конкурс «Курочки и петух».

Несколько семейных команд должны рассортировать зерна фасоли, гороха, бобов, сои. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием. Затем кто-то из членов команды должен рассказать — чем полезны те или другие растения, какие блюда могут быть приготовлены из их плодов (зерен).

7. Игра «Доскажи словечко».

Детям предлагается отгадать загадки:

Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст? Как же быть без хруста, Если я ...
(Капуста)

Кругла, рассыпчата, бела, На стол она с полей пришла. Но посоли ее немножко, Ведь правда вкусная ... (Картошка)

Наш огород в образцовом порядке, Как на параде построились грядки. Словно живые ограды вокруг Тени зеленые выставил ... (Лук)

Заставил плакать всех вокруг, Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

8. «Азбука правильного питания».

Азбука включает следующие разделы: – правильное питание («Наш воспитатель говорит, что правильное питание — это...»); – полезные продукты; – дети нашей группы выбрали... (результаты исследовательской работы учащихся, определявших вкусовые предпочтения своих одноклассников);
– как правильно есть (результаты исследовательской работы учащихся, определявших, как их одноклассники выполняют режим питания);
– вкусный завтрак, обед, полдник, ужин (рецепты, подобранные детьми).

9. Организационно-деятельностная игра «Аукцион».

В форме организационно-деятельностной игры может быть организована целая серия занятий, носящих обобщающий характер.

В игре выделяются 3 этапа.

Первый — накопление первоначального «капитала», при этом группа разделяется на подгруппы. Педагог задает вопросы, группы по очереди отвечают, за каждый правильный ответ группа получает «нямлик» (денежная единица).

Второй этап — «Биржа». За заработанные «нямлики» группы «выкупают» у педагога карточки с заданиями. Если задание по карточке выполнено верно, группа зарабатывает сумму в 2 раза большую, чем стоимость карточки. Если задание не выполнено, группе «нямлики» не возвращаются.

Третий этап — собственно «Аукцион». В «Черном ящике» находится приз, который выставляется на аукцион. Он достается той группе, которая сможет заплатить за него большее количество «нямликов». Оставшиеся «нямлики» используются в следующих играх.

Карточка рассказов и сказок по программе

«Ай, да кашка!»

Жили — были два неуклюжих человечка — Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка — Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живет Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыряться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

«Заяц — сладкоежка»

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыряться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала доминать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело — конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

«Как помирились Морковочка и Кабачок»

Жила — была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

«Сказочка о доброй капусте»

В давние давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребятишки. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает да приговаривает: «Приятного вам аппетита!»

«Сказка о храбрцах с огородной грядки»

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело, ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды. Это были настоящие храбрцы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы.

Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурить. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрецы — Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрецы, и смело встали на защиту Слада-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.

С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрецов с огородной грядки.

«Как белка всех зверей приучила к зарядке»

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет.

Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит: - Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь? А белка им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми! А звери спрашивают: - А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты. А белка говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое? - Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять. Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит: - Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку. - Хорошо, придем пораньше. На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит она лесным жителям: - Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте. Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать. Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке: - Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

«Волшебные витамины для Винни Пуха»

Луч солнца упал на подушку и стал играть с Винни Пухом. Но тот был не в духе и отвернулся в другую сторону. Он уже второй день плохо себя чувствовал. Тогда Лучик сказал немного обидевшись:

- Винни, ну ведь нельзя же просто так лежать весь день и ни чем не заниматься.

- А чем заниматься?- спросил медвежонок.
- Тебе нужно поднять свое настроение. У меня есть волшебные витамины. Они растут в моем огороде, здесь не далеко, за горкой ответил Лучик.
- Пойдем, покажу!

Винни Пух нехотя слез со своей большой, мягкой кровати и направился за ним.

- Вот и мой домик – сказал Лучик

Перед Винни стоял маленький домик. Стены его были сделаны из земли с вплетенными в нее корнями деревьев. Рядом с домиком был не большой огород, с разными овощами и ягодами: морковка, свекла, огурцы, помидоры, малина, клубника, смородина и многое другое.

- Вот и волшебные витамины сказал Лучик, указывая на огород.

- Как? Это ведь просто овощи и ягоды. Это ведь обычная еда.

- А вот и нет возразил Лучик. Вот и не обычная, а самая полезная. Еда из овощей и ягод самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля напитала их теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье.

- Вот это да удивился Винни Пух. Я даже и не думал, что овощи на наших грядках волшебные.

- Да сказал Лучик, это так. А еще из овощей можно делать вкусные для здоровья салаты. Я тебя научу. И он показал Винни как можно сделать несколько видов салатов. Они очень понравились медвежонку, и он заметно повеселел. Пух твердо решил завести свой огород, чтобы у него было хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

«Необычайное путешествие Васи на остров Хочутохочусё»

Один мальчик по имени Вася очень не любил рано вставать, чистить зубы и делать зарядку. Одним утром, вполне обычным, ничем не отличающимся от других, мама стала будить Васю.

– Милый мой мальчик, вставай, надо идти в детский сад.

– Не хочу вставать, не буу-ду, – сонным голосом протянул сын.

– А что же ты хочешь? – спросила мама.

– Спать и лениться. А ещё я хочу шоколадку и мороженое.

– Хорошо, сегодня ты останешься дома, – сказала мама, – у меня выходной. Сейчас я схожу к тете Клаве, отнесу ей продукты и приду.

Хлопнула дверь. Вася сладко потянулся, затем с головой закутался в одеяло, свернулся калачиком и ... вдруг почувствовал, что кровать качается. Вася выглянул из-под одеяла и увидел, что плывёт по морю. Вдалеке виднелся остров. Мальчик лёг на живот и стал грести руками, направляя свой «корабль-кровать» к таинственному острову.

На берегу стоял одетый в белый халат и шапочку доктор.

– Здравствуй, Вася, – поздоровался доктор, помогая мальчику сойти на берег.

– Откуда Вы меня знаете? – удивился юный мореплаватель. – Кто Вы?

– Разве не видно, что я доктор?

Вася увидел, что рядом с незнакомцем стоит чемоданчик с красным крестом.

– Зовут меня Андрей Анатольевич, – продолжал мужчина. Ты попал на остров Хочутохочусё. На этом острове три города. Город Сладкоежек, город Долгоспания и город Неумывайкин. Где бы ты бы хотел пожить?

– Конечно же, я хочу в город Сладкоежек, я очень люблю сладкое: конфеты и разное пирожное, к тому же я проголодался, – поспешно ответил Вася.

– Поехали, - сказал доктор, и пригласил мальчика на катер, что стоял невдалеке.

– Все города находятся на берегу моря, – рассказывал Андрей Анатольевич, пока они шли на катере по морю, – жить в любом городе, который ты выберешь, можно сколько угодно времени, но если тебе захочется в другое место, выйди на берег и свистни три раза в этот свисток.

Доктор протянул мальчику жёлтый свисток, прикреплённый на верёвочку. Вася повесил свисток на шею, и они с Андреем Анатольевичем сошли на берег.

На берегу стояли дома, которые Васе захотелось попробовать на вкус. Они были похожи на пирожные или торты со взбитыми сливками вместо крыш. Мальчик побежал к дому, стены которого напоминали вафли. Он открыл дверь и увидел столы с обилием разных сладостей.

– Можно мне съесть это вкусное мороженое? – спросил Вася у мальчика в красной жилетке, улетающего кремовое пирожное со сладкой газировкой.

– Здесь всё можно есть. Каждый день сюда ставят новые порции вкуснейших сладостей.

Вася накинулся на мороженое с сиропом, затем съел несколько шоколадных конфет и выпил чаю с воздушным зефиром. Потом он попробовал торт, сделанный в форме башни, и лизнул несколько раз леденец на палочке.

– Уф-ф, и наелся же я, – поглаживая по себя по животу, сказал мальчик, – Вкуснота!

Вася пошел осматривать город. Воздух был весь пропитан сладкими запахами. Стоял аромат чего-то необычайно вкусного: то ли клубничного, то ли малинового сиропа, смешанного с запахом тягучих ирисок и свежеспечённых булочек. Он зашёл ещё в один дом и отведал там мягких пирогов с вишней и яблоками. Прошелся по парку, где на деревьях были конфеты вместо листьев. Самые вкусные на вид конфеты Вася сорвал и набил ими карманы. Положив в рот очередную конфету, Вася почувствовал, что у него неприятно заболел живот и заныл зуб.

– Я больше не хочу сладкого, – простонал Вася, бросил конфеты на землю и, держась за щеку, поплёлся на берег. Он свистнул три раза и с нетерпением стал ждать доктора Андрея Анатольевича.

Вскоре показался катер. Андрей Анатольевич велел Васе прополоскать рот травяным отваром, дал выпить горькую микстуру и подарил зубную пасту и щетку. Боль утихла.

– Андрей Анатольевич, отвезите меня в город Долгоспания, что-то я утомился, – попросил Вася.

– Что ж, поехали.

Подъезжая к городу Долгоспания, Вася уже дремал, склонив голову на грудь. Доктору даже пришлось разбудить его.

Мальчик еле добрёл до города и в первом же попавшемся доме повалился на кровать и заснул, утопая в мягких пышных перинах. Когда Вася проснулся, всё его тело ныло от долгого лежания в мягкой кровати. Ему захотелось размяться, побегать с кем-нибудь наперегонки или поиграть в мяч, и он пошёл осматривать дом, надеясь найти себя товарища по играм. Но в какую бы комнату мальчик не заглядывал, все спали. Вася попытался разбудить кого-нибудь, но охранник дома, который вышел на шум, предупредил мальчика, что здесь никого будить нельзя.

– Но с кем же я тогда буду играть в догонялки? – спросил Вася.

– В этом городе запрещено бегать, прыгать, играть и шуметь. Здесь всегда тишина и покой.

– Я не хочу больше оставаться в этом городе, – топнул ногой Вася, – здесь так скучно! Можно только спать да спать, пока сам в подушку не превратишься.

И он вышел на берег и позвал доктора.

– Остался лишь город Неумывайкин, в котором ты не был, сказал доктор. – Поедешь туда?

– Поеду, – уже безрадостно ответил Вася. От долгого сна у мальчика было немного вялое состояние.

Город Неумывайкин показался Васе серым и грязным. Везде были кучи мусора, некоторые крыши домов покосились, стены зданий обшарпаны, а окна мутные. Навстречу Васе попался мальчик в грязной рубашке и нечищенных ботинках. На его щеках были разводы грязи, а волосы напоминали воронье гнездо.

«Фу, какой неряха!» – подумал Вася, и вдруг увидел себя в отражении одного из окон. На него смотрел взъерошенный, в мятой одежде мальчик. Глаза были заспанными, а у кончиков рта и на носу виднелись следы сладкого пиршества.

– Неужели это я? – изумился Вася. – Какой же я грязный и неумытый. Надо скорее уходить прочь из этого города, а то я совсем человеческий вид потеряю.

Вася поспешил на берег и... проснулся.

В квартиру вошла мама.

– Мама, мамочка! – Закричал обрадованный Вася. – Я теперь всегда буду рано вставать, чистить зубы, умываться, делать зарядку и есть вкусную кашу по утрам!

«Приключения микроба Кузи»

Жил микроб, звали его Кузя. Он был страшный, безобразный и очень любил приставать к людям, особенно маленьким детям, которые забывали мыть руки, фрукты и ели сладости на улице. Однажды Кузя встретил девочку, которая очень не любила умываться, и ходила всегда с грязными руками. Так он и подружился с девочкой - грязнулей. От этой крепкой дружбы у девочки очень сильно заболел живот. Ведь она забывала мыть руки перед едой, и Кузя всегда сидел у ней на ладошках. Когда девочка кушала, она проглотила Кузю вместе с едой. Так вредный микроб попал к ней в живот. И начались удивительные приключения Кузи внутри девочки. Девочке стало очень плохо, и ее увезли в больницу на скорой помощи. В больнице ей промыли желудок, поставили уколы и дали очень много таблеток, которые бы смогли прогнать микроба Кузю. Кузе стало плохо от всех лекарств, и он поспешил выбраться наружу. С тех пор решил он больше не приставать к людям. А девочка поняла, что нужно следить за собой и обязательно мыть руки.

«Сказка о злом Вирусе»

Давным-давно, когда на нашей земле еще жили принцы с принцессами, злые колдуны и смелые богатыри случилась эта история. В большой, темной и холодной пещере поселился злой колдун Вирус. Не любил он ничего живого. Где бы он не появлялся, сразу все живое вокруг погибало: растения засыхали, животные, насекомые, птицы начинали болеть и умирали. От этого колдун становился еще сильнее. Не было от него и людям покоя. Страшные, неизвестные болезни одолевали их. И никто не мог победить злого колдуна, ни бесстрашные рыцари, ни смелые воины. Пошли люди к Ивану-богатырю просить помощи. И стал Иван-богатырь сражаться с Вирусом. Три дня и три ночи они дрались. Наконец Иван-богатырь победил.

Чтобы отомстить людям, Вирус, умирая, рассыпался на миллион почти невидимых маленьких, сторбленных, агрессивных микробов – вирусов. Они расползались по всему миру, проникали в организмы взрослых, детей, животных и вызвали очень тяжелые и опасные заболевания.

Многие люди и животные тяжело болели, поскольку не знали, как себя защитить, как уберечься.

Это случилось в древности, но, к сожалению, эти злые вирусы очень устойчивы и живучи.

Живут они и сейчас - в организме больных людей, на книгах, игрушках, посуде и других вещах, которыми пользовался больной.

Со слюной больного человека микробы попадают на предметы или на землю. Когда слюна высыхает, вирусы становятся легкими как перышки, поднимаются с пылью в воздух и проникают в организм человека при дыхании.

Поселяются вирусы чаще всего в легких, там им тепло и уютно. Они начинают усиленно питаться и размножаться. Эти злые вирусы желают, чтобы все заболели.

Те, кто заботится о своем здоровье и всегда соблюдает правила гигиены, а в особенности, всегда моет руки, закаляется, ведет здоровый образ жизни, правильно питается могут не бояться. Ученые придумали для лечения этих страшных вирусов лекарство-прививку, которое делают врачи. Эта прививка убивает все эти полчища злых вирусов и люди перестают болеть. А дети, которые не боятся прививок, вырастают смелыми и сильными богатырями.

«Необычный огород»

Жил мальчик Петя.. Он очень не любил чистить зубы. Каждое утро мама напоминала ему: - Иди чистить зубы! - Не хочу, не буду! - хныкал Петя . Мама устала от его капризов и решила: «Не хочет чистить зубы и не надо. Посмотрим, что из этого получится». Вечером Петя поужинал и лег спать. Конечно, зубы он не почистил, мама ведь ему не напомнила. Наступило утро. Весело защебетали птицы. Побежали на речку мальчишки. Петя сладко потянулся в своей кровати. Мама на кухне готовила завтрак. «Петя, вставай, иди чистить зубы», - не выдержала мама. Он открыл рот, чтобы сказать: «Не хочу, не буду». Но к своему удивлению обнаружил, что не может произнести ни одного слова. Вечером Петя кушал огурцы, и одно зернышко застряло между зубами и на этом месте выросли огурцы. Покушал помидор – и выросли помидоры, и лук вырос, и редис. И все это торчит изо рта в разные стороны. Испугался Петя. Хотел позвать маму, но не получается. Вместо слов слышится какое-то мычание. Услышала это мама. Подбежала к Пете. Мама всплеснула руками, очень удивилась: «Петя, у тебя теперь не рот, а целый огород!». Потом она привыкла к такому огороду и ей даже понравилось – на рынок за овощами ходить не надо, все рядом. Нужно ей сделать салат, подойдет к Пете, нарвет и огурцов, и помидоров, и лука, и редиса. Очень удобно. Только Петя не рад. С мальчишками бегать не может – засмеют. Кушать не может, говорить не может - изо рта торчат разные веточки, кустики, помидоры, огурцы. Рот совсем не закрывается – тяжело. Прошло несколько дней. Совсем обессилел Петя. Да вот еще другая беда пришла – появились в зубах дырочки, а в них завелись микробы, которые разрушают зубы. Заболели у Пети все зубы. Заплакал он бедный и промычал, чтобы мама позвала доктора. Пришел доктор и очень удивился: «У тебя не рот, а целый огород». Доктор вытащил изо рта все кустики, нашел в зубах дырочки, выскоблил из них кусочки еды, всех микробов, которые спрятались в уголках зубов. Потом врач залепил все дырки специальной замазкой – пломбой. Если пломбу не поставить, микробы вернуться на свои места и зубки снова будут болеть. Петя сидел спокойно, слушал врача и четко выполнял все его указания. Наконец, все закончилось. Рот Петин прямо защелкнулся от усталости. Очень обрадовался Петя. Теперь он чистит зубы каждый день после еды и утром, и вечером, и всем ребятам советует.

«Сказка о зайке, мишке и больном зубе»

Жили были в лесу верные друзья: маленький зайчишка и сильный медвежонок. Они были очень дружны, всегда ходили вместе, поэтому зайку никто не обижал, даже хитрая лиса – все знали, что у малыша есть сильный и заботливый товарищ. Друзья во всем были похожи друг на друга, вот только зайчонок любил репку, морковку, капусту, а медвежонок – мед и пряники. Зайчонок каждый день утром и вечером чистил зубы, а медвежонок это очень не любил. Однажды, когда друзья договорились идти вместе в лес, медвежонок не пришел на полянку, где его ждал зайка. Когда зайчонок прибежал к медвежонку, он увидел, что у него перевязана щека и он плачет от боли: разболелся зуб. Зайка посоветовал другу скорее пойти к доктору, но медвежонок испугался и сказал, что подождет, пока пройдет боль. Зайка пошел гулять один, но на него тут же стала охотиться лиса и чуть не съела. Еле-еле успел зайчонок добежать до медвежьей избушки. Влетел зайка в избушку и плотно закрыл дверь. Он рассказал медвежонку о своем приключении. Рассердился медведь, а особенно потому, что из-за его трусости чуть не погиб друг. Ему стало стыдно за то, что он испугался лечить зубы. Медвежонок собрал все свои силы и отправился к доктору. Он вылечил все зубы. И теперь бережет их – чистит и утром и вечером, а с другом не расстается ни на минуту.

«Зубик-заяйка»

Жил-был однажды на свете страшный микроб и звали его Зубоед. И был он такой злой, что не было от него житья ни маленьким зубкам, ни большим зубам . Того гляди всех покусает, а кусается он ох как больно! Но были у зубов и маленьких зубиков верные друзья: зубные пасты и зубные щетки. А именно их микроб-Зубоед и не любил. И не то чтобы не любил, а страшно их боялся!

Но вот встретился как-то Зубоеду зубик-Зазнайка, такой маленький, хорошенький, беленький! - Я никого не боюсь,- громко кричал Зубик, - не хочу и не буду дружить с пастами и щетками, надоело мне себя чистить по два раза в день, да еще полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковь, творог и сыр, специально буду есть только торты, конфеты и пирожные! Не буду ходить по два раза в год к доктору! Я и так самый здоровый зуб в мире! Услышал такое микроб-Зубоед, обрадовался. Такой зуб ему и нужен. Сильно у он проголодался. Подкрался тихонечко он к зубику-Зазнайке (как раз он доедал свою последнюю конфету) да как укусит больно-больно. Заплакал бедный Зубик, так больно ему еще не было никогда. А микроб-Зубоед убежал довольный и сытый. Плачет Зубик, слезы горькие льет, конфету даже видеть больше может. Услышала плач Зубная щетка, подошла, обняла и начала успокаивать «Тут слезы уже не помогут, а поможет добрый Доктор-стоматолог. Сходи к нему, прощения попроси, авось и тебя вылечит».

И помчался Зубик к доброму Доктору-стоматологу. Бежит, спешит, чуть дорогу не перепутал. Прибежал к Доктору и заплакал: «Простите меня, добрый Доктор-стоматолог! Не ходил я к вам, не слушал советов, не любил я себя чистить и в воде плескаться. Только сладости и ел в свое удовольствие. Покусал меня злой микроб-Зубоед, сделал меня больным. Доктор, прошу, полечите меня, теперь я всегда буду вас слушать, дружить с пастами и щетками, кушать яблоки и морковь, творог и молочко. Все пряники-конфеты отдам микробу, чтобы больше меня не кусал! Помогите, Доктор!» Доктор-стоматолог был добрым, он много раз видел таких непослушных зубиков. Вылечил Доктор Зубик, поставил ему самую красивую и крепкую пломбу.

Вышел Зубик от Доктора-стоматолога довольный, здоровый, помчался домой мириться с зубными щетками да пастами. До настоящего времени живет Зубик хорошенький, беленький, веселый. Однако каждый раз глядя в зеркало и видя пломбу, вспоминает страшную историю про микроба-Зубоеда. Но сейчас Зубик никогда не забывает чиститься утром и вечером, полоскаться после каждой еды, кушать много овощей и фруктов и забыл про сладкое. Два раза в год ходит Зубик к доброму Доктору-стоматологу рассказать о своем житье бытие и проверить свою красивую пломбу. Но микроб-Зубоед не дремлет. День и ночь он ищет новых зазнаек. Но все напрасно, дружат теперь все зубики с пастами да щетками, и о советах доброго Доктора всегда помнят.

«Твой носовой платок»

Однажды утром, когда Маша и Миша пришли в детский сад, воспитательница попросила: «Ну-ка, детки, покажите свои носовые платки». Все быстро вынули из карманов сложенные вчетверо белые, розовые, клетчатые платочки. А Миша долго копался в своем кармане, потом даже вывернул его, и на пол посыпались камешки, бумажки от конфет, колесики от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок. Выпал, покатился и закатился за шкаф. - Смотрите, — сказала одна девочка, — платочек обиделся на Мишу и убежал. - Да, — улыбнулась воспитательница, — Мишиному платочку плохо живется в кармане рядом со всяким мусором. И тебе Миша, от этого плохо! Грязным, скомканным платком нос вытирать нельзя. - И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя, — добавила Маша. - А почему надо закрывать рот платком? — удивился Миша. - Потому, что когда ты кашляешь или чихаешь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся по комнате, попадут в рот и нос другим детям, и все начнут чихать и кашлять, — сказала воспитательница. - А я вот кашляю и никаких микробов не вижу, — заупрямился Миша. - Это потому, что микробы маленькие-премаленькие, — объяснила воспитательница. - Но я вам сейчас покажу их. - И показала картинку, на которой огромный великан стоял и кашлял, и из его открытого рта вылетали тысячи крохотных злых зверушек-микробов.

Миша очень внимательно рассмотрел их.

А придя домой, попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него платок всегда чистый и аккуратно сложенный.

А у тебя?

«Как Миша и Маша учились мыть руки»

Ребята, вы уже познакомились с Мишей и Машей. Теперь послушайте, как они учились мыть руки. Однажды мама привела их в детский сад. Первый раз в жизни. - Вы сами умеете умываться? – сразу же спросили их детки. - Конечно!—закричали дружно Миша и Маша, помчались к раковинам и включили воду. - Подождите, посмотрите как другие детки будут мыть руки, - сказала их новая воспитательница. Посмотрели Миша и Маша на других деток и сильно удивились. Оказывается, прежде, чем помыть руки надо расстегнуть манжеты и аккуратно закатать рукава. И делали Миша и Маша так же, как все делали. Миша немного провозился с непослушными пуговицами, но, не теряя времени, быстро взял мыло. - Миша, в сухие руки мыло брать нельзя, - деловито заметила новая подружка Соня. – Руки сперва надо намочить. Только воду тоже надо знать как открывать – слишком много воды тебя забрызгает, а слишком мало воды тебе не хватит. Миша покраснел и в знак согласия кивнул головой. Маша засмеялась: - Видишь, дома ты всегда открываешь слишком много воды и всегда обливаешься. Сделав много мыльной пены, Миша и Маша вернули мыло на место и подставили руки под воду. - Ой, забыли помыть же! – воскликнула девочка Соня. - Сейчас мы им поможем и научим правильно мыть руки, - сказала воспитательница. – Ручки надо хорошо намылить, приложить ладонки друг к другу и хорошо их потереть. А потом помыть со всех сторон, как санки пусть перекатываются с одной горки на другую, то левая скатывается с правой, то правая – с левой. А когда и ладонки и пальчики стали чистыми, пену нужно смыть водой, руки стряхнуть и вытереть чистым полотенцем. С полотенцами тоже вышел конфуз. Миша и Маша схватили то, что было ближе, а оказалось, что у каждого малыша есть свое полотенце. Чтобы полотенца никто не перепутал, у каждого есть своя картиночка. Маше досталась картинка с клубничкой, а Мише – с машинкой. Картинки малышам понравились, скомкав полотенце, они захотели повесить на крючки. Но руки так и остались мокрыми, а полотенца стали некрасивыми и мятыми. Маша хотела вытереть руки о свое красивое платье с оборочками, но увидела, что так никто не поступает. Оказывается, чтобы вытереть руки, девочка Соня брала полотенце, расправляла его и сначала вытирала одну руку, а потом другую, а потом еще и каждый пальчик по отдельности. Каждый пальчик остался чистым и сухим.

Удивились Миша и Маша и сделали точно так же.

А ты, дружок, умеешь правильно мыть руки?

Сказка «Друзья здоровья»

В одном дворе на окраине города жил-был мальчик. У него был лучший друг - Микроб. Целыми днями друзья сидели в комнате перед телевизором.

- Может пойдём погуляем? – спрашивал мальчик.

- Ни в коем случае, - отвечал Микроб – ты, что хочешь заболеть?

- Нет, конечно. А может тогда сделаем зарядку?

- Ну вот еще! Руки ноги заболят. Давай лучше мультфильмы смотреть.

Так проходили дни и недели. Мальчик стал часто болеть и хмуриться. Все стали называть его Слабышом.

Однажды Слабыш сидел около окна и смотрел во двор. Во дворе играл мальчик, который жил по-соседству. Его звали Крепыш. Крепыш был здоровым, умным мальчиком и у него всегда было хорошее настроение. Увидев в окне Слабыша, Крепыш крикнул:

- Здравствуй Слабыш. Выходи со мной погулять.

- Не могу. Я заболел...

- А вот я никогда не болею!

- Как же тебе это удается?

- Мне помогают мои друзья. Если хочешь, я и тебя с ними познакомлю.

- Очень хочу! – сказал Слабыш и побежал на улицу.

Микроб схватил его за руку: - Не пущу! – сказал он, – я же только на минуточку! - ответил Слабыш и выбежал из комнаты.

- Ну и где-же твои друзья? – спросил Слабыш уже стоя рядом с Крепышом – И как они тебе помогают?

- Да вот они!

Рядом с ним действительно стояли три незнакомца.

- Здравствуй Слабыш! Я Солнце.

Ярко в небе я свечу,

Всем дарю тепло.

Все болезни излечу

Вирусам назло!

- А я прохладная Вода.

Здоровья вам желаю.

Я вам не принесу вреда,

Я тело закаляю.

- Я тоже ваш хороший друг,

Гуляйте больше малыши!

Ведь воздух закаляет дух,

Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне все наоборот. Значит, он меня обманул, - промолвил удивленный Слабыш, - Я тоже очень хочу с вами дружить. А с Микробом я водиться больше не буду.

Вот и стали Слабыш и Крепыш вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и веселым. Стали его называть не Слабышом, а Здоровячком. Микроба они прогнали.

Ребята, а как вы думаете с кем лучше дружить?

«Про умное Здоровье»

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побеждает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

«Сказка «Про микроба Фёдора»

Жил был микроб Федор. Он был таким маленьким, что его практически не возможно было увидеть. Он был очень аккуратным и воспитанным микробом. Носил большую шляпу и длинный плащ. Федор, никогда не пытался попасть в рот сам, потому что знал, окажись он там, тот час же полезные бактерии ребенка или взрослого, в рот которого он попал, устраивали против него войну. Всячески пытались выгнать микроба Федора.

Но многие ребята так и норовили отправить Федора прямиком в рот. Поиграют они например на улице в песочнице, покатаются на качели, погладят собаку, и оказывается микроб Федор у них на руках. Бегаёт по рукам, просит, чтобы его водичкой смыли, очень не хочет Федор в рот попадать. Но некоторые забывали руки помыть после улицы и сразу садились кушать. Тогда микробу ничего не оставалось делать, как отправиться в рот. Нет, ну

конечно иногда он успевал спрыгнуть и в рот не попадал, но так было не всегда.

Вот однажды не успел Федор с грязных рук спрыгнуть и попал прямо в рот. А там не удержался за язык и провалился прямо в животик. Сразу начали в него кидать кусочками яблочек, печенек и поливать теплым чаем целая армия полезных бактерий.

И от этой войны у мальчика, который руки не помыл и микроба Федора проглотил, начал болеть животик. Позвал он на помощь маму. А мы же знаем, что каждая мама — это настоящая волшебница. Погладила она мальчику животик, дала волшебное лекарство. И выскочил микроб Федор наружу.

Теперь тот мальчик всегда ручки моет, чтобы микроб Федор к нему в животик больше не попадал. А сам микроб до сих пор живет на грязных руках, очень любит, когда его смывают водичкой и трут вкуснопахнущим мылом. Ведь это для него самое настоящее приключение.