

Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 1 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждена
приказом директора МБУДО
«МЦДО Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
от 1 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа

«Разговор о правильном питании»

Направленность: Социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Галева Наталия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Объячево
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии со следующими основными нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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» (п.3.6);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р);
- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в образовательных организациях муниципального района «Прилузский» Республики Коми, утвержденных приказом управления образования администрации муниципального района «Прилузский» от 30 сентября 2024 г. № 22;1
- Устав МБУДО «Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»;
- Лицензия на осуществление деятельности МБУДО «Муниципальный центр

дополнительного образования Прилузского района».

Актуальность программы

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Правильное питание – залог здоровья. У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого.

Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания 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.

К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильное питание, так как отсутствуют знания о правильном и сбалансированном питании детей. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Детям дошкольного возраста свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. А сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от питания.

Это доказывает актуальность и значимость специального обучения дошкольников основам правильного питания.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г «Разговор о правильном питании».

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Таким образом, отличительной особенностью данной программы является не просто теоретические занятия, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здорового питания.

Адресат программы:

Содержание и материал программы «Разговор о правильном питании» составлены по принципу дифференциации и дает возможность детям доступно освоить материал.

Объем программы – один год, продолжительность занятия - 30 минут, 30 занятий в год, 1 раз в неделю.

Срок освоения программы – один год

Формы организации образовательного процесса - очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин).

Виды занятий: игровые, традиционные, развлечения т.д.

Количество учебных недель обучения – 32 недели.

Вид программы по уровню освоения - базовый.

Основная форма организации занятий – фронтальная с группой, наполняемость 1 группы - 11 человек.

Цель программы - формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать представления о полезности пищи; установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);

- уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;

- способствовать созданию активной позиции родителей и детей;

Развивающие:

- развивать творческие способности и кругозор детей, их интересов и познавательной деятельности;

-развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Воспитательные:

- воспитывать у детей культуру здорового питания.

- выработать у воспитанников умение применять полученные знания на практике.

Учебный график

Год обучения:	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель в год:	Всего часов в год:	Режим занятий в неделю
1	октябрь	май	32	32	1 занятие в неделю по 1 академическому часу (30 мин.)

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (блока, темы)	Количество часов			Формы проведения
		Всего	Теория	Практика	
I	Блок «Если хочешь быть здоровым»	6	2	4	
1	Вводное занятие «Поговорим о правильном питании»		1		Беседа, просмотр фильма
2	Самые полезные продукты			1	Просмотр фильма, дидактическая игра.
3	Сюжетно – ролевая игра «Семья покупает полезные продукты»			1	Сюжетно – ролевая игра, аппликация «Покупаем полезные продукты»
4	Любимая еда. Ситуативный разговор «Что вы любите есть больше всего?»		0,5	0,5	Беседа, рисование «Моя любимая еда».
5	Какие правила я выполняю		0,5	0,5	Беседа, просмотр мультфильма, рисование.
6	«Путешествие по улице Правильного питания»			1	Квест – игра.
II	Блок «Удивительные превращения пирожка»	3	1	2	
7	Плох обед, если хлеба нет		1		Беседа, просмотр фильма.
8	Какие продукты нужны для выпечки хлеба и хлебобулочных изделий?			1	Дидактическая игра.
9	Что интересного узнали о хлебе?			1	Приготовление теста. Лепка из соленого теста.
III	Блок «Гигиена питания»	6	3,5	2,5	
10	Как правильно есть? Беседа «О возникновении ложки».		1		Беседа, чтение художественной литературы по теме.
11	«Советы Хозяюшки»			1	Просмотр мультфильма тётушки Совы, дидактическая игра.
12	Правила поведения воспитанных детей		1		Беседа, рассматривание картин.

13	Сервировка стола к обеду, столовые приборы		0,5	0,5	Показ, игра «Накрывем на стол»
14	«Экскурсия на пищеблок»		1		Беседа
15	Викторина «Знатоки этикета»			1	Викторина
IV	Блок «Режим питания»	8	3,5	4,5	
16	«Из чего готовят кашу? »		1		Беседа, чтение сказки «Горшочек каши»
17	Как сделать кашу вкусной?		1		Беседа, просмотр презентации
18	«Поварята».			1	Дидактическая игра, викторина.
19	Это удивительное молоко			1	Проблемная ситуация, просмотр фильма «И вновь – о пользе молока!»
20	«Секреты обеда»			1	Дидактическая игра, рисование.
21	«Полдник. Время есть булочки»		1		Беседа
22	«Пора ужинать»			1	Дидактическая игра
23	«Вкусные истории» Аппликация «Пирожное»		0,5	0,5	Итоговая беседа по режиму питания, аппликация
V	Блок «Где найти витамины весной?»	3	1	2	
24	«На вкус и цвет товарищей нет»		1		Беседа
25	«Как утолить жажду?»			1	Просмотр презентации, дидактическая игра, рисование «Мой любимый напиток».
26	«Морские продукты»			1	Просмотр презентации, викторина «Витамины весной»
VI	Блок «Что надо есть, если хочешь быть сильнее?»	5	1	4	
27	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»			1	Просмотр презентации, чтение художественной литературы «Вершки и корешки».
28	Витамины – это полезно. Аппликация «Витаминная			1	Беседа, аппликация «Витаминная

	корзина».				корзина».
29	«Всякому овощу свое время»			1	Просмотр фильма, дидактическая игра.
30	«Витаминный салат»		1		Беседа, просмотр фильма.
31	Проведение опыта «Витаминные краски»			1	Проведение опыта и рисование.
32	Итоговое занятие	1		1	Беседа, квест-игра «Знатоки правильного питания»
	ИТОГО:	32	12	20	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Блок занятий «Если хочешь быть здоровым» (6 занятий)

Теория: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами;

дать детям представление о полезных продуктах и их жизненно важном значении; закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты»;

беседы с детьми о здоровом образе жизни, умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека.

Практика: дидактические игры «Волшебные корзины», «Найди лишнее»; сюжетно-ролевая игра «Покупаем полезные продукты»;

рисование «Моя любимая еда»;

рисование «Правила здоровья»;

аппликация «Покупаем полезные продукты»;

просмотр мультфильма и фильма;

квест-игра «Путешествие по улице Правильного питания».

Анкетирование родителей «здоровое питание – здоровый ребенок».

Блок занятий «Удивительные превращения пирожка» (3 занятия)

Теория: Дать представление необходимости и важности регулярного питания; соблюдения режима питания;

воспитывать уважительное отношение к хлебу;

расширять кругозор детей, обогащать речь детей;

дать детям представление о составных компонентах теста;

о значении и ценности хлеба в рационе питания; воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба;

детей передавать образ хлебобулочных изделий;

приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок;

обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований.

Практика: заучивание пословиц о хлебе;

приготовление теста;

дидактическая игра «Разложи картинки правильно»;

лепка из соленого теста.

Блок занятий «Гигиена питания» (6 занятий)

Теория: Закрепить с детьми знания об обработке продуктов;

соблюдение культурно – гигиенических правил;
правила поведения за столом;
воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова»: спасибо, пожалуйста;
культура поведения за столом «Правила поведения воспитанных детей»; формировать умение детей пользоваться столовыми приборами;
познакомить детей с приготовлением различных блюд в столовой детского сада, с работой повара;
развивать у детей фантазию и умение логически мыслить при составлении меню завтрака, развивать мелкую моторику при работе в тетрадах;
беседа с детьми «Для чего нужен в детском саду повар», показать важную роль повара в детском саду;
закрепить у детей умения правил сервировки стола и знания о столовых предметах;
познавательная беседа «О возникновении ложки»;
познакомить детей с историей возникновения ложки.

Практика:

дидактическая игра «Советы хозяйюшки»;
просмотр мультфильма;
дидактическая игра «Накрываем на стол»;
экскурсия на пищеблок;
проведение викторины «Знатоки этикета».

Блок занятий «Режим питания» (8 занятий)

Теория: Рассказ о злаковых культурах;
познакомить их с историей возникновения каши;
упражнять детей в угадывании сказки и ее автора и определять, чем похожи сказки;
познакомить детей с добавками для каши;
развивать мелкую моторику, умение называть крупу;
закрепить у детей знания о свойствах молока, умение называть и квалифицировать молочные продукты.

Практика: чтение сказки братьев Гримм «Горшочек каши»;
дидактическая игра «Назови крупу»;
аппликация «Пироженое»;
дидактическая игра «Что можно есть на ужин»;
дидактическая игра «Составим меню обеда»;
викторина «Поварята»;
просмотр фильма «И вновь – о пользе молока!»;
дидактическая игра «Составим меню на ужин»;
аппликация «Пироженое».

Блок занятий «Где найти витамины весной» (3 занятия)

Теория: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов;

развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты;
знакомство детей с соковыжималкой;
продемонстрировать фруктовые коктейли;
приготовление витаминных напитков;
познакомить детей о важности воды для организма человека;
беседа с детьми о пользе простой воды.

Практика: продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды;

дидактическая игра: «Какой напиток?».
рисование «Мой любимый напиток»;
дидактическая игра «Назови продукт».

Блок занятий «Что надо есть, если хочешь быть сильнее?» (5 занятий)

Теория: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и их значением для организма;

познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами;
беседа медсестры о значимости витаминов.

Практика: посещение медицинского кабинета;

дидактическая игра «Овощи и фрукты»;
чтение русской сказки «Вершки и корешки»;
просмотр фильма «Всякому овощу свое время»;
аппликация «Витаминная корзина»;
проведение опыта «Витаминные краски».

Итоговое занятие квест-игра «Знатоки правильного питания»

Планируемые результаты

Воспитанники должны знать:

- основные правила правильного питания.

Воспитанники должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов;

Воспитанники должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания.
- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктов;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма.

Оценочный материал.

Этап педагогического контроля

Проверка результатов проводится с помощью:

- анкетирование родителей;
- тестирование детей;
- опросы детей и их родителей;
- рисунки детей.

Диагностика сформированности умения детей (диагностика наблюдения за уровнями развития дошкольников частично используются критерии, разработанные в программе Т.С. Вераксы «Радуга»).

Уровни усвоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<p>Ребенок называет 5-10 блюда продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор.</p> <p>Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают отрицательных эмоций.</p>	<p>Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора.</p> <p>Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого</p> <p>Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.</p>	<p>Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные»)</p> <p>Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона.</p>

Таблица диагностики уровня усвоения программы (Приложение №2)

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе МБДОУ «Детский сад №1» с.Объячево» по адресу: Республика Коми, Прилузский район с.Объячево, ул. Интернациональная, д. 4.

Учебный кабинет оснащен учебной мебелью для детей (столами, стульями).

Для реализации программы используются следующие технические средства обучения:

- фото, видеоаппаратура (фотоаппарат, аудиозаписи), необходимые для проведения фотовыставок, праздников;
- компьютер, телевизор для проведения занятий;
- игрушек, масок, элементов костюмов, используемых в процессе игр – драматизаций;
- дидактические игры;
- раздаточные и наглядные пособия;
- рабочие тетради;
- канцелярские товары.

Информационно-методический ресурс:

- Библиотека,
- Интернет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникина В.П, “Русские пословицы и поговорки” Москва “Художественная литература” 2021 г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022 г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022 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>

Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – <https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Блок «Если хочешь быть здоровым»	6	2	4	Квест – игра «Путешествие по улице Правильного питания»
2	Блок «Удивительные превращения пирожка»	3	1	2	Практическое занятие «Что интересного узнали о хлебе?»
3	Блок «Гигиена питания»	6	3,5	2,5	Викторина «Знатоки этикета»
4	Блок «Режим питания»	8	3,5	4,5	Итоговое занятие «Вкусные истории»
5	Блок «Где найти витамины весной?»	3	1	2	Викторина «Витамины весной»
6	Блок «Что надо есть, если хочешь быть сильнее?»	5	1	4	Проведение опыта «Витаминные краски»
7	Итоговое занятие	1		1	Квест-игра «Знатоки правильного питания»
Всего:		32	12	24	

Приложение №2

ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(Фамилия, имя ребёнка)

№ п/п	Содержание вопроса	Уровни освоения программы		Итог
		октябрь	май	
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?			
2.	Назови их и расскажи в чем их польза.			
3.	Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?			
4.	Назови полезные овощи.			
5.	Назови полезные фрукты.			
6.	Назови молочные продукты питания.			
7.	Что полезней мясо или рыба?			
8.	Любишь ли ты каши?			
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты?			
10.	Почему эти продукты считаются вредными?			
11.	Какие из них ты любишь кушать?			
12.	Считаете ли ты свой рацион питания правильным?			

План работы с родителями

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения
1	Сбор заявлений и документов от родителей (законных представителей)	Сентябрь
2	Ситуативные беседы с родителями	В течение года
3	Родительское собрание «Знакомство с программой «Разговор о правильном питании».	Октябрь
4	Анкетирование « Едим ли мы то, что следует есть?»	Ноябрь
5	Буклеты для родителей «Здоровые дети».	Февраль
6	Буклет для родителей «Правильное питание детей».	Апрель

Анкета « Едим ли мы то, что следует есть?»
(вопросы к родителям)

1. Можете ли вы сказать сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в детский сад?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в магазине?

- 1) булочку с соком,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом,
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия

10. Рыбные блюда любите или нет?

- 1) люблю,

- 2) ем иногда,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Анализ: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла. Сложите результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Приложение № 5

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
ОКТЯБРЬ								
1.	Беседы с воспитанниками о правилах поведения и безопасности на занятиях	Беседы	Формирование знаний о безопасном поведении детей в жизни и на занятиях	Сентябрь В течение года	Помещения МБДОУ «Детский сад №1» с.Объячево	Педагогический работник	Воспитанники кружка	В журналах учета работы групп
НОЯБРЬ								
2.	Мероприятия, посвященные 5-летию МЦДО	Конкурс рисунков	Укрепление имиджа и популяризация образовательных услуг, предоставляемых МБУДО «МЦДО Прилузского района»	23 ноября	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево	Педагогический работник	Воспитанники кружка	Фотоотчет

ДЕКАБРЬ								
3.	Мероприятия к Новому году	Новогоднее мероприятия	1.Поддержание и укрепление традиций празднования Нового года в России; 2.Создание праздничной атмосферы.	24-29 декабря	МБДОУ «Детский сад №1» с.Объячево,	Педагогический работник	Воспитанник и кружка	Оформление кабинета
ЯНВАРЬ								
4	«Рождественское волшебство».	Новогодние представления для воспитанников	1.Поддержание и укрепление традиций празднования Рождества в России; 2.Создание праздничной атмосферы.	08-13 января	МБДОУ «Детский сад №1» с.Объячево	Педагогический работник	Воспитанник и кружка	
ФЕВРАЛЬ								
5	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2.Повышение значимости отцовства в воспитании детей	С 17 по 22 февраля	МБДОУ «Детский сад №1» с.Объячево	Педагогический работник	Воспитанник и кружка	Фотоотчет
МАРТ								
6	Беседа к Международном у женскому дню	Изготовление поздравительных открыток	Укрепление института семьи и семейных ценностей.	Март	МБДОУ «Детский сад №1» с.Объячево	Педагогические работники	Воспитанник и кружка	Фотоотчет

АПРЕЛЬ								
7	«МЦДО - территория здоровья».	Беседа «Витаминная корзина», посвященная Всемирному Дню здоровья	1.Активизация у детей процессов формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью. 2. Способствование приобретения воспитанниками знаний, развитию умений и навыков здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, нравственного, безопасного и ответственного поведения.	1-10 апреля	МБДОУ «Детский сад №1» с.Объячево	Педагогический работник		Фотоотчет
МАЙ								
8	«Знатоки правильного питания»	Итоговое мероприятие квест-игра «Знатоки правильного питания»	1.Организация праздничной атмосферы 2.Награждение лучших воспитанников благодарностей.	май	МБДОУ «Детский сад №1» с.Объячево	Педагогические работники	Воспитанник и кружка	Фотоотчет

Приложение № 6

Год разработки программы	Рассмотрена в новой редакции:(Программа рассмотрена на методическом совете в связи с дополнениями, изменениями и т.д.
2024	