|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание раздела программы** | **Временная продолжитель-ность реализации содержания программы** | **Тематика** | **Задачи** | **Развивающая среда** | | **Результат освоения способов, знаний, умений детьми** |
| **Предметно – пространственная среда** | **Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми** |
| ***Если хочешь быть здоровым.*** | 4\*1 ч = 4 ч | «Для чего мы едим?» | Познакомить детей с героями программы.  Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. | Рабочая тетрадь; картинки героев программы; картинки с веселыми и грустными лицами людей. | Беседа; рассматривание и обсуждение картинок; физкультминутка. | Имеют представления о полезных продуктах.  Умеют различать полезные и вредные продукты.  Знают, понимают:  для чего необходима еда нашему организму, вкусные и полезные продукты; какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто. |
| «Поговорим о правильном питании» | Расширять представления о полезных продуктах. | Предметные картинки с изображением полезных для здоровья продуктов. Рабочая тетрадь, цветные карандаши | Беседа; рассматривание картинок, работа в тетради – тематическое рисование |
| «Какие продукты полезны?» | Учить различать полезные и вредные продукты.  Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто. | Рабочая тетрадь, предметные картинки продуктов, атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». | Беседа, сюжетно – ролевая игра «В магазине»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»; динамическая игра «Поезд». |
| «Праздник урожая» | Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека. | Картинки с изображением и муляжи овощей и фруктов; картотека загадок. | Беседа; рассматривание картинок, отгадывание загадок. Дидактическая игра «Овощи и фрукты». |
| ***Гигиена питания.*** | 5\*1 ч = 5 ч | «Как правильно есть» | Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды. | Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур; картинки с последовательностью выполнения действий; рабочая тетрадь, простые и цветные карандаши. | беседа; физкультминутка; работа в тетради; рассматривание и обсуждение иллюстраций. | Сформировано представле-ние о правилах поведения за столом, личной и обществен-ной гигиене.  Знают и соблюдают  правила гигиены перед едой, во время и после еды |
| «Какие правила я выполняю» | Закреплять знания о правилах гигиены. | Рабочая тетрадь, картинки с последовательностью выполнения гигиенических процедур. | Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок, работа в тетради. |
| «Советы Хозяюшки» | Напомнить детям правила сервировки стола. | Игрушка Незнайка, пластмассовая посуда, салфетки.  Картинки с правилами сервировки стола. | Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок. |
| «Чем не стоит делиться?» | Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания. | Предметы личной гигиены, игрушечные вилки, нож, ложка, салфетки, шоколад, яблоко. | Игровая ситуация; беседа. |
| «Законы питания» | Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания. | Картинки с изображением полных детей, картинки с продуктами фаст-фуда. | Игра-обсуждение; рассматривание иллюстраций. |
| ***Удивительные превращения пирожка.*** | 3\*1 ч = 3 ч | «Что происходит с пирожком, который мы съели?» | Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания. | Рабочая тетрадь, часы, иллюстрация с пищеварительной системой человека.  Карточки с изображением блюд для завтрака, обеда и ужина. | Игровая ситуация; физкультминутка; рассматривание иллюстрации и беседа по ней. Работа в тетради. | Имеют представле-ния о режиме питания.  Знают и соблюдают режим пи-тания, знают о количестве съедаемой за один раз пищи, знают о необходи-мости бережного отношения к хлебу, к людям, которые его делают, знание этикета во время еды. |
| «Плох обед, если хлеба нет» | Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношение к хлебу, к людям, которые его делают. | Иллюстрации с изображением процесса выращивания, обрабатывания, сбора, сортировки, хранения зерновых культур. | Беседа; рассматривание иллюстраций |
| «Хочешь есть калачи – не сиди на печи» | Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение. | Игрушка мышка; предметные картинки. | Беседа; обсуждение пословиц. |
| ***Режим питания.*** | 7\*1 ч = 7 ч | «Из чего готовят  каши? » | Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Карточки с изображением блюд для завтрака; круп, из которых готовят каши.  Рабочая тетрадь. | Игровая ситуация; беседа; отгадывание загадок; работа в тетради. | Имеют представле-ния о том из чего варят кашу.  Знают о пользе каши, что можно добавить в кашу.  Имеют представле-ния о разнообра-зии хлебных изделий.  Знают о пользе хлеба, значении обеда, количестве блюд во время обеда.  Знают название всех приемов пищи.  Знают время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника,  на ужин. |
| «Угадай сказку» | Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения. | Книги со сказками братьев Гримм «Горшочек каши, Н. Носова «Мишкина каша», русская народная сказка «Каша из топора». | Викторина по сказкам. |
| «Поварята» | Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы. | Крупы – рисовая, гречневая, пшенная. Картинки с растениями, из которых получают крупы. | Дидактическая игра и упражнение. Беседа, выполнение задания в тетради. |
| «Секреты обеда» | Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Загадки о блюдах, входящих в состав обеда, письмо от Карлсона, предметные картинки с вредными картинками. | Беседа; моделирование ситуаций. |
| «Полдник. Время есть булочки» | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. | Предметные картинки с молочными продуктами, блюдами, которые можно есть на полдник. | Беседа; рассматривание картинок; конкурс-викторина «Знатоки молока». Выполнение заданий в рабочей тетради. |
| «Пора ужинать» | Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин. | Картинки с блюдами, которые можно есть на ужин и которые нежелательно употреблять перед сном. Рабочая тетрадь, цветные карандаши. | Игра «Объяснялки», игра «Что можно есть на ужин».  Беседа, выполнение заданий в рабочей тетради. |  |
| «Путешествие по улице Правильного питания» | Уточнить знания детей основных правил правильного питания. | Настольно-печатная игра «Путешествие по улице Правильного питания» (из рабочей тетради); фишки, игральный кубик. | Игровая ситуация, беседа. |
| ***Где найти витамины весной.*** | 6\*1 ч = 6 ч | «Отгадай название» | Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их. | Картинки с сушеными ягодами и фруктами и картинки соответствующих ягод и фруктов. | Игровая ситуация.  Работа в тетради. | Имеют представле-ние о сухофрук-тах, умеют правильно их называть.  Знают о пользе морепро-дуктов и названия блюд из них.  Знают, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использо-вать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.  Знают, что количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки. |
| «Морские продукты» | Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов. | Картинки с морепродуктами и блюдами, приготовленными из них. | Игровая ситуация; беседа. |
| «Вкусные истории» | Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод. | Картинки ягод, схема приготовления варенья. | Беседа; рассматривание картинок. |
| «На вкус и цвет товарищей нет» | Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. | Блюдца с кусочками лимона, чеснока, сахара и соленого огурца. Рабочая тетрадь, цветные карандаши. | Практическая игра «Определи вкус продукта», выполнение задания в тетради. Беседа. |
| «Как утолить жажду» | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | Картинки овощей и фруктов, из которых можно приготовить соки. Рабочая тетрадь. | Беседа, выполнение задания в тетради; физкультминутка. |
| «Праздник чая» | Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием. | Самовар, заварочный чайник, маски: Мухи, чайника, медведя, белки, лисы, козлика; 2 скатерти, 2 блюдца, 2 чашки, 2 ложечки, салфетки, банка меда, банка варенья, бублики, печенье, конфеты. | Игровая ситуация; беседа; конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай». |
| ***Что надо есть, если хочешь стать сильным.*** | 7\*1 ч = 7 ч | «Меню спортсмена» | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом. | Иллюстрации, отражающие различные виды спорта; рисунки с изображениями детей, занимающихся спортом, картинки с вредными и полезными продуктами. | Игровая ситуация; рассматривание иллюстраций; физкультминутка; беседа. | Имеют представле-ние о вита-минных продуктах.  Знают о пользе овощей, фруктов, ягод. Имеют представле-ния о времени созревания овощей и фруктов  Знают, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. Знают и соблюдают основные правила питания. |
| «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» | Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод. | Маленькие мячи. Рабочая тетрадь, простые и цветные карандаши. | Игра «Овощи и фрукты»; беседа. Выполнение заданий в тетради. |
| «Витаминный салат» | Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. | Картинки овощей и зелени. Схемы приготовления салатов. | Беседа; физкультминутка.  Составление салата по схеме «Витаминный салат» |
| «Каждому овощу свое время» | Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов.  Закреплять знания о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год. | Карточки с изображением овощей, рабочая тетрадь. | Беседа; физкультминутка, выполнение задания в тетради. |
| «Вершки и корешки» | Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу. | Карточки с изображением овощей, рабочая тетрадь, цветные карандаши. | Игра-соревнование «Вершки и корешки», игра-эстафета «Собираем урожай». Выполнение задания в тетради. |
| «Азбука правильного питания» | Закрепить знания детей основных правил правильного питания. | Картинки плодов растений, которые растут в саду, в поле, в лесу; маленькие мячи. | Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно – неправильно». Игра «Доскажи словечко». |
| «Азбука правильного питания» | Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата. | Отварные овощи, посуда для сервировки стола. | Беседа, приготовление салата, игровая ситуация. |