

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

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАДОУ ДС №11 «Звёздочка»
протокол от 31 августа 2017 г. №1

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ ДС №11 «Звёздочка»
от 01 сентября 2017 г. №112

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

Возрастной состав детей 3-5 лет

Срок реализации программы – 2 года

Составители программы:
воспитатель Мкртчян И.В.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3.	Содержание программы	10
4.	Методическое обеспечение	17
5.	Список использованной литературы	18
6.	Приложение	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Есть здорово!», (далее - Программа), социально – педагогической направленности, составлена на основе программы лежат методические рекомендации¹ О.В.Дыбиной, Г.А.Ильюшенко, Л.М.Никериной.

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

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

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

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

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

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

Цель: формирование навыков культуры рационального и сбалансированного питания.

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

Задачи:

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

Условия реализации программы

Дополнительная образовательная программа «Есть здорово!» разработана для детей дошкольного возраста (3-5 лет). Срок реализации программы – 2 года, 36 часов в год. Форма организации – кружковая деятельность. Занятия организуются один раз в неделю, во вторую половину дня, продолжительностью с детьми 3-4 лет до 15 минут, 4-5 лет до 20 минут в соответствии с требованиями СанПиН.

Содержание программы вытекает из целей и задач, которые определены для каждого возрастного периода. Образовательная деятельность проводится в виде игр, бесед, экскурсий с сентября по май. Продолжительность деятельности зависит от возрастной группы.

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

Программа разработана с учётом следующих принципов:

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

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа
– доступности. В соответствии с этим принципом дошкольникам предлагается

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

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

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

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

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

- личный пример;
- организованная образовательная деятельность;
- показ;
- объяснения;
- пояснения;
- поощрения;
- беседы;
- упражнения в действиях;
- дидактические игры;
- потешки;

- Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа
- пословицы, поговорки;
 - игровые приемы;
 - викторины, развлечения;
 - прием повторения (покажи, как ты пользуешься салфеткой);
 - информационно – коммуникативные технологии.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Воспитанник

3-4 года:

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

4-5 лет:

- имеет представление о культуре приёма пищи, этикете, сервировке стола, назначении столовой посуды (кухонная утварь, столовые приборы);
- владеет понятиями «этикет», «церемония»;
- проявляет интерес к профессиям официанта, бармена, народного мастера;

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

- способам приготовления национальных блюд (пельмени, гречневая каша) и напитков (чай, сок, лимонад, коктейль, компот, кисель);
- особенностям проведения званого ужина, пикника и фуршета;
- употребляет речевые формы этикета;
- осуществляет разные виды сервировки стола, согласно особенностям проведения трапезы, употребления пищи;
- интересуется экспонатами народного музея, имеет представление об их функциональном назначении (салфетки - тканевая и бумажная, рушник, ложка, вилка, нож, половник, тарелка, кружка, самовар, чайная пара, кофейная пара, супница, черпак, ваза, селёдочница, блюдо, салатник, креманка), истории их происхождения, развития поварского (кулинарного) ремесла.

Формами подведения итогов реализации программы во второй младшей группе являются итоговое занятие «У Мишутки День рождения», в средней группе - «Званный день».

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

2. Учебно – тематический план

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Цель: создание предпосылок формирования осознанной мотивации здорового питания.

Задачи:

- Развить представления детей о гигиене питания, разнообразии продуктов, их пользе для организма, способах приготовления.
- Активизировать стремление детей соблюдать правила гигиены.
- Ввести понятия «здоровье», «витамины»
- Познакомить с профессиями: повар, молочник, кондитер, их функциями, спецодеждой; на моделях - устройством кухни, оборудованием, функциональным назначением, техникой безопасности.

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

- Формировать стремление употреблять простые речевые формы этикета
- Дать представление об особенностях сервировки стола, согласно особенностям проведения трапезы, употребления пищи.
- Вызвать интерес к экспонатам народного музея (печь, кузовок, кадушка, бочка, крынка, жбан, чугунок, ухват, прихватки, меленка), истории развития поварского (кулинарного) ремесла.

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	«Здорово живёшь»	1	1	
2	«Чудо-овощи»	2	1	1
3	«Театр на грядке»	1		1
4	«Фруктовая фантазия»	2		2
5	«Дары леса»	1	0,5	0,5
6	«Дружная семейка»	1	0,5	0,5
7	«Микробы» или (Специальная одежда и гигиена повара)	1	1	
8	«Кухня» знакомство с электробытовыми приборами (плита, мойка, микроволновка, холодильник)	4	2	2
9. Этикет для малышей				
	«Едем в гости»	1	0,5	0,5
	«Встречаем гостей»	1		1
	«Самостоятельный Мишка»	1	0,5	0,5
	«Замороженное царство»	2	1	1
10	«Рождественские колядки»	2	1	1
	«Кренделёк»	2		2
11	«Молочная река»	3	2	1
12	«Сказочный завтрак»	2	1	1
13	«А для милой бабушки напечём оладушки»	1	0,5	0,5
	«Хлебушек для умных детушек»	2		2

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

14	«Магазин»	1	0,5	0,5
15	«Кондитерская»	1	0,5	0,5
16	«Шоколад и мармелад»	1	0,5	0,5
17	«Бантик для именинника»	2	1	1
18	Итоговое упражнение «У Мишутки День рождения»	1		1
	итого:	36	15	21

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Цель: развитие представлений детей о здоровом питании.

Задачи:

- Развивать представления детей о культуре приёма пищи, этикете, сервировке стола, назначении столовой посуды (кухонная утварь, столовые приборы).
- Ввести понятия «этикет», «церемония».
- Познакомить
 - с профессиями официанта, бармена, народного мастера, их работой, спецодеждой;
 - способами приготовления национальных блюд (пельмени, гречневая каша) и напитков (чай, сок, лимонад, коктейль, компот, кисель);
 - особенностями проведения званого ужина, пикника и фуршета.
- Упражнять в употреблении речевых форм этикета
- Дать представление об особенностях ресторанной и бытовой сервировки стола, согласно особенностям проведения трапезы, употребления пищи.
- Развивать интерес к экспонатам народного музея (салфетки - тканевая и бумажная, рушник, ложка, вилка, нож, половник, тарелка, кружка, самовар, чайная пара, кофейная пара, супница, черпак, ваза, селёдочница, блюдо, салатник, креманка), истории их происхождения, развития поварского (кулинарного) ремесла.

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	«Здорово живёшь»	1	1	
2	«Столовые приборы»	1	1	
3	«Салфетки»	1	0,5	0,5

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

4	«Правила поведения за столом»	1	0,5	0,5
5	«Чайный этикет»	1	0,5	0,5
6	«Чаепитие»	3		3
7	«Обедня»	2	1	1
8	«Супница»	1	0,5	0,5
9	«Пельмешки без спешки»	1	0,5	0,5
10	«Гречневая каша – силушка наша»	1	0,5	0,5
11	«Обеденная утварь»	1	0,5	0,5
12	«Где моя большая ложка?»	1	0,5	0,5
13	«Ножи и вилки»	1	0,5	0,5
14	«Бабушкин сундучок»	1	0,5	0,5
15	«Мальвина даёт урок»	1	0,5	0,5
16	«Званный ужин»	2	1	1
17	«Фуршет»	2	1	1
18	«Кухонная утварь»	2	1	1
19	«Пикник»	2	1	1
20	«Бармен»	2	1	1
21	«Сок»	1	0,5	0,5
22	«Лимонад»	1	0,5	0,5
23	«Коктейль»	1	0,5	0,5
24	«Компот»	1	0,5	0,5
25	«Кисель»	1	0,5	0,5
26	«Десерт»	1	0,5	0,5
27	«Званный день»	2		2
	Итого:	36	16,5	19,5

3. Содержание программы

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Тема 1. «Здорово живёшь»

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

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

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

Тема 2. «Чудо-овощи»

Занятие 1.

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

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

Занятие 2.

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

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

Тема 3. «Фруктовая фантазия»

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

Изготовление композиции из фруктов.

Тема 4. «Дары леса»

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

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

Тема 5. «Дружная семейка»

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

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

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

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

Тема 7. «Кухня»

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

Практика. Игровая ситуация «Варим яйца».

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

Занятие 2. Теория. Знакомство с мойкой, её назначением, предметами ухода за посудой.

Беседа о бережном обращении с водой и правилах безопасности.

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

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

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

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

Практика. Игровая ситуация «Кафе-мороженое».

Тема 8. Этикет для малышей

Занятие 1. «Едим в гости».

Теория. Беседа о гостевом этикете.

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

Занятие 2. «Встречаем гостей»

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

Занятие 3. «Самостоятельный Мишка»

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

Практика. Отработка взаимных обращений.

Тема 9. «Замороженное царство»

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

Тема 10. «Рождественские колядки»

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

Практика. Экскурсия в музей, развлечение.

Тема 11. «Постное блюдо. Кренделёк»

Практика. Закрепление темы. Изготовление изделий из солёного теста

Тема 12. «Молочная река»

Теория. Знакомство с профессией молочника. Рассматривание различных продуктов

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

Экскурсия в музей. Крынка, жбан.

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

Тема 13. «Сказочный завтрак»

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

Практика. Дидактическая игра «Горшочек вари».

Тема 14. «А для милой бабушки напечём оладушки»

Теория. Экскурсия в музей. Знакомство с русской печкой.

Практика. Дидактическая игра «Задания для Золушки»

Тема 15. «Хлебушек для умных детушек»

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

Тема 16. «Магазин»

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

Практика. Игровая ситуация «Магазин».

Тема 17. «Кондитерская»

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

Практика. Оформление корзиночек.

Тема 18. «Шоколад и мармелад»

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

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

Тема 19. «Бантик для именинника»

Теория. Закрепление правил поведения в магазине. Рассматривание фотографий торгового центра.

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

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

Итоговое «У Мишутки День рождения»

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Тема 1. «Здорово живёшь»

Теория. Знакомство с профессией официанта. Посвящение в официанты. Понятие «этикет». Беседа о правилах общения, опрятности внешнего вида, гигиене.

Практика. Игровая ситуация «Ресторан».

Тема 2. «Столовые приборы»

Теория. Экскурсия в музей. Дидактическая игра «Еда и чем её едят». Изучение назначения столовых приборов, бокалов, тарелок.

Тема 3. «Салфетки»

Теория. Экскурсия в музей. Рассматривание различных видов салфеток (тканевых и бумажных).

Практика. «Складывание салфеток способом «Бабочка», «Трубочка», «Гармошка».

Тема 4. «Правила поведения за столом»

Теория. Чтение стихов: «Правила поведения за столом». Рассматривание иллюстраций.

Практика. Проблемная ситуация «Невежа». Дидактическая игра «Еда и чем её едят».

Тема 5. «Чайный этикет»

Теория. Рассматривание чайных и кофейных сервизов, определение их особенностей, установление взаимосвязей с назначением.

Практика. Знакомство с разнообразной сервировкой стола к чаю. Отработка практических умений.

Тема 6. «Чаепитие»

Практика. Экскурсия в музей. Изучение особенностей чаепития в разных странах (Китай, Англия, Казахстан, Россия). Демонстрационная церемония. Изучение сервировки стола к чаю в разных странах.

Тема 7. «Обедня»

Теория. Экскурсия в музей. Рассматривание различных видов сервировки к обеду

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа
(особенности обеда в крестьянских семьях).

Практика. Закрепление знаний о назначении столовых приборов в игре «Чудесный мешочек».

Тема 8. «Супница»

Теория. Рассматривание изделий гжельских мастеров.

Практика. Роспись супницы в свободном стиле.

Тема 9. «Пельмешки без спешки»

Теория. Экскурсия в музей. Рассматривание различных видов пельменей. *Практика.*

Изучение процесса изготовления и моделирование лепки пельменей.

Тема 10. «Гречневая каша – силушка наша»

Теория. Экскурсия в музей.

Практика. Рассматривание, изучение процесса приготовления и дегустация различных блюд из гречневой крупы (блины, хлеб, каши, суп, крупеник).

Тема 11. «Обеденная утварь»

Теория. Знакомство с различными видами посуды специального назначения: салатница, селёдочница, креманка, ваза, блюдо.

Практика. Оформление обеденного стола.

Тема 12. «Где моя большая ложка?»

Теория. Рассматривание различных видов ложек, сравнение, изучение их назначения.

Практика. Лепка ложки из глины.

Тема 13. «Ножи и вилки»

Теория. Просмотр презентации «Столовые приборы». Изучение правил безопасного использования столовых приборов при приготовлении пищи и еде.

Практика. Моделирование ситуаций.

Тема 14. «Бабушкин сундучок»

Теория. Знакомство со старинными столовыми приборами. Народные приметы и поверья о посуде.

Практика. Художественная деятельность.

Тема 15. «Мальвина даёт урок»

Теория. Усвоение речевого этикета за столом.

Практика. Отработка умений формулировать просьбы, обращения, использования вежливых слов.

Тема 16. «Званный ужин»

Теория. Знакомство с профессией диетолога, направлением его работы. Рассмотрение пирамиды полезных продуктов, карты совместимых и не совместимых продуктов.

Практика. Составление меню для ужина.

Тема 17. «Фуршет»

Теория. Знакомство с одним из видов организации званого приёма пищи. Особенности оформления блюд, приёма пищи, этикета общения.

Практика. Изготовление канапе.

Тема 18. «Кухонная утварь»

Теория. Рассмотрение разных видов посуды для приготовления пищи: для варки, жарки, парки, запекания, а также специального назначения утвари (половники, дуршлаг, ножи, шумовки), посуды крестьян. Чтение сказки К.Чуковского «Федорино горе».

Практика. Художественная деятельность.

Тема 19. «Пикник»

Теория. Повторение правил поведения в природе.

Практика. Обсуждение меню для пикника. Моделирование возможных видов сервировки.

Тема 20. «Бармен»

Теория. Знакомство с историей возникновения профессии бармена, его специальной одеждой, предметами и функциями труда. Особенности этикета при общении с клиентом.

Практика. Приготовление напитков для детей с помощью блендера, шейкера, соковыжималки и пр.

Тема 21. «Сок»

Теория. Рассмотрение фотографий заготовки сока на комбинате.

Практика. Приготовление сока, особенности сервировки.

Тема 22. «Лимонад»

Теория. Знакомство с историей возникновения напитка, его производством и культурой потребления.

Практика. Приготовление лимонада, особенности сервировки.

Тема 23. «Коктейль»

Теория. Знакомство с историей возникновения коктейля. Особенности напитков на Руси.

Кислородные коктейли.

Практика. Изготовление коктейлей для детей. Варианты оформления праздничных бокалов и дегустация.

Тема 24. «Компот»

Теория. Знакомство с особенностями приготовления компота.

Практика. Моделирование приготовления компота, особенности сервировки.

Тема 25. «Кисель»

Теория. Экскурсия в музей. Знакомство с особенностями приготовления киселя, его подачей на стол.

Практика. Дегустация различных видов киселя.

Тема 26. «Десерт»

Теория. Знакомство с креманкой. Особенности десертных блюд. История возникновения.

Практика. Составление простых рецептов десерта из мороженого и фруктов.

Просмотр мультфильма «Фиксики: взбитые сливки».

Тема 27. «Званный день»

Практика. Дидактические игры «Составь меню», «Украшь блюдо», «Сервируй стол», «Пригласи гостей»

4. Методическое обеспечение

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

2. Таблицы и карточки к темам «Где прячутся витамины», «Столовые приборы», «Кухонная утварь», «Пельмени», «Хлебобулочные изделия», «Пирамида полезных продуктов», «Белки, жиры и углеводы», иллюстрации проблемных ситуаций, изобразительные материалы и образцы, схемы составления украшения блюд, складывания салфеток, сервировки стола (разные виды), нарезки и раскладки хлеба, овощей и фруктов, «Рецептурные карты в картинках».

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

3. Подборка видеоматериалов (мультфильмы «Витамин роста», «Весёлый огород», «Пчёлка Майя», «Когда зажигаются ёлки», «Митя и микробус», «Фиксики: «Консервная банка», «Карамель», «Взбитые сливки», «Весы»).
4. Фотоматериалы по темам «Магазин», «Хлебные изделия», «Кондитерская», «Кондитерская фабрика «Славянка», «Ресторан», «Завод по заготовке сока», «Как сделать лимонад», «Молочный завод», «Колбаски».
5. Фильмы телепередачи Галилео «Сыр», «Подсолнечное масло», «Докторская колбаса».
6. Кукольный спектакль «Как петушок подавился бобовым зёрнышком».
7. Дидактические игры «Еда и чем её едят», «Чудесный мешочек», «Составь меню», «Украшь блюдо», «Сервируй стол», «Пригласи гостей», «Сладкие продукты», «Вопрос - ответ», «Исправь сервировку», «Вежливые слова», «Если хочешь быть здоров...», «Правильно - неправильно».
8. Фруктовый сад, огород, дневники наблюдений, инвентарь для ухода за растениями.
9. Объекты для изучения и дегустации: сезонные овощи и фрукты, орехи, ягоды, для наблюдения – грибы.
10. Модели кухонного оборудования: плита, кухонная утварь, мойка, предметы ухода за посудой, микроволновка, холодильник.
11. Предметы сервировки стола: скатерть, салфетки бумажные, тканые, бамбуковые, столовые приборы и посуда. Чайный и кофейный сервиз. Предметы посуды народных промыслов.
12. Бытовые электроприборы и посуда специального назначения: миксер, соковыжималка, микроволновка.
13. Художественная литература:
Чуковский К. Федорино горе.
Правила поведения за столом в стихах.

5. Список использованной литературы

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

г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа
Клюева Н.В. Психолог и семья: Диагностика, консультации, тренинг. Ярославль:
Академия развития, 2001г.

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

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

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

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

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

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

Проект «Родной свой край люби и знай».

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

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

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

Приложение 1.

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

	Показатели		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
мотивационный критерий	Стремление правильно сервировать стол, в соответствии с целями трапезы (завтрак, обед, полдник, ужин, праздничная)	Интерес и желание рассказывать о различных вариантах сервировки стола, согласно виду мероприятия (чаепитие, званый ужин, фуршет, пикник)	Интерес и желание рассказывать о сервировке стола в разных странах (России, Англии, Японии, Индии, Германии)
	Желание рассказывать о правилах поведения за столом (правильная осанка; владение столовыми приборами; техника приёма пищи); правилах безопасного обращения с бытовой техникой;	Желание рассказывать о правилах поведения за столом, этикета согласно целям проводимого мероприятия (чаепитие, обед, фуршет, пикник, званый ужин)	Желание рассказывать об этикете приёма пищи в разных странах (России, Англии, Японии, Индии, Германии)

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

	Желание задавать вопросы о сервировке стола, назначении предметов сервировки стола, кухонной утвари	Желание задавать вопросы об особенностях сервировки стола, назначении столовых предметов, кухонной утвари	Желание задавать вопросы о сервировке стола, назначении предметов сервировки разных стран (России, Англии, Японии, Индии, Германии)
	Стремление получить историческую информацию путём посещения музея, беседы с экскурсоводом,	Стремление получить информацию об истории развития питания, используя различные источники	Умение получать информацию, используя различные источники
	Интерес к истории питания в крестьянских семьях	Интерес и желание рассказывать об истории столовых приборов, утвари	Интерес и желание рассказывать об истории культуры питания в разных странах (России, Англии, Японии, Индии, Германии)
	Стремление знакомиться с профессиями общего питания.	Желание знакомиться с профессиями общего питания.	Желание правильно питаться, используя знания о продуктах.
	Стремление отражать в игре деятельность повара, кондитера.	Желание применять полученные знания о приготовлении пищи на практике	Желание изучать и применять на практике знания о приготовлении здоровой пищи
когнитивный критерий	Наличие знаний о назначении столовых предметов:	Наличие знаний о назначении каждого столового предмета	Наличие знаний о назначении каждого столового предмета
	Наличие знаний о назначении и связи элементов сервировки стола:	Наличие знаний о назначении и связи элементов сервировки	Наличие знаний о том, как правильно выбирать столовые приборы в соответствии с подачей определённых блюд
	Наличие знаний о сервировке стола	Наличие знаний о назначении элементов сервировки	Наличие знаний о сервировке стола
	Наличие знаний и правил речевого этикета - употребление выражений -	Наличие знаний и правил речевого этикета - употребление выражений -	Наличие знаний и правил речевого этикета - употребление выражений -

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

		Наличие знаний о правилах поведения в нестандартных ситуациях	Наличие знаний о правилах поведения в нестандартных ситуациях
		Наличие знаний об истории столовых приборов:	Наличие знаний об истории столовых приборов:
	Наличие знания особых свойств разных продуктов, их влияние на организм	Наличие знаний о правильном питании, об особых свойствах разных продуктов, их влияния на организм	Наличие знаний о правильном питании, об особых свойствах разных продуктов, их влияния на организм
деятельностный критерий	Умение реализовать в деятельности знания правильного расположения предметов сервировки стола: скатерть, салфетки, хлебница, тарелка, ложки (чайная и столовая), чашка, вилка	Умение реализовать в деятельности знания правильного расположения предметов сервировки стола: скатерть, салфетки, хлебница, тарелка, ложки (чайная и столовая), чашка, вилка,	Умение реализовать в деятельности знания правильного расположения предметов сервировки стола: скатерть, салфетки, хлебница, тарелка, ложки (чайная и столовая), чашка, вилка
	Умение реализовать в деятельности и действиях знаний о том, как пользоваться ложкой вилкой, салфеткой	Умение реализовывать в деятельности знания о правильном выборе столовых приборов, в соответствии с подачей блюд	Умение реализовывать в деятельности знания о правильном выборе столовых приборов, в соответствии с подачей блюд
	Наличие навыков приёма пищи: не крошит хлеб, пережёвывает пищу с закрытым ртом, правильная осанка во время еды	Наличие навыков приёма пищи: не крошит хлеб, пережёвывает пищу с закрытым ртом, правильная осанка во время еды, вежлив, аккуратен	Наличие навыков приёма пищи: не крошит хлеб, пережёвывает пищу с закрытым ртом, правильная осанка во время еды, вежлив, аккуратен
			Наличие навыков правильного поведения за столом как в стандартных, так и не стандартных ситуациях
		Умение выбирать и правильно готовить продукты	Умение выбирать и правильно готовить продукты

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

		Умение правильно подавать готовые блюда	Умение правильно подавать готовые блюда
--	--	---	---

Общие критерии оценки результатов мониторинга

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

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

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

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

Данные мониторинга протоколируют:

Результаты мониторинга мотивационного компонента культуры рационального и сбалансированного питания

МАДОУ ДС №11 «Звёздочка»

Группа _____

Дата проведения _____

Воспитатель _____

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

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Критерии оценки результатов:

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

Уровень сформированности мотивационного компонента

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

Карта мониторинга детей младшего дошкольного возраста

Компонент / критерий	Показатели	Задания
Мотивационный	Стремление правильно сервировать стол, в соответствии с целями трапезы (завтрак, обед, полдник, ужин, праздничная)	Задание №1
	Желание рассказывать о правилах поведения за столом (правильная осанка; владение столовыми приборами; техника приёма пищи); правилах безопасного обращения с бытовой техникой;	Задание №2
	Желание задавать вопросы о сервировке стола, назначении предметов сервировки стола, кухонной утвари	Задание №3
	Стремление получить историческую информацию путём посещения музея, беседы с экскурсоводом,	Задание №4
	Интерес к истории питания в крестьянских семьях	Задание №5
	Стремление знакомиться с профессиями общего питания.	Задание №6
	Стремление отражать в игре деятельность повара, кондитера.	Задание №7
Когнитивный	Наличие знаний о назначении столовых предметов:	Задание №8

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

	Наличие знаний о назначении и связи элементов сервировки стола:	Задание №9
	Наличие знаний о сервировке стола	Задание №10
	Наличие знаний и правил речевого этикета - употребление выражений -	Задание №11
	Наличие знания особых свойств разных продуктов, их влияние на организм	Задание №12
Деятельностный	Умение реализовать в деятельности знания правильного расположения предметов сервировки стола: скатерть, салфетки, хлебница, тарелка, ложки (чайная и столовая), чашка, вилка	Задание №13
	Умение реализовать в деятельности и действиях знаний о том, как пользоваться ложкой вилок, салфеткой	Задание №14
	Наличие навыков приёма пищи: не крошит хлеб, пережёвывает пищу с закрытым ртом, правильная осанка во время еды	Задание №15

Карта мониторинга детей среднего дошкольного возраста

Компонент / критерий	Показатели	Задания
Мотивационный	Интерес и желание рассказывать о различных вариантах сервировки стола, согласно виду мероприятия (чаепитие, званый ужин, фуршет, пикник)	Задание №1
	Желание рассказывать о правилах поведения за столом, этикета согласно целям проводимого мероприятия (чаепитие, обед, фуршет, пикник, званый ужин)	Задание №2
	Желание задавать вопросы об особенностях сервировки стола, назначении столовых предметов, кухонной утвари	Задание №3
	Стремление получить информацию об истории развития питания, используя различные источники	Задание №4
	Интерес и желание рассказывать об истории столовых приборов, утвари	Задание №5
	Желание знакомиться с профессиями общего питания.	Задание №6
	Желание применять полученные знания о приготовлении пищи на практике	Задание №7
Когнитивный	Наличие знаний о назначении каждого столового предмета	Задание №8

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

	Наличие знаний о назначении и связи элементов сервировки	Задание №9
	Наличие знаний о назначении элементов сервировки	Задание №10
	Наличие знаний и правил речевого этикета - употребление выражений -	Задание №11
	Наличие знаний о правилах поведения в нестандартных ситуациях	Задание №12
	Наличие знаний об истории столовых приборов:	Задание №13
	Наличие знаний о правильном питании, об особых свойствах разных продуктов, их влияния на организм	Задание №14
Деятельностный	Умение реализовать в деятельности знания правильного расположения предметов сервировки стола: скатерть, салфетки, хлебница, тарелка, ложки (чайная и столовая), чашка, вилка,	Задание №15
	Умение реализовывать в деятельности знания о правильном выборе столовых приборов, в соответствии с подачей блюд	Задание №16
	Наличие навыков приёма пищи: не крошит хлеб, пережёвывает пищу с закрытым ртом, правильная осанка во время еды, вежлив, аккуратен	Задание №17
	Умение выбирать и правильно готовить продукты	Задание №18
	Умение правильно подавать готовые блюда	Задание №19

Карта мониторинга детей старшего дошкольного возраста

Компонент / критерий	Показатели	Задания
Мотивационный	Интерес и желание рассказывать о сервировке стола в разных странах (России, Англии, Японии, Индии, Германии)	Задание №1
	Желание рассказывать об этикете приёма пищи в разных странах (России, Англии, Японии, Индии, Германии)	Задание №2
	Желание задавать вопросы о сервировке стола, назначении предметов сервировки разных стран (России, Англии, Японии, Индии, Германии)	Задание №3
	Умение получать информацию, используя различные источники	Задание №4

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

	Интерес и желание рассказывать об истории культуры питания в разных странах (России, Англии, Японии, Индии, Германии)	Задание №5
	Желание правильно питаться, используя знания о продуктах.	Задание №6
	Желание изучать и применять на практике знания о приготовлении здоровой пищи	Задание №7
Когнитивный	Наличие знаний о назначении каждого столового предмета	Задание №8
	Наличие знаний о том, как правильно выбирать столовые приборы в соответствии с подачей определённых блюд	Задание №9
	Наличие знаний о сервировке стола	Задание №10
	Наличие знаний и правил речевого этикета - употребление выражений -	Задание №11
	Наличие знаний о правилах поведения в нестандартных ситуациях	Задание №12
	Наличие знаний об истории столовых приборов:	Задание №13
	Наличие знаний о правильном питании, об особых свойствах разных продуктов, их влияния на организм	Задание №14
Деятельностный	Умение реализовать в деятельности знания правильного расположения предметов сервировки стола: скатерть, салфетки, хлебница, тарелка, ложки (чайная и столовая), чашка, вилка	Задание №15
	Умение реализовывать в деятельности знания о правильном выборе столовых приборов, в соответствии с подачей блюд	Задание №16
	Наличие навыков приёма пищи: не крошит хлеб, пережёвывает пищу с закрытым ртом, правильная осанка во время еды, вежлив, аккуратен	Задание №17
	Наличие навыков правильного поведения за столом как в стандартных, так и в нестандартных ситуациях	Задание №18
	Умение выбирать и правильно готовить продукты	Задание №19
	Умение правильно подавать готовые блюда	Задание №20