



**Муниципальное казённое дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 2»
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской Республики**

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МКДОУ «Детский сад №2»
К.С. Кулаева
Приказ № 64 от «30» 08 2021г.



**ПРОГРАММА
по формированию культуры
здорового питания воспитанников
МКДОУ «Детский сад №2»
«РАЗГОВОР О ПИТАНИИ»**

г.о.Нальчик

2021 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по формированию культуры здорового питания воспитанников «Разговор о питании»
Основания для разработки программы	- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989г. - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ - санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года №32 - «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28 сентября 2020г. - Приказ Минздравсоцразвития России N 213 н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений - Устав МКДОУ «Детский сад №2»
Исполнители программы	Администрация, педагоги и медицинский персонал муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2»
Юридический адрес	г. Нальчик, ул. М.Горького, д. 9
Цель программы	Формирование у детей и родителей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни.
Задачи программы	- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; -предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - организация образовательно-разъяснительной работы с педагогическим составом по вопросам здорового питания; - просвещение родителей в вопросах организации здорового, рационального и полноценного питания; -формирование знаний, позволяющих детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные, правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья; -получение знаний и навыков, связанных с этикетом и культурой в области питания.
Срок реализации программы	Программа «Разговор о питании» рассчитана на 2021-2022 и 2022-2023 учебные годы

На кого рассчитана программа	-Воспитанники старшего дошкольноговозраста -Родители (законные представители) детей старшего дошкольного возраста
Ожидаемые результаты	- сохранение и укрепление здоровья воспитанников; - создание у родителей мотивации к приобретению привычек к здоровому образу жизни; - расширение знаний дошкольников о здоровом и правильном питании, осознанного отношения к продуктам питания наиболее полезных; -получение знаний, связанных с этикетом и культурой в области питания; -повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников дошкольного возраста; -положительная динамика состояния здоровья детей дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел.	
1.1.Пояснительная записка	
1.2.Принципы построения и реализации программы	
1.3. Концептуальные положения программы «Разговор о питании»	
2. Содержательный раздел.	
2.1. Механизм реализации программы. Организация рационального питания детей дошкольного возраста, качества и безопасности питания в МКДОУ «Детский сад№2»	
2.2. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы	
2.1.1. Формы работы с дошкольниками по Программе «Разговор о питании» по пяти образовательным областям	
2.1.2. Активные формы работы с родителями по программе «Разговор о питании»	
2.1.3. Активные формы работы с педагогами	
2.1.4. Перспективный план работы с детьми старшей и подготовительной групп в рамках реализации программы на 2022-2023 учебный год	
III. Организационный раздел	
3.1.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	
3.2. Дополнительные источники информации	
3.3. ПРИЛОЖЕНИЯ	

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ I

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье...

Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак

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.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения определили условия, влияющие на здоровье:

Питание - 40 % !!!!

Генетика и наследственность - 20 %

Внешняя среда:

Природные условия - 20 %

Образ жизни - 10 %

Здравоохранение - 10 %

Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков» определила питание приоритетным направлением: «Хорошее питание имеет важнейшее значение для здорового развития. Недостаточное питание приводит к нарушениям здоровья, что в свою очередь, способствует дальнейшему ухудшению состояния питания. Нездоровый рацион питания может приводить к ожирению детей и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и других системных заболеваний в дальнейшем»

В современном обществе возникли принципиально новые проблемы здорового и при этом вкусного питания. Это риски, обусловленные распространением продуктов питания, имеющих явный вред для здоровья человека. Неправильное или неполноценное питание определено, как самый мощный фактор, разрушающий здоровье дошкольника.

Различают такие факторы неполноценного питания:

-недоедание- человек не получает достаточное количество пищи;

-несбалансированное питание - качество питания не соответствует потребностям организма (низкое содержание белков, недостаточная калорийность)

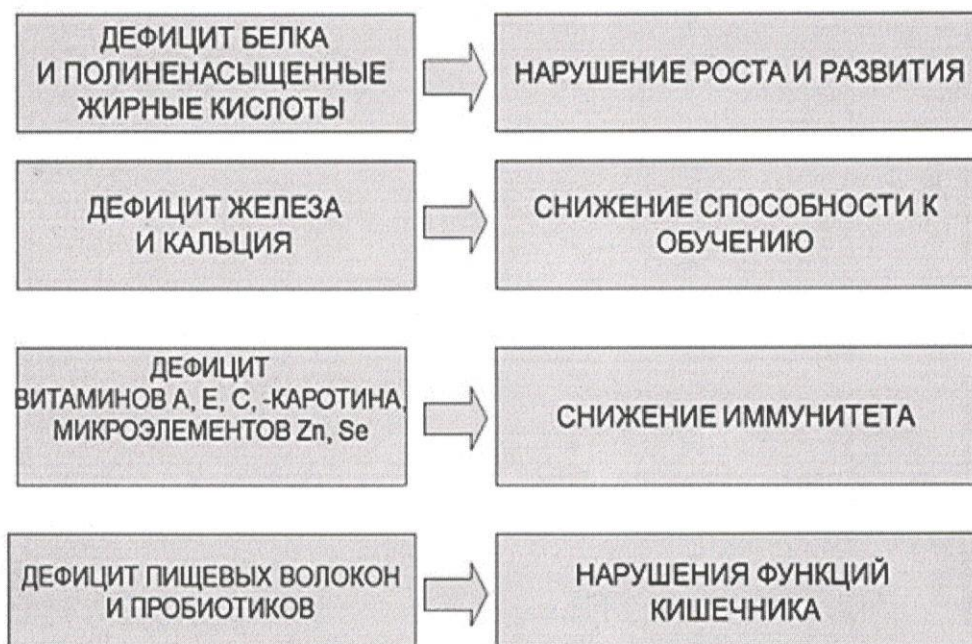
Последствия: дефицит роста и массы тела у детей и др.

-переедание- человек в течение длительного времени вместе с пищей получает чрезмерное количество калорий. Несбалансированность фактического питания сопровождается нарушениями физического развития, адаптационных механизмов, обмена веществ, увеличения уровня зависимых болезней. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания ведет к ухудшению здоровья воспитанников.

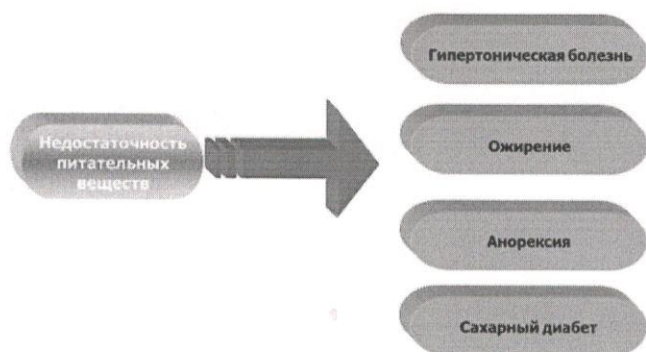
**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ
ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И
ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**



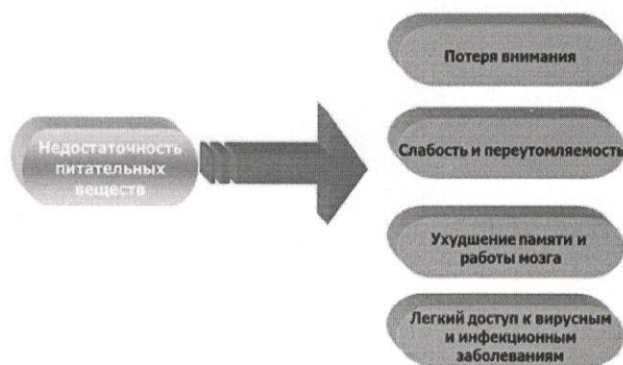
**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ
ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И
ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**



А что из этого следует?...



А что из этого следует?...



Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако далеко не всегда обеспечивается правильное питание детей.

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.

Педагоги ДОУ хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и 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 из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Многие кормят детей однотипно, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиски, макароны, пельмени, из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Реализацию программы «Разговор о питании» мы решили начать с воспитанниками старших групп детского сада. Обучение по программе проводится в форме игры, что позволяет проявить ребятам свою активность. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Для этого организованы тематические беседы, собрания, анкеты, наглядная агитация здорового образа жизни.

Данная программа позволит познакомиться с полезными продуктами, преодолеть трудности в организации правильного питания детей дошкольного возраста.

2 этап – практическая работа с детьми по программе, целью которой являлось знакомство детей с полезными продуктами питания, их витаминной ценностью для растущего организма; формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; соблюдение правил правильного питания.

3 этап - контроль качества образования, по его результатам, является обязательным компонентом образовательного процесса. Методика контроля направлена на получение достоверной и оперативной информации об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым воспитанником.

1.4. Ожидаемые результаты реализации Программы:

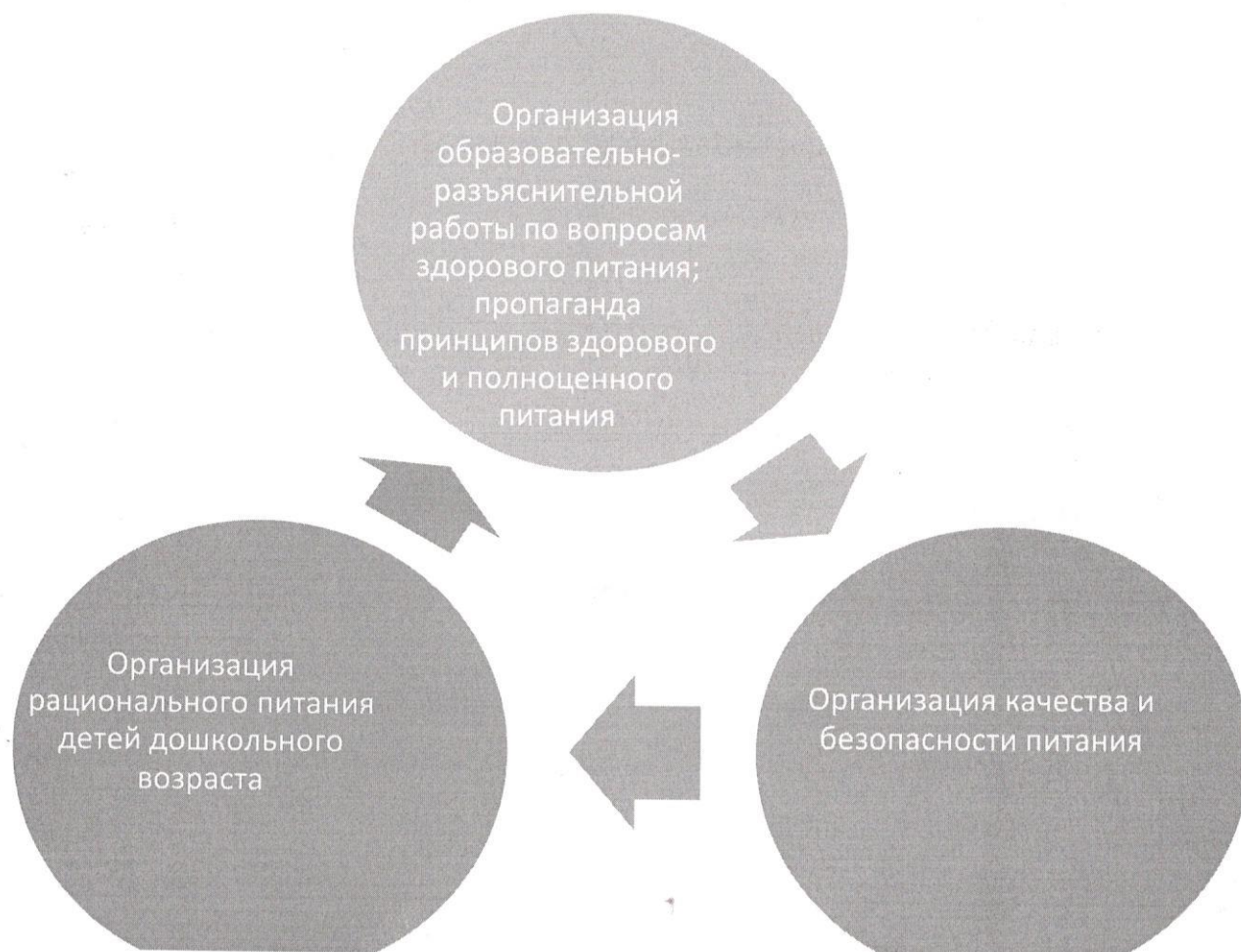
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- создание у родителей мотивации к приобретению привычек к здоровому образу жизни;
- расширение знаний дошкольников о здоровом и правильном питании, осознанного отношения к продуктам питания наиболее полезных;
- получение знаний, связанных с этикетом и культурой в области питания;
- повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников дошкольного возраста;
- положительная динамика состояния здоровья детей дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости.

1.5. Срок реализации программы:

Программа «Разговор о питании» разработана на период с 2021 по 2023 г.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основные направления программы:



Воспитательно-образовательная работа по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни строится на основе

Санитарно-эпидемиологических требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
СП 2.4.3648-20

Программы М.М.Безруких, Т.А.Филипповой «Разговор о здоровье и правильном питании» /допущено Министерством образования РФ, 2013 г./;

Образовательной программы ДОУ составленной в соответствии с ФГОС ДО;
Годового плана работы (утвержденным педагогическим советом, протокол № 1 от 30.08.2021г.);

Рабочей программы по приоритетному направлению «физическое развитие», раздел «формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» «Пирамида здорового питания» (разработана инициативной группой ДОУ, утверждена на педагогическом совете ДОУ, протокол № 1 от 30.08.2021г.);

2.1. Механизм реализации программы.

Организация рационального питания детей дошкольного возраста, качества и безопасности питания в МКДОУ «Детский сад №2».

Дошкольное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28 сентября 2020г.

В ДОУ установлено 4-х разовое питание на основе 10 - дневного меню. В рацион питания воспитанников ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда.

Процедура на право заключения на один бюджетный год договоров на организацию питания в детский сад проводится учредителем в соответствии с законодательством РФ.

Координацию работы по организации питания в детском саду осуществляет заведующий.

Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал и заведующего МКДОУ «ДС №2».

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится по специальным технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу. Питание воспитанников организовано в групповых комнатах.

Таким образом, организация питания в дошкольном учреждении проводится согласно Требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утвержденным нормативам.

Производственный и общественный контроль за организацией питания		
№п/п	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Создание комиссии по проверке качества питания. Соблюдения технологии приготовления пищи. Соблюдения графика закладки продуктов в котел	Заведующий, старшая медсестра, родительский контроль
2.	Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	заведующий, старшая медсестра
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	ст.медсестра, кладовщик
4.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. Соблюдение объема выдаваемых блюд по количеству детей.	ст. медсестра, бракеражная комиссия ежедневно

Организация питания в группе		
1.	Контроль за состоянием здоровья	медицинские осмотры ежегодно
2.	Контроль за соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	ст. воспитатель, заведующий, ст. медсестра ежедневно
3.	Контроль за приемом пищи, за действиями воспитателя во время приема пищи	воспитатели групп, ст. воспитатель, заведующий, ст. медсестра
4.	Контроль за своевременностью получения пищи с пищеблока	ст. медсестра ежедневно, заведующий, ст. воспитатель
5.	Контроль за подготовкой к приему пищи, формированием навыков опрятной еды	ст. медсестра ежедневно, ст. воспитатель

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного возраста.

1. Задачи администрации ДОУ:

- Составление расписания образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка во время приема пищи;
- Контроль правильной организации диетического рационального питания с индивидуальной коррекцией
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности старшей медсестры и работников пищеблока:

- Обеспечение пищеблока качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов;
- Контроль за организацией питания, приготовлением пищи и санитарным состоянием пищеблоком.

3. Обязанности воспитателей:

- Проведение консультаций по соблюдению питания, согласно установленным диагнозам воспитанников;
- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации педагогов ДОУ и медработников по питанию в семье.
- Принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ (досуги, праздники ит.д.)
- Участие в работе родительского контроля.

5. Обязанности воспитанников:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- выполнять посильную работу по дежурству в группе;

2.2. КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ:

2.1.1. ФОРМЫ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗГОВОР О ПИТАНИИ», СООТВЕТСТВЕННО ПЯТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ФГОС

Образовательные области.	Формы работы
Познавательное развитие	• Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры); • Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); • Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?», «Как утолить жажду», «Что помогает быть сильным и ловким», «Чем должен питаться здоровый человек?», «» и др.); • Решение логических задач. • Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.
Социально-коммуникативное развитие	• Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др.); • Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»); • Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); • Игры с правилами /настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.); • Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты»
Физическое развитие	• Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька», «Игра в классики» и др.); • Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); • Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); • Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).

Художественно-эстетическое направление	• Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»; • Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе – то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.); • Музыкальные подвижные игры; • Музыкально-дидактические игры.
Речевое направление	• Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ; • Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и.т.д. • Игровые задания «Подбери рифму»

2.1.2. АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОГРАММЕ

«РАЗГОВОР О ПИТАНИИ»

Коллективные формы:

1. Организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация в ДОУ работы с детьми по организации здорового питания» с приглашением врача-аллерголога;
2. Организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома»
3. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Щедрая Осень», «Мы за здоровый образ жизни» и др., «Кулинарный конкурс»;
4. Организация и проведение «Дней открытых дверей» /1 раз в год/;
5. Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов «Дары Осени», «Масленица», «Праздник Урожая», «День здоровья», «В гостях у Витаминки», «Ягоды, овощи, фрукты – полезные продукты» и др.;
6. Изготовление пособий, мягких модулей «Пирамиды здорового питания»
7. Фотовыставка совместной деятельности дошкольников и родителей
8. Анкетирование «Необходимость работы с детьми по формированию первоначальных представлений о здоровом питании»

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.

2.1.3. АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ СПЕДАГОГАМИ:

1. Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. Выстраивание индивидуальных диет с учетом аллергических показаний на каждого ребенка.
2. Подготовка и издание буклетов для педагогов;
3. Семинар – презентация «Здоровье ребенка в наших руках»;
4. Консультации для педагогов: «Секреты сервировки стола», «Правила этикета», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Роль питания в жизни ребенка-дошкольника»;
5. Педсовет «Разговор о здоровом и правильном питании»

Предполагаемые результаты: активизация работы в просветительском направлении в целях повышения интереса педагогов к вопросам организации питания в дошкольном учреждении.

Планирование работы с воспитанниками.

№	Совместная образовательная деятельность	
	ОКТАБРЬ	
1.	Вводное занятие. Тема: «Здравствуй, дорогой друг!» Знакомство с героями программы Цель: познакомить детей с героями программы.	Старшая группа: ➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. Цель: закрепить знание детей о героях. ➤ Психогимнастика: «Настроение» ➤ Рисование «Семья» ➤ Пальчиковая игра «Семья» ➤ Работа с тетрадью Подготовительная группа: ➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. ➤ Сюжетно-ролевая игра «Обед для гостей» (создание полезного меню для гостей в форме коллективной аппликации) ➤ Работа с тетрадью
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа: ➤ Беседа с детьми о здоровом образе жизни с рассматриванием иллюстраций «Вместе весело гулять» Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека. ➤ Психогимнастика «Принц Лимон сердиться» ➤ Разучивание пословицы «Здоровый беды не боится» ➤ Рисование «Спорт и я» Подготовительная группа: ➤ Беседа «Если хочешь быть здоров». Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами. ➤ Имитационная игра «Правильно помоем овощи и фрукты» ➤ Заучивание пословиц и поговорок «Здоровье дороже богатства», «Береги платье снову, а здоровье смолоду» ➤ Коллективный труд «Приготовление салата «Здоровинка»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа: ➤ Беседа «Самые полезные продукты» Цель: Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты». ➤ Дидактические игры: «Волшебные корзины», «Найди лишнее». ➤ Разучивание поговорки «Много есть- не велика честь: обжорой назовут» ➤ Словесная игра «Какой сок пьет бабочка?» (мак- маковый, роза- розовый и т.д.) Подготовительная группа: ➤ Рисование «Мои любимые продукты» ➤ Массаж для глаз «Раздеваем лук» ➤ Опыт «Угадай на вкус» ➤ Дидактическая игра «Подскажи словечко» ➤ Рисование «Осенний натюрморт»

4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Подвижная игра «Поезд» (на красный сигнал дети поднимают карточки с вредными продуктами, на зеленый наоборот) ➤ Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в магазин» (составление списка полезных продуктов) Подготовительная группа ➤ КВН для оценки уровня усвоения детьми темы «Самые полезные продукты»
НОЯБРЬ		
1.	Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Старшая группа ➤ Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?» ➤ Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов». ➤ Работа с тетрадью Подготовительная группа ➤ Игра-обсуждение «Правила поведения воспитанных детей». ➤ Игровое задание «Подбери рифму» ➤ Работа с тетрадью
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Игра «Доскажи пословицу» «Хочешь есть калачи - не сиди на печи..»; ➤ «Когда я ем, я глух и нем» ➤ Театрализованная постановка «Путешествие хлебного мякиша» Подготовительная группа ➤ Игра-обсуждение «Законы питания» ➤ Упражнение в словообразовании «Мельница слов из муки» ➤ Игровая ситуация «Как угостить гостей»
3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Какие продукты нужны для выпечки хлеба». Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба ➤ Заучивание пословиц о хлебе. ➤ Решение проблемной ситуации: «Почему зерна тонут, а мука нет?» ➤ Психогимнастика «Ты зернышко», «Посади просо» Подготовительная группа ➤ Викторина «Здоровейка». Решение проблемной ситуации «Что делать, если купили много хлеба?» ➤ Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягуити.

4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа: «Что интересного узнали о хлебе?». Цель: «Обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований» ➤ Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок. ➤ Опытная деятельность «Рассматривание зерен в увеличительное стекло», «Размалывание зерен в кофемолке» Подготовительная группа ➤ Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу. ➤ Коллективный труд: лепка из соленого теста «Печенье»
ДЕКАБРЬ		
1.	Тема: «Путешествие еды полезной и вредной» Цель: закрепить понятие «витамины». Сформировать у дошкольников представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины.	Старшая группа ➤ Беседа-фантазирование по произведению В.Сутеева «Яблоко» ➤ Кукольный театр «Живые витаминки» Подготовительная группа ➤ Игровой квест «Как спасали Витаминку» ➤ Составление рекламы овощного салата и других овощных блюд для кафе «Ягодка»
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. ➤ Игра «Определи вкус продукта». ➤ Игра «Приготовь блюдо» ➤ Рисование «Составь свое меню обеда» Подготовительная группа ➤ Практическая работа «Определи вкус продукта» ➤ Составление меню для кафе «Здоровое питание» - Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки?» ➤ Заучивание пословицы : «Язык не лопата: знает, что горько, что сладко», «Слаще хлебушка ничего нет».

3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Кто жить умеет по часам» Цель: сформировать у дошкольников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. ➤ Игра «Сложные слова» ➤ Аппликация «Мой день» Подготовительная группа ➤ Обсуждение сказки «Сказка о потерянном времени» ➤ Игра «Пословицы запутались» ➤ Придумывание и составление плаката (элементы аппликации с рисованием) «Мой режим»
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Советы бобра- супер зуба» Цель: рассказать о полезных советах по уходу за зубами, напомнить о продуктах питания, которые укрепляют зубы. ➤ Кукольная импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки» Подготовительная группа ➤ Словесное упражнение «Я не съем эту конфетку, потому что...» ➤ Психогимнастика по мотивам стих-я С. Михалкова «Сладкоежка» ➤ Изготовление муляжей конфет для сюжетно-ролевой игры «Кондитерская фабрика»
ЯНВАРЬ		
2.	Тема «Вместе весело гулять» Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	Старшая группа ➤ Дидактическая игра «Какие продукты возьмем с собой в путешествие» ➤ Пальчиковая игра, «Покати горошек» ➤ Динамическая пауза «Делай, как я» Подготовительная группа ➤ Словесная игра «Совершенно верно!- Неверно!» ➤ Коллективная продуктивная деятельность «Изготовление чесночных бус» ➤ Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья!»
3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Развлечение – квест «Поход в страну здоровья» ➤ Словесная игра «Вкусненько - приятненько!» (назови ласково) ➤ Лепка из соленого теста «Фрукты» Подготовительная группа ➤ Словесная игра « Бывает – не бывает» ➤ КВН «Я здоровье берегу!»
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Что помогает быть сильным и ловким» Цель: сформировать представление о связи питания и занятий спортом. ➤ Дидактическая игра «Мой день». ➤ Рисование полезных продуктов, которые помогает дошкольнику стать сильным и ловким. Подготовительная группа ➤ Моделирование ситуации «Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?». ➤ Рисование с элементами аппликации «Меню спортсмена»
ФЕВРАЛЬ		

1.	Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.	Старшая группа ➤ Викторина «Вспомни сказку» ➤ Упражнение в словотворчестве «Варенья для Карлсона» ➤ Игра-драматизация «Пшеничный колосок» Подготовительная группа ➤ Игра «Знатоки» (подобрать колосок к крупе) ➤ Разучивание поговорки «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу» ➤ Игра – соревнование «Поварята» (разобрать крупы, отгадать каши)
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Беседа Тема: «Плох обед, если хлеба нет». Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре ➤ Лепка из соленого теста. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий. ➤ Пальчиковая игра «Пирог» Подготовительная группа ➤ Словесная игра «Венок из пословиц» ➤ Игра «Угадай-ка» (вкусные загадки) ➤ Игра «Лесенка с секретом»(секрет приготовления блюда из слов)
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. ➤ Словесная игра « Кто больше назовет изделий из муки» ➤ Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин «Печем вместе»» Подготовительная группа ➤ Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. ➤ Творческое задание «Сочинение хлебных сказок» ➤ Игра «Просо»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. ➤ Обсуждение с детьми ситуации возникшей в результате неправильного питания «Что случилось с Вини Пухом?» ➤ Игровая ситуация «Советы хозяйшки» Подготовительная группа ➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. ➤ Словесная игра «Что можно есть на ужин» ➤ Сочинение монолога «Брошенный сухарик». ➤ Дидактическая игра «Здоровье на тарелке»
МАРТ		

1.	Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!». Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов.	Старшая группа ➤ Игра «Овощной салат». Цель: Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья. ➤ Игра «Советы хозяйюшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов. ➤ Динамичная игра « Самый лучший дежурный» Подготовительная группа ➤ Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки. ➤ Игра-соревнование «Сервируем стол для наших друзей»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Беседа «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды ➤ Эксперимент на комнатных растениях. Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать». ➤ Беседа с детьми о пользе простой воды. ➤ Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» Подготовительная группа ➤ Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» ➤ Игра «Посещение музея воды»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Беседа «Почему нужно есть каждый день?» Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, понимание о необходимости ежедневного приема пищи, приобщать к соблюдению режима питания каждый день. ➤ Игра –рассуждение по худ. произведению Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в саду» ➤ Игра-рассуждение на тему «соль- друг или враг?» ➤ Психогимнастика: «Обжорка» Подготовительная группа ➤ Просмотр и обсуждение презентации «Путь, который проходит пища в организме человека» ➤ Словесная игра «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Развлечение «Путешествие по улице Правильного питания» Цель: активизация деятельности дошкольников по формированию основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. ➤ Сочинение огородных сказок. Подготовительная группа ➤ Фантазирование на тему «Исчез с планеты сахар, как быть?» ➤ Коллективное оформление коллажа- плаката «Улица правильного питания»

АПРЕЛЬ

1.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. ➤ Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. ➤ Игра «Отгадай название». ➤ Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угощу» ➤ Психогимнастика «Сердитый лимон» Подготовительная группа ➤ Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит» ➤ Имитация «Я ем сладкую конфетку!», «Мне попался горький перчик!»
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Посещение медицинского кабинета. ➤ Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма. ➤ Игра-импровизация «Правильно помоем овощи и фрукты» Подготовительная группа ➤ Интерактивная игра «Здоровье в тарелке» ➤ Развлечение «Ягоды и фрукты– самые вкусные» «Жители»
3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Завтрак для космонавта» Цель: Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе ➤ Словесная игра «Что лишнее и почему?» ➤ Лепка «Завтрак для младшего братишки (сестренки)» Подготовительная группа ➤ Игра-соревнование «Вершки- корешки» ➤ Придумывание меню для космонавта (коллективная аппликация)
4.	Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну Здоровичков и хлюпиков» Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы. Закрепление полученных знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.	➤ Конкурс «Урожай очень быстро собирай» ➤ Игра «Правильно-неправильно» ➤ Игра «Азбука правильного питания» ➤ Игра «Доскажи словечко» ➤ Аппликация «Моя пирамида здорового питания»

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Месяц	Формы работы
Октябрь	1. Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок» 2. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах» 3. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» 4. Развлечение «Витаминиада».
Ноябрь	1. Конкурс фотографий «Готовим с мамой». 2. Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша». 3. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»
Декабрь	1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья» 2. Фестиваль «Книга полезных рецептов» 3. Выпуск буклета «Питание и здоровье дошкольника»
Январь	1. Делимся опытом «Моя домашняя выпечка» 2. Изготовление атрибутов для игры «Детское кафе». 3. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья
Февраль	1. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»
Март	1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей. 2. Делимся опытом: «Любимый салат нашей семьи». 3. Анкетирование «Сервировка стола дома»
Апрель	1. Делимся опытом «Пирамида здорового питания моего ребенка». 2. Задание на дом :посадка рассады овощей
Консультации	- Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - Родителям на заметку - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - Активный отдых всей семьей - Внимание соки! - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»
Творческие выставки:	«Щедрая Осень» (фото выращенных овощей, поделки), «Правила здорового питания» (плакат), «Хлеб всему голова» (рисунки), «Мы за здоровый образ жизни» (фото, видеоролики).
	Тематические конкурсы I. Конкурс. «Что вы знаете о молочных продуктах». Участники конкурса должны складывать части картинок. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся картинки молочных продуктов. II. Конкурс. «Знаете ли вы овощи и фрукты». С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза. III. Конкурс «Выбери себе завтрак». Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки). Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить. Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).

IV. Конкурс «Отгадай вкус».

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.

Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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 «Разговор о правильном питании» 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:

- 1) наглядные пособия: продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;
- 3) оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор);

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о 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 начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса о здоровом и правильном питании насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие.

Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы, а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся: энциклопедии для дошкольников, дидактические и сюжетно-ролевые игры, позволяющие организовать поиск интересующей детей информации.

3.2. Дополнительные источники информации:

1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08
2. Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие - М.: Абрис, 2018.
4. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. М.Безруких.
5. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.
6. <http://vms-list.narod.ru/index.html> – Сообщество педагогических интернет- объединений: «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.
7. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология-М.: 2002г.
8. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.: 2006г.
9. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.: 2000г
10. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224с.
11. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
12. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
13. Кондова С.Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». – М., 1990, 185с.
14. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. –М., 1991, 190с.