

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.Заведующего

МКДОУ «Детский сад №51»

 Карданова О.А.

«  » сентября 2021г



**ПРОГРАММА**  
**по формированию культуры здорового питания**  
**воспитанников**  
**МКДОУ «Детский сад №51»**  
**на 2021-2022г**

г.о.Нальчик,2021г

## Паспорт программы

Наименование программы	Программа по формированию культуры здорового питания воспитанников «РАЗГОВОР О ПИТАНИИ»
Основание для разработки программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;</li> <li>3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</li> <li>4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</li> <li>5. Основная образовательная программа дошкольного образования</li> </ol>
Разработчик программы	Заведующий ДОУ, старший воспитатель Творческая группа
Цель программы	Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в ДОУ и семье.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы.</li> <li>- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.</li> <li>- Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.</li> <li>- Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов.</li> <li>- Создать в ДОУ условия для полноценного питания детей с раннего возраста.</li> <li>- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.</li> </ul>
Прогнозируемый результат	<p>Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.          Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.          Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.          Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта.</p>
Исполнители программы	Администрация ДОУ; педагоги, родители

## 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*

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания. Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В публикациях последних лет подчеркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей – дошкольников. В этой возрастной группе наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезни. И состояние здоровья детей ухудшилось, в первую очередь, в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из основных 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.

Одной из самых главных причин, приводящих к формированию неправильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания.

Человек уже давно утратил способность интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению здоровья.

А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне

способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания». Для того чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания.

Высокая заболеваемость детей дошкольного возраста и отсутствие тенденции к ее снижению вызывает необходимость изыскания новых форм медицинского и педагогического обслуживания дошкольников. Большинство детей дошкольного возраста нуждаются в активном и целенаправленном наблюдении и оздоровлении. От эффективности мероприятий во многом зависит дальнейшая судьба ребёнка, его здоровье, физическое и психическое развитие.

Большая доля ответственности за питание ребёнка ложится на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье. В ДОУ стараются не только накормить ребёнка в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения.

Решение проблем по питанию мы видим через реализацию программы «Разговор о питании», которая позволит создать в ДОУ оздоровительное пространство, благодаря системе методической и медицинской работы, обеспечивающих деятельность педагогических кадров, обобщение и распространение опыта, формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Особенно актуальна активизация передового педагогического опыта по созданию оздоровительного пространства в условиях дошкольного учреждения.

В связи с этим изучение вопросов культуры питания в ДОУ является наиболее актуальной проблемой, потому что именно педагоги способны разбудить в сознании детей и родителей осознанную ответственность за здоровье.

**Цель программы:** Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в ДОУ и семье.

**Задачи программы:**

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.
- Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
- Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов.
- Создать в ДОУ условия для полноценного питания детей с раннего возраста.
- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

**Прогнозируемый результат:**

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта.

### ***Концептуальные положения***

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

### ***Организация питания в МКДОУ «Детский сад №51»***

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». 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 ДОУ.

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

Поставка продуктов питания осуществляется поставщиками, выбранными на конкурсной основе, с которыми заключаются соответствующие договоры. Привоз продуктов осуществляется по графику, строго по заявке учреждения. Каждый поступающий продукт имеет сертификаты качества, молочные и мясные продукты - ветеринарное свидетельство.

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится по 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. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры.

Каждые 10 дней проверяется выполняемость норм питания и средняя калорийность дня. Ежедневно поваром оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. 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.

**Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста**

№	Специалисты ДОУ	Мероприятия по организации питания	Сроки
1.	Воспитатели	1.1. Организация дежурства детей по столовой (в дошкольных группах). 1.2. Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи. 1.3. Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. 1.4. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:	Ежедневно
2.	Младший воспитатель воспитателя	2.1. Сервировка стола с учётом требований СанПин. 2.2. Мытье столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин. 2.3. Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин. 2.4. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, полдника . 2.5. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. 2.6. Обеспечение питьевого режима в группах	Ежедневно
3.	медсестра	3.1. Контроль: <ul style="list-style-type: none"> <li>- поступающей на пищеблок продукции и технологии приготовления пищи;</li> <li>- качества питания и питьевого режима в группах;</li> <li>- обработки посуды в группах и на пищеблоке;</li> <li>- ведения бракеражных журналов.</li> <li>- работы холодильников на пищеблоке и в кладовой кладовщика (наличие термометров);</li> <li>- качества уборки на пищеблоке;</li> <li>- соблюдения норм выдачи готовой продукции;</li> <li>- санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения</li> </ul>	Постоянно, согласно графику контроля

		<p>правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.</p> <p>3.2. Снятие проб готовой продукции.</p> <p>3.3. Составление меню.</p> <p>3.4. Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.</p>	Ежедневно
4.	Кладовщик	<p>4.1. Контроль поступающей на пищеблок продукции.</p> <p>4.2. Соблюдение условий хранения продуктов.</p> <p>4.3. Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов.</p> <p>4.4. Ведение бракеражных журналов.</p>	Постоянно
5.	Повара	<p>5.1. Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПин к организации работ по приготовлению пищи.</p> <p>5.2. Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы.</p> <p>5.3. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.</p>	Постоянно
6.	Заведующий	<p>6.1. Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы.</p> <p>6.2. Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации питания со стороны воспитателей и помощников воспитателей;</li> <li>- соблюдения норм выдачи готовой продукции;</li> <li>- качества обработки посуды, генеральных и текущих уборок в групповых моечных;</li> <li>- соблюдения норм порций детей</li> <li>- санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.</li> </ul>	<p>Ежедневно</p> <p>По графику контроля</p>
7.	Завхоз	<p>7.1. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.</p> <p>7.2. Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.</li> </ul>	Постоянно



## Организационно - педагогическая деятельность

№	Виды деятельности	Ответственные	Сроки
1.	Консультация «Организация питания в ДОУ» (для воспитателей и младших воспитателей)	заведующая	сентябрь
2.	Сообщения-презентации «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Питание и здоровье»	медсестра	октябрь
		медсестра	ноябрь
3	Консультация «Роль питания в жизни детей»	Врач-педиатр	ноябрь
4	Подготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей.	Старший воспитатель	декабрь
5	Педагогические чтения «Здоровьесберегающая образовательная среда»	Старший воспитатель	январь
6	Оперативный контроль «Организация питания»	комиссия	Ноябрь, апрель,июнь
7	Педагогический час «Разговор о правильном питании»	медсестра	февраль
8	Взаимопросмотр: беседы, игры на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Все педагоги	В течении года
9	Заседание - круглый стол: «Столик, накройся!»	Все педагоги	Май

## Перспективный план работы с детьми

№	месяц	Группы			
		Младшая(3-4)	Средняя (4-5)	Старшая (5-6)	Старшая (6-7)
1	сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Ягодки на тарелочке»</li> <li>• Дидактическая игра «Сбор фруктов»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение и разучивание стихов Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы.</li> <li>• Беседа «Питание и здоровье».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аппликация «Наш огород»</li> <li>• Дидактическая игра «Сбор грибов и ягод»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Где что зреет»</li> <li>• Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.</li> </ul>
2	октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Посади огород»</li> <li>• Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растутна грядке»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование «Яблоко – спелое, красное, сладкое»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Осенний натюрморт»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рельефная лепка «Фрукты-овощи»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>
3	ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Завтрак»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций оздоровой пище.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Во саду ли, в огороде» (грядка с капусткой и морковкой)</li> <li>• Беседа «Не собирай незнакомые грибы»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы»</li> <li>• Пословицы, скороговорки, считалки, загадки о продуктах питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Соберем урожай»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра - осенняя ярмарка «Дары природы»</li> </ul>
4	декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение сказки Ш.Перро «Волшебный горшочек»</li> <li>• Хоровод «Каравай»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Откуда хлеб на столе?»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Хлебный магазин»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Откуда хлеб на столе?»</li> <li>• Чтение и обсуждение произведения К.Паустовского «Теплый хлеб»</li> </ul>

5	январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование «Бублики-баранки»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене.</li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Труд в уголке природы: посадка лука, петрушки.</li> <li>• Дидактическая игра «Что где растет?»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания»</li> </ul>
6	февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Будем заваривать чай»</li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».</li> </ul>	Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножить?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Витамины укрепляют организм»</li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».</li> </ul>
7	март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Не ешь лекарства и витамины без разрешения»</li> <li>• Драматизация сказки «Репка»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой»</li> <li>• Игра-забава «Угощение»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Как заваривать травяной чай»</li> <li>• Дидактическая игра «Семена»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приговорки: Капуста-виласта. Матушка-репка.</li> </ul>
8	апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно - ролевая игра «Угощение».</li> </ul>	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Зачем нужно питаться?»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги»</li> </ul>
9	май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»</li> </ul>	Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»</li> </ul>

## Планирование работы в младшей группе

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	месяц
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Ягодки на тарелочке»</li> <li>• Дидактическая игра «Сбор фруктов»</li> </ul>	<p>Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность</p>	<p>- обогащение представления детей о дарах осени;                      - способность эмоционально откликаться, переживать радость от общения друг с другом.</p>	<b>сентябрь</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Посади огород»</li> <li>• Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»</li> </ul>	<p>Познакомить детей с понятием «витамины». Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей логическое мышление, внимание.</p>	<p>- знания о пользе овощей и фруктов.                      - воспитание культуры еды.</p>	<b>октябрь</b>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Завтрак»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.</li> </ul>	<p>Формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета. На примере иллюстраций рассказать и показать воспитанникам, что такое здоровая пища.</p>	<p>- умение правильно вести себя за столом;                      - умение выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.                      -знакомство с иллюстрациями о пище,</p>	<b>ноябрь</b>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение сказки Ш.Перро «Волшебный горшочек»</li> <li>• Хоровод «Каравай»</li> </ul>	<p>Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.</p>	<p>- умение правильно вести себя за столом;                      - умение выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.</p>	<b>декабрь</b>

5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование «Бублики-баранки»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<p>Развивать у детей творческие способности, интересы, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.</p> <p>Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей о форме овощей, фруктов; поупражнять в осязательном обследовании формы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание, что правильное питание помогает нашему организму расти сильным и здоровым;</li> <li>- умение отличать полезные продукты от вредных.</li> </ul>	январь
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Будем заваривать чай» <small>- несъедобное.</small></li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное»</li> </ul>	<p>Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение отличать съедобную пищу от несъедобной.</li> </ul>	февраль
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Не ешь лекарства и витамины без разрешения»</li> <li>• Драматизация сказки «Репка»</li> </ul>	<p>Формировать у детей привычку не трогать лекарства и витамины без разрешения взрослых. Развивать творческие способности, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание того, что некоторые продукты, растения могут быть опасны для человека, что лекарства и витамины могут принести вред здоровью, если принимать их неправильно;</li> <li>- знание того, что без разрешения нельзя трогать лекарства, витамины, незнакомые продукты.</li> </ul>	март
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно - ролевая игра «Угощение».</li> </ul>	<p>Развивать способность выбирать оптимально полезную пищу из числа предложенных;</p> <p>формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение правильно вести себя за столом;</li> <li>- умение выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.</li> </ul>	апрель
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»</li> </ul>	<p>Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.</li> </ul>	май

## Планирование работы в средней группе

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	месяц
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение и разучивание стихов Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы.</li> <li>• Беседа «Питание и здоровье».</li> </ul>	<p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.</p> <p>Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<p>- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы;</p> <p>-умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p>	<b>сентябрь</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование «Яблоко – спелое, красное, сладкое»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<p>Продолжить развивать у детей творческие способности, представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<p>- умение самостоятельно рисовать яблоки, подбирать нужные цвета;</p> <p>-умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p>	<b>октябрь</b>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Во саду ли, в огороде» (грядка с капусткой и морковкой)</li> <li>• Беседа «Не собирай незнакомые грибы»</li> </ul>	<p>Продолжить развивать у детей творческие способности, создавая композиции из вылепленных овощей. Донести до детей понятие о том, что нельзя собирать незнакомые грибы – они могут оказаться опасными для человека</p>	<p>- освоение нового способа лепки – сворачивание «ленты» в розан (вилок капусты);</p> <p>- понимание того, что нельзя собирать незнакомые грибы.</p>	<b>Ноябрь</b>
4	<p>Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».</p>	<p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность. Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.</p>	<p>- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания;</p> <p>иметь представление о составлении полезного рациона</p>	<b>декабрь</b>

5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене.</li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».</li> </ul>	Продолжить развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность. Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание произведений художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене;</li> <li>- умение отличать съедобные продукты от несъедобных.</li> </ul>	<b>январь</b>
6	Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножать?»	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания.	<b>февраль</b>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой»</li> <li>• Игра-забава «Угощение»</li> </ul>	Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены. Дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения. Познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание ценности здорового образа жизни, необходимости соблюдения правил личной гигиены;</li> <li>- понимание назначения зубной щетки; осознание необходимости и знание методов ухода за зубами.</li> </ul>	<b>март</b>
8	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Продолжать знакомство с полезными фруктами и овощами; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность	- умение определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его по форме от других.	<b>апрель</b>
9	Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	Продолжать знакомство с полезными продуктами. Рассказать воспитанникам о их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание полезных продуктов и умение сознательно их выбирать;</li> <li>- умение отличать их от вредных и бесполезных.</li> </ul>	<b>май</b>

## Планирование работы в старшей (5-6) группе

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	месяц
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аппликация «Наш огород»</li> <li>• Дидактическая игра «Сбор грибов и ягод»</li> </ul>	<p>Развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность.</p> <p>Закрепить знания о съедобных и несъедобных грибах и ягодах.</p>	<p>- умение определять съедобные и несъедобные грибы и ягоды;</p> <p>- обогащение представления детей о дарах осени;</p> <p>- способность проявлять творчество в продуктивной деятельности.</p>	Сентябрь
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Осенний натюрморт»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<p>Развивать творческие способности, умение создавать объемные композиции из соленого теста. Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<p>- умение самостоятельно лепить композицию из соленого теста;</p> <p>- умение определять, что полезно и вредно в продуктах.</p>	Октябрь
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы»</li> <li>• Пословицы, скороговорки, считалки, загадки о продуктах питания</li> </ul>	<p>Закреплять знания детей о съедобных и несъедобных грибах.</p> <p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровья через творческую и познавательную деятельность.</p>	<p>- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы;</p> <p>- умение отличать съедобные грибы от несъедобных.</p>	Ноябрь
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Откуда хлеб на столе?»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Хлебный магазин»</li> </ul>	<p>Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания; закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола; воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.</p>	<p>- понимание значимости хлеба как жизненно важного продукта;</p> <p>- осознание необходимости бережного отношения к хлебу.</p>	декабрь



5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Труд в уголке природы: посадка лука, петрушки.</li> <li>• Дидактическая игра «Что где растет?»</li> </ul>	Воспитывать у детей трудолюбие, чувство ответственности; развивать умения использовать полученные знания на практике.	- дети умело применяют на практике полученные знания	<b>январь</b>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Витамины укрепляют организм»</li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»</li> </ul>	Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.	- осознание значимости витаминов для организма; -	<b>февраль</b>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Как заваривать травяной чай»</li> <li>• Дидактическая игра «Семена»</li> </ul>	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознание ценности здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении полезного рациона.	<b>март</b>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Зачем нужно питаться?»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»</li> </ul>	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья.	- умение различать продукты полезные и вредные	<b>апрель</b>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»</li> </ul>	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	<b>май</b>

## Планирование работы в старшей (6-7) группе

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	месяц
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Где что зреет»</li> <li>• Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.</li> </ul>	<p>Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей об овощах, фруктах.</p>	<p>- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы.</p>	сентябрь
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рельефная лепка «Фрукты-овощи»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<p>Развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность.</p> <p>Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;</p>	<p>- самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин.</p> <p>- умение определять что полезно и вредно в продуктах.</p>	октябрь
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Соберем урожай»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра - осенняя ярмарка «Дары природы»</li> </ul>	<p>Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.</p> <p>Закрепить знания о полезных овощах и фруктах.</p>	<p>- умение отличать полезные продукты от вредных;</p> <p>- знание полезных овощей и фруктов.</p>	ноябрь
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Откуда хлеб на столе?»</li> <li>• Чтение и обсуждение произведения К.Паустовского «Теплый хлеб»</li> </ul>	<p>Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания; закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола;</p> <p>воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.</p>	<p>- понимание значимости хлеба как жизненно важного продукта;</p> <p>- осознание необходимости бережного отношения к хлебу.</p>	декабрь

5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сюжетно-дидактическая игра питания»</li> <li>«Магазин полезных продуктов</li> </ul>	Закрепить знания и умения группировать фрукты и овощи по их целесообразному использованию. Развивать речь и мышление.	- умение группировать фрукты и овощи по их целесообразному использованию.	январь
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».</li> </ul>	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.	февраль
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приговорки: Капуста-виласта. Матушка-репка.</li> </ul>	Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы.	март
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги»</li> </ul>	Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур; продолжать развивать память, внимание, мышление, речь.	- расширение кругозора вследствие получения дополнительных знаний в области литературы; - осознание смысла произведения; понимание того, что соблюдение гигиены в жизни человека очень важно; - умение выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытьё рук, лица, ног).	апрель
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»</li> </ul>	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	май

## **Регулярные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:**

- обязательно мыть руки и лицо перед едой и после;
- как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать);
- убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;
- обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду;
- напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма;
- регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.

## **Работа с родителями**

### **Цель:**

- пропаганда здорового питания среди детей и родителей.
- создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

### **Задачи:**

- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами

### **Сентябрь**

1. Родительское собрание: «Знакомство с программой - разговор о правильном питании».
2. Рекомендации по питанию детей дома.
3. П/П «Как не надо кормить ребёнка».
4. Индивидуальные консультации, рекомендации по вопросам питания детей дома.

### **Октябрь**

1. Советы медиков родителям: «Завтрак ребёнка».
2. П/П «Сбалансированное питание – основа здоровья ребёнка».
3. Беседа педиатра с родителями «Чем вредны сухомытка и запивание во время еды».
4. Индивидуальные консультации, рекомендации «Ребёнку нужен режим».

### **Ноябрь**

1. Опрос среди родителей об умении детей владеть столовыми приборами.
2. П/П «10 самых полезных продуктов для детского организма».
3. Памятка: «Что нужно знать о здоровом питании».
4. Индивидуальные консультации, рекомендации «О полезных свойствах каши».

## ***Декабрь***

1. Буклет «Здоровое питание дошкольников».
2. П/П «Здоровый образ жизни ваших детей».
3. Беседа врача-педиатра «Можно ли приучить ребёнка питаться правильно?»
4. Рекомендации доктора «Истоки ожирения, ищите в детском возрасте».
5. Совместное творчество «Моя любимая каша».

## ***Январь***

1. Индивидуальные консультации, рекомендации по составлению меню дома.
2. Оформить папку по обмену рецептами «Любимое блюдо моей семьи».
3. П/П «Поговорим о витаминах».
4. Памятка в каких продуктах живут витамины.

## ***Февраль***

1. П/П «Золотые правила питания».
2. Буклет «Правильное питание».
3. Советы родителям «Что нам мешает быть здоровыми?».
4. Индивидуальные консультации, рекомендации «Полезная еда».

## ***Март***

1. Индивидуальные консультации, рекомендации «Соблюдение правил столового этикета».
2. Организация выставки рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мы за здоровое питание».
3. П/П «В каких продуктах содержится кальций?».
4. Памятка о необходимости здорового питания дошкольника.

## ***Апрель***

1. Индивидуальные консультации, рекомендации «Правильное питание будущих первоклассников».
2. П/П «Вкусная еда».
3. Совместное разучивание с детьми стихов о правильном питании.
4. Буклет «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

## ***Май***

1. Совместное творчество «Моё любимое блюдо».
2. Анкетирование родителей.
3. Памятка «Мы в ответе за здоровье детей».
4. Игра викторина по правильному питанию совместно с детьми.