

Программа
по совершенствованию и организации питания воспитанников
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



Программа реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений, входит в реализацию приоритетного направления ДООУ:

- **познавательного и физического направления,** которые включают в себя дополнительный час-«Формирование основ здорового образа жизни».

Паспорт программы

Полное наименование Программы	«Основы здорового питания» (в рамках реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании»).
Исполнитель Программы	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Рябинка»
Юридический адрес	215713, Смоленская обл., Дорогобужский р-н г. Дорогобуж, ул. Мира, д.40. 215713, Смоленская обл., Дорогобужский р-н г. Дорогобуж, ул. Путенкова, д.7
Телефон:	8(48-144) 3-21-02
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" • СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольном учреждении" • Приказ Минздравсоцразвития РФ и Минобрнауки РФ от 11.03.2012 № 213н/178 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений" • Методические рекомендации 2.4.5.0107-15 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах" • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение воспитанников высококачественным, безопасным, сбалансированным питанием.
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать культуру здорового питания, повышение качества, сбалансированность и обеспечение безопасности питания воспитанников. - Формировать у детей и родителей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. - Создание организационных условий для повышения компетентности всех участников образовательного процесса в области культуры питания. - Создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями). - Создание информационного пространства для родителей (законных представителей) по вопросам культуры питания детей.
Сроки реализации Программы	2020-2023 гг.
Основные направления Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение здоровьесберегающего и безопасного характера воспитательно-образовательного процесса. 2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, родителей). 3. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><i>На уровне образовательного учреждения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в ДОУ; – повышение компетентности всех участников образовательного процесса в области культуры питания; – вовлечение родителей (законных представителей) в организацию и проведение мероприятий образовательной организации по продвижению семейных традиций в области культуры питания. <p><i>На уровне обучающихся и их семей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – осознание ценности здорового образа жизни и культуры питания; – продвижение семейных традиций здорового образа жизни и культуры питания.
<p>Показатели и индикаторы</p>	<p>- доля родителей, удовлетворенных содержанием и результатами деятельности ДОУ по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни у обучающихся.</p>

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Основание для разработки программы
- 1.3. Цель Программы
- 1.4. Основные задачи Программы
- 1.5. Принципы построения и реализации Программы
- 1.6. Концептуальные положения программы «Основы здорового питания»
- 1.7. Ожидаемые результаты реализации Программы
- 1.8. Срок реализации Программы

II. Содержательный раздел

2.1. Механизм реализации программы

Организация рационального питания детей дошкольного возраста, качества и безопасности питания ДОУ.

2.2. Комплекс мероприятий направленных на реализацию Программы

2.2.1. Формы работы с дошкольниками по Программе «Основы здорового питания» по пяти образовательным областям

2.2.3. Активные формы работы с родителями

2.2.4. Активные формы работы с педагогами

2.2.5. Перспективный план работы с детьми старшей и подготовительной к школе групп в рамках реализации программы на 2020-2021 учебный год

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

3.2. Дополнительные источники информации

3.3. ПРИЛОЖЕНИЯ

*«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...».*

Януш Корчак

Существенную помощь в формировании основ культуры здорового питания призвана оказать программа «Разговор о правильном питании». /Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А. Г. Макеевой. Данная программа позволяет создавать в ДОУ оздоровительные условия по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Программа «Разговор о правильном питании» направлена на развитие творческих способностей и кругозора у детей, интересов и познавательных способностей, коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Основные принципы программы:

-возрастная адекватность — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей старшего дошкольного возраста; □

- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться; □

-модульность структуры — реализация на базе традиционных образовательных областей, в познавательном часе для дошкольников. □

Вовлеченность родителей (законных представителей) в реализацию программы.

Формы и методы работы.

Формы: экскурсии (виртуальные), наблюдения, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини - проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, устные журналы.

Основные методы: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т.

Планируемые результаты:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте

наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; □

- дети смогут оценивать себя (режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; □

- дети на школьной ступени обучения смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Ожидаемые результаты реализации Программы.

Реализация мероприятий Программы позволит улучшить качество питания и обеспечить его безопасности, внедрить новые схемы питания дошкольников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание дошкольников на уровне требований сегодняшнего дня.

Основные направления реализации Программы.

1. Создание благоприятных условий для организации рационального питания;
2. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока учреждения;
3. Развитие новых прогрессивных форм обслуживания и повышение культуры питания;
4. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
5. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей;
6. Проведение организационной работы по профилактике заболеваемости.

I Целевой раздел

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С 1 сентября 2020 года вступает в силу Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"».

В законе, в том числе закрепляются понятие «здоровое питание» и его принципы, прописаны требования к организации питания детей.

Вопросы организации работы с детьми и их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой заболеваемости детей, а также задач, поставленных национальным проектом «Демография» и законодательными актами РФ, направленными на обеспечение принципов здорового питания и

профилактику нарушений здоровья, обусловленных алиментарным фактором, приобретают особую актуальность.

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, с нарушениями физического развития, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

В санитарно-просветительской программе представлены рекомендации по выработке у детей обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового питания и стереотипов здорового пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие; информация необходимая родителям и педагогам, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими) -

* Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза.

2.1. Цель программы.

Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

2.2. Задачи программы.

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.
3. Формирование у родителей, педагогов, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

3. Механизмы реализации программы.

Программа реализуется в форме игр, индивидуальных и групповых занятий с детьми; практических занятий с педагогами ДООУ, родителями (законными представителями) посредством тематических родительских собраний.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у педагогов ДООУ - компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у родителей (законных представителей) - необходимые знания и умения в

части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

III. Содержательный раздел

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ:

Формы работы с дошкольниками по программе «Основы здорового питания», соответственно пяти образовательным областям по ФГОС ДО

Образовательные области.	Формы работы
Познавательное развитие	Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, медицинской сестры); 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.); Работа с рабочими тетрадями, решение логических задач. Викторины «Знатоки молока», «Витаминки из корзинки», «Хлеб в сказках и рассказах» 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.); Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
Художественно-эстетическое развитие	Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Осень, в гости просим», голова», «Мы здоровью скажем «Да!»; Слушание 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 развитие	Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ; игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», и т.д. Игровые задания «Подбери рифму»

АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Коллективные формы:

1. Организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация работы в ДОУ с детьми по организации здорового питания»;

2. Цикл консультаций «Как вкусно, а главное полезно!»

3. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Осень, в гости просим», «Мы за здоровый образ жизни» и др., «Кулинарный конкурс»;

Организация и проведение «Дней открытых дверей» /1 раз в год/;

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.;

Изготовление пособий, мягких модулей» «Пирамиды здорового питания»

Фотовыставка совместной деятельности дошкольников и родителей

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

АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ:

- Ведение строгого учета детей по группам здоровья.

- Формирование групп здоровья по показателям. Выстраивание индивидуальных диет с учетом аллергических показаний на каждого ребенка.

- Консультации для педагогов: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Роль питания в жизни ребенка-дошкольника»;

- Педагогический час- «Разговор о правильном питании»

Предполагаемые результаты:

- активизация работы в просветительском направлении в целях повышения интереса педагогов к вопросам организации питания в дошкольном в ДОУ.

2.2.5. Перспективный план работы с детьми старшей и подготовительной к школе групп в рамках реализации программы на 2020-2021 учебный год

№	Совместная образовательная деятельность	
ОКТАБРЬ		
1.	<p>Вводное занятие. Тема: «Здравствуй, дорогой друг!» Знакомство с героями программы» Цель: познакомить детей с героями программы</p>	<p>Старшая группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. Цель: закрепить знание детей о героях. – Рисование «Семья» – Пальчиковая игра «Семья» – Работа с тетрадью <p>Подготовительная группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p>Старшая группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. – Разучивание пословицы «Здоровый беды не боится» – Рисование «Спорт и я» <p>Подготовительная группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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»
3.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p>Старшая группа:</p> <p>У Беседа «Самые полезные продукты» Цель: Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты».</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Подготовительная группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рисование «Мои любимые продукты» - Массаж для глаз «Раздеваем лук» - Опыт «Угадай на вкус» - Дидактическая игра «Подскажи словечко» - Рисование «Осенний натюрморт»

4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p>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)</p> <p>Подготовительная группа Викторина - для оценки уровня усвоения детьми темы «Самые полезные продукты»</p>
----	---	--

НОЯБРЬ

1.	<p>Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</p>	<p>Старшая группа Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?» Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов»».</p> <p>Подготовительная группа Игра-обсуждение «Правила поведения воспитанных детей». Игровое задание «Подбери рифму»</p>
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p>Старшая группа Игра «Доскажи пословицу» «Хочешь есть калачи- не сиди на печи..»; «Когда я ем, я глух и нем»</p>

3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p>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?» У Подготовительная группа -Викторина «Здоровейка». Решение проблемной ситуации «Что делать, если купили много хлеба?»</p>
----	---	--

4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p>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», Подготовительная группа Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: Закрепить</p>
----	---	---

ДЕКАБРЬ

1.	<p>Тема: «Путешествие еды полезной и вредной» Цель: закрепить понятие «витамины». Сформировать у дошкольников представления о</p>	<p>Старшая группа Работа с тетрадью У Беседа-фантазирование по произведению В.Сутеева «Яблоко» Кукольный театр «Живые витаминки»</p>
----	--	---

		<p>Подготовительная группа</p> <p>У Игровой квест «Как спасали Витаминку»</p> <p>У Составление рекламы овощного салата и других овощных блюд для кафе «Ягодка»</p> <p>У Работа с тетрадью</p>
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p>Старшая группа</p> <p>У Беседа «На вкус и цвет товарища нет».</p> <p>Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.</p> <p>У Игра «Определи вкус продукта».</p> <p>У Игра «Приготовь блюдо»</p> <p>У Рисование «Составь свое меню обеда»</p> <p>Подготовительная группа</p> <p>У Практическая работа «Определи вкус продукта»</p> <p>У Составление меню для кафе «Здоровое питание»</p> <p>Конкурс - викторина «Что за чудо пирожки?»</p> <p>У Заучивание пословицы : «Язык не лопата: знает, что горько, что сладко», «Слаще хлебушка ничего нет».</p>
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p>Старшая группа</p> <p>У Беседа «Кто жить умеет по часам» Цель: сформировать у дошкольников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.</p> <p>У Игра «Сложные слова»</p> <p>У Аппликация «Мой день»</p> <p>Подготовительная группа</p> <p>У Обсуждение сказки «Сказка о потерянном времени»</p> <p>У Игра «Пословицы запутались»</p> <p>У Придумывание и составление плаката (элементы аппликации с рисованием) «Мой режим»</p>
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p>Старшая группа</p> <p>У Беседа «Советы бобра-суперзуба» Цель: рассказать о полезных советах по уходу за зубами, напомнить о продуктах питания, которые укрепляют зубы.</p> <p>У Кукольная импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки»</p>

		<p>Подготовительная группа</p> <p>У Словесное упражнение «Я не съем эту конфетку, потому что...»</p> <p>У Психогимнастика по мотивам стих-я С. Михалкова «Сладкоежка»</p> <p>У «Сладкоежка»</p> <p>У Изготовление муляжей конфет для сюжетно-ролевой игры «Кондитерская фабрика»</p>
	ЯНВАРЬ	
2.	Тема «Вместе весело гулять»	Старшая группа
	Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	У Дидактическая игра «Какие продукты возьмем с собой в путешествие»
		У Пальчиковая игра „Покати горошек»
		У Динамическая пауза «Делай, как я»
		У Работа с тетрадью Подготовительная группа
		У Словесная игра «Совершенно верно! - Неверно!»
		У Коллективная продуктивная деятельность «Изготовление чесночных бус»
		У Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья!»
		У Работа с тетрадью
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа
		У Развлечение -квест «Поход в страну здоровья»
		У Словесная игра «Вкусненько-приятненько!» (назови ласково)
		У Коллективное приготовление «шашлыков из фруктов» (лепка из соленого теста)
		Подготовительная группа
		У Словесная игра « Бывает - не бывает»
		У КВН «Я здоровье берегу!», (работа с тетрадью)
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа
		У Беседа «Что помогает быть сильным и ловким» Цель: сформировать представление о связи питания и занятий спортом.
		У Дидактическая игра «Мой день».
		У Рисование полезных продуктов, которые помогает дошкольнику стать сильным и ловким.
		Подготовительная группа
		У Моделирование ситуации «Если хочешь быть здоров, что для этого

		надо делать?». У Рисование с элементами аппликации «Меню спортсмена»
ФЕВРАЛЬ		
1.	<p>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.</p>	<p>Старшая группа Викторина «Вспомни сказку» Упражнение в словотворчестве «Варенья для Карлсона» Игра-драматизация «Пшеничный колосок» Работа с тетрадью Подготовительная группа Игра - соревнование «Поварята» (разобрать крупы, отгадать каши)</p>
2.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p>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) У Игра «Лесенка с секретом» (секрет приготовления блюда из слов)</p>
3.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p><i>Старшая группа</i> 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» У Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин «Печем вместе»» <i>Подготовительная группа</i> У Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и</p>

		<p>молочных продуктов.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Творческое задание «Сочинение хлебных сказок» <p>> Игра «Просо»</p>
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	<p>Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> > 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 Вيني Пухом?» > Игровая ситуация «Советы хозяйюшки» <p>Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> > 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.	<p>Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!».</p> <p>Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов.</p>	<p>Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> > 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» > Работа с тетрадью Подготовительная группа > Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки. > Игра-соревнование «Сервируем стол для наших друзей» <p>> Работа с тетрадью</p>
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	<p>Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> > Беседа «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно

		<p>приготовить с помощью воды</p> <p>У Эксперимент на комнатных растениях. Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать».</p> <p>У Беседа с детьми о пользе простой воды.</p> <p>У Игра - демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» Подготовительная группа</p> <p>У Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»</p> <p>У Игра «Посещение музея воды»</p>
3.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p>Старшая группа</p> <p>У 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.</p> <p>У Игра -рассуждение по худ. произведению Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в саду»</p> <p>У Игра-рассуждение на тему «соль- друг или враг?»</p> <p>У Психогимнастика «Обжорка»</p> <p>Подготовительная группа</p> <p>У Просмотр и обсуждение презентации «Путь, который проходит пища в организме человека»</p> <p>У Словесная игра «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть»</p>
4.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p>Старшая группа</p> <p>У Развлечение «Путешествие по улице Правильного питания» Цель: активизация деятельности дошкольников по формированию основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.</p> <p>У Сочинение огородных сказок.</p> <p>Подготовительная группа</p> <p>У Фантазирование на тему «Исчез с планеты сахар, как быть?»</p> <p>У Коллективное оформление коллажа-плаката «Улица правильного питания»</p>

АПРЕЛЬ

<p>1.</p>	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p>Старшая группа У Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. У Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. У Игра «Отгадай название». У Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угошу» У Психогимнатсика «Сердитый лимон» У Работа с тетрадью <i>Подготовительная группа</i> У Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит» У Имитация «Я ем сладкую конфетку!», «Мне попался горький перчик!» У Работа с тетрадью</p>
<p>2.</p>	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p>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»</p>
<p>3.</p>	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p>Старшая группа Беседа «Завтрак для космонавта» Цель: Рассказать детям о профессиикосмонавта 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)</p>

4.	Тема: Заключительное занятие «Праздник	> Конкурс салатов и бутербродов
	здоровья или путешествие в страну	> Конкурс «Урожай очень быстро
	здоровичков и хлюпиков»	собирай»
	Цель: Подведение итогов, умение детей	> Игра «Правильно-неправильно»
	делать самостоятельно выводы. Закрепление	> Игра «Азбука правильного питания»
	полученных знаний о правильном питании и	> Игра «Доскажи словечко»
	здоровом образе жизни.	> Конкурс «Курочки и петух»
		> Аппликация «Моя пирамида
		здорового питания»

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Месяц	Формы работы
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 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». Совместное чаепитие.
Ноябрь	<p>Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья» 2. Совместная деятельность «Книга полезных рецептов» 3. Беседа «Питание и здоровье дошкольника»
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс пирогов для родителей «Моя домашняя выпечка» 2. Приглашение родителей в «Детское кафе». 3. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей. 2. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка». 2. Задание на дом : посадить, вырастить и сделать(зарисовать) вывод.
Консультации для родителей:	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Лечение соками - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи

	и фрукты
Творческие выставки:	«Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни».
	<p>Тематические конкурсы</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>