

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАДОУ - детский сад № 326**

Принято
Педагогическим советом
МАДОУ – детский сад № 326
30 августа 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ – детский сад № 326
И.А. Новикова
Приказ № 178 от 31 августа 2023 г.



**ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ
"ЗДОРОВАЯ ЕДА - ЗДОРОВЫЙ ТЫ И Я!"
МАДОУ-ДЕТСКОГО САДА № 326
НА 2023-2027 гг.**

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	3
I. Общие положения	4
II. Целевой раздел.	
2.1. Актуальность программы	4
2.2. Цель Программы	5
2.3. Задачи программы	5
2.4. Целевая аудитория программы	5
2.5. Механизм реализации программы	5
2.6. Принципы построения и реализации программы	5
2.7. Планируемые результаты освоения Программы	6
III. Содержательный раздел.	
3.1. Концептуальные положения программы	6
3.2. Формы работы с дошкольниками по программе	7
3.3. Формы работы с родителями по программе	9
3.4. Формы работы с педагогами	9
3.5. Планирование работы с воспитанниками	
3.5.1. Планирование работы с воспитанниками 3-4лет	9
3.5.2. Планирование работы с воспитанниками 4-5 лет	10
3.5.3. Планирование работы с воспитанниками 5-6 лет	12
3.5.4. Планирование работы с воспитанниками 6-7 лет	
3.6. Планирование работы с семьями воспитанников на 2023–2027 гг	20
3.7. Планирование работы с педагогами на 2023–2027 гг	21
IV. Организационный раздел	
4.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	21
Список литературы	23

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по формированию основ здорового питания у детей дошкольного возраста 3-7 лет «Здоровая еда - здоровый ты и я!»
Исполнитель Программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение-детский сад №326
Юридический адрес	г. Екатеринбург, ул. Крестинского 39а
Нормативные документы	1. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография». 2. План мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»
Цель программы	Формирование у детей дошкольного возраста основ здорового питания
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 навыков организации здорового питания.
Срок реализации программы	Программа «Здоровая еда - здоровый ты и я!» рассчитана на период с 2023 по 2027 г.
Целевая аудитория программы	Дети дошкольного возраста 3–7 лет, работники МАДОУ-детский сад №326, родители детей дошкольного возраста.

I. Общие положения

Программа для дошкольников «Здоровая еда - здоровый ты и я» предназначена для реализации воспитателями и родителями детей дошкольного возраста МАДОУ -детский сад № 326.

Программа разработана на основе федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе содержится информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, особенностях организации питания детей.

II. Целевой раздел

2.1. Актуальность программы

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

Основные принципы здорового питания:

1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);

2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо-и лакто-бактериями.

5) оптимальный режим питания;

Следующий аспект проблемы профилактики нарушений здоровья детей дошкольного возраста заключается в формировании у них навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ ввел понятие здорового питания; в Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов. 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.

В 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, а также лицам, занятым в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания.

2.2. Цель программы

Формирование у детей дошкольного возраста основ здорового питания.

2.3. 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 навыков организации здорового питания.

2.4. Целевая аудитория программы

Дети дошкольного возраста 3-7 лет, работники МАДОУ, родители детей дошкольного возраста.

2.5. Механизмы реализации программы

Программа реализуется в форме игр, индивидуальных и групповых занятий с детьми; лекций и практических занятий с работниками дошкольного учреждения и родителями; тематических родительских собраний.

2.6. Принципы построения и реализации программы

- Принцип доступности заданий – предлагаемый материал и задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям дошкольников.
- Практическая целесообразность – содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- Необходимость и достаточность предоставляемой информации – дошкольникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- Принцип системности. Тематический материал и задания логически связаны друг с другом,
- Принцип эмоциональной окрашенности заданий. Методические задачи спрятаны за игровыми приемами.
- Принцип интеграции. Использование разных видов детской деятельности
- Принцип наглядности- построение процесса образовательной деятельности с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания;
- Принцип двигательной активности- организация образовательной деятельности в режиме чередования динамических поз (стояние, сидение, физкультминутки, танцевальные минутки, свободное передвижение по группе);
- Принцип психологической комфортности – позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки дошкольника, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений;
- Сознательности и активности – нацеливает на формирование у дошкольников понимания и устойчивого интереса к познавательной активности, предполагает у дошкольников проявление самостоятельности, инициативы;
- Вовлеченность родителей в реализацию программы.

2.7. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое

питание;

- у сотрудников МАДОУ компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание;
- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

III. Содержательный раздел

3.1. Концептуальные положения программы

Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Сохранение и укрепления здоровья детей напрямую связано с рациональным питанием, включающим прием пищи в одни и те же часы, соблюдение кратности обусловленных интервалов между приемами пищи количественное и качественное распределение пищи в течение дня.

Организация питания детей 3—7 лет должна обеспечивать нормальное развитие и рост детского организма, следовательно, подготовить организм к будущей учебе в школе, который сопровождается кардинальным изменением режима дня, резким ростом физических и умственных нагрузок. Дошкольники в ДОО получают в день необходимое для их возраста четырехразовое питание.

Важно, чтобы домашний рацион дополнял, а не подменял рацион детского сада. Именно для этих целей воспитатели знакомят родителей с ежедневным меню. Таким образом, родители должны пополнять домашний рацион теми продуктами и блюдами, которые ребенок недополучил днем. Не рекомендуется кормить ребенка завтраком до прихода в детский сад, есть большой риск, что он будет плохо завтракать в группе. В случае необходимости следует ограничиться стаканом кефира или яблоком.

Свою работу мы сравниваем с постройкой пирамиды, где все участники педагогического процесса: педагоги, родители и дети совместными усилиями строят «Пирамиду - здорового питания». Таким образом, формируют у детей осознанное воспитание культуры здоровья, ценностного отношения к своему здоровью, а также правильному питанию.

В данной программе мы попытаемся изложить свое концептуальное видение реализации модели работы с детьми, родителями и педагогами при помощи разных форм образовательной деятельности.

Работа с дошкольниками

Предпочтения ребенка в еде закладываются уже в раннем возрасте и в значительной мере зависят от воспитания, традиций питания, сложившихся в семье. С раннего возраста могут и должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания – соблюдение гигиенических правил, режима питания, правил поведения за столом и т.п.

Воспитание культуры питания должно быть одним из направлений воспитания культуры здоровья ребенка. К сожалению, в настоящее время этой теме уделяется недостаточное внимание в программе дошкольной подготовки, а также в семейном воспитании.

Работа с родителями

Механизм реализации программы определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач, определяемых программой.

Программа предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди родителей, введение в образовательный процесс совместных различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей, так и у детей.

Программа предполагает разнообразные формы и методы ее реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие родителей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными, при этом являются такие формы как консультации с наглядным материалом, родительские собрания и совместные развлечения.

Для реализации программы подготовлены методические материалы (рекомендации, совместных мероприятия, родительские собрания).

Информационная работа с педагогами

Программа предусматривает проведение активизации работы в просветительском направлении в целях повышения интереса педагогов к вопросам организации питания в дошкольном учреждении.

3.1.2 Проекты, реализуемые в ходе программы

- Октябрь- «Ешьте овощи и фрукты»;
- Ноябрь- «Любимое блюдо нашей семьи»
- Декабрь- «Вредные и полезные продукты»
- Январь- «Этикет за столом»
- Февраль- «Огород на подоконнике»
- Март-«Готовим вместе с мамой»
- Апрель- «Я бы в повара пошел»
- Май-« Здоровая еда - здоровый ты и я!»

3.2. Формы работы с дошкольниками по программе « Здоровая еда - здоровый ты и я!»

Образовательные области.	Формы работы
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдения (за работой младшего воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача- педиатра); • экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); • решение, моделирование обучающих ситуаций («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.); • Конкурсы-викторины, «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); • Игры с правилами («Маленькие повара», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.). • «Спортивное развлечение «Знатоки здорового питания»
Художественно-эстетическое направление	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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»

Формы работы с родителями по программе

1. Коллективные формы:

- организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация в ДООУ работы с детьми по организации здорового питания»;

- организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома».

2. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Витамины лета», «Мы за здоровый образ жизни» и др., «Любимое блюдо нашей семьи».

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

4. Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов «Дары Осени», «Масленица», «Здоровейка», «День здоровья», «В гостях у Витаминки», «Правильно питайся-здоровья набирайся» и др.;

5. 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.

3.3. Формы работы с педагогами

1. Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.

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.

3.5. Планирование работы с воспитанниками

3.5.1 Планирование работы с воспитанниками 3-4 лет

Совместная образовательная деятельность			
ОКТАБРЬ			
1.	Вводное занятие «Основы правильного питания»	Формировать начальные представления о правильном питании: полезных продуктах. польза овощей и фруктов.	Беседа, Самомассаж.
НОЯБРЬ			
2.	Тема: польза овощей и фруктов <i>Мы капусту рубим, рубим.</i>	Продолжать формировать представление детей о полезной пище, дать начальные представления о пользе овощей и фруктов.	Беседа, Просмотр наглядных материалов, пальчиковая гимнастика.
ДЕКАБРЬ			
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i> Сказка «Репка»	Обогащать словарный запас детей, формировать знания об уходе за растениями, осознание детьми значимости овощей в жизнедеятельности человека.	Чтение, рассматривание иллюстраций Проект-театрализация сказки «Репка»
ЯНВАРЬ			
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i> «Компот для бабушки»	Обобщать представления детей о фруктах, ягодах, их характерных особенностях. Познакомить детей с заготовкой фруктов, ягод.	Занятие по пластилинографии.
ФЕВРАЛЬ			
5.	Тема: Витамины нам друзья. «В гостях у витаминки»»	Закрепить знания детей о фруктах и овощах, формировать знания о содержании витаминов в растительных продуктах.	Спортивное развлечение.
МАРТ			
6.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i> «Витамины на подоконнике»	Расширение представления детей о растениях, овощных культурах, закрепить знания о пользе овощей.	Практическое занятие.
АПРЕЛЬ			

7.	Тема: Культура питания «Накормим куклу кашей»	Формировать культурно- гигиенические навыки» Рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток. Развивать умения культурно - гигиенических навыков	Дидактическая игра
МАЙ			
8	«Мы за здоровое питание»	Обобщить полученные знания о пользе правильного питания у детей и родителей.	Конкурс рисунков совместно с родителями; Артикуляционная гимнастика

3.5.2.. Планирование работы с воспитанниками 4-5 лет

№	Совместная образовательная деятельность		
ОКТАБРЬ			
1.	Вводное занятие «Основы правильного питания»	Продолжать формировать представления о здоровой пище, пользе овощей фруктов.	Беседа, просмотр обучающего мультфильма.
НОЯБРЬ			
2.	Тема: польза овощей и фруктов	Закрепить знания детей об овощах, фруктах. Воспитать потребность в употреблении в пищу овощей и фруктов	Речевое, театрализованное занятие.
ДЕКАБРЬ			
3.	Тема: Культура питания «Напоим куклу Катю чаем»	Формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними; развивать ласковое, заботливое отношение к кукле.	Игровое занятие (этикет)
ЯНВАРЬ			
4.	«Что такое витамины?» «Овощи и фрукты – витаминные продукты»	Дать представление о понятии <i>витамины</i> , рассказать о пользе витаминов для организма.	Беседа, чтение художественной литературы
ФЕВРАЛЬ			
5.	«Полезные и вредные продукты»	Формировать знания о правильном питании. Развивать речь, мышление, умение анализировать, сравнивать.	Дидактическая игра
6.	«Накормим куклу кашей»	Формировать культурно- гигиенические навыки» Рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток. Развивать умения культурно - гигиенических навыков	Дидактическая игра
МАРТ			

7.	«Огород на подоконнике»	Расширение представления детей о растениях, овощных культурах, закрепить знания о пользе овощей.	Практическое занятие
8.	«Что хорошо, а что плохо».	Закреплять знания детей о соблюдении правил за столом, воспитывать чувства сопереживания, сострадания	Беседа, Сюжетно-ролевая игра
АПРЕЛЬ			
9.	«Четвёртый лишний»	Классификация посуды по назначению, использованию.	Дидактическая игра
10.	«На Дне рождения»	Обобщить знания детей о сервировке стола, о некоторых продуктах питания; закрепить навыки культуры еды, пользования чайной посудой; воспитывать умение быть гостеприимными при встрече гостей	Сюжетно-ролевая игра
МАЙ			
1	«Огород на грядке»	Формирование экологической культуры у детей, продолжить знакомить детей с особенностями выращивания овощных культур, способов ухода за ними.	Познавательный исследовательский проект

3.5.2.. Планирование работы с воспитанниками 5-6 лет

№	Совместная образовательная деятельность	
	ОКТАБРЬ	
1.	Вводное занятие. Тема: «Знакомство с основами здорового питания»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением полезных продуктов. ➤ Физкультминутка «мы пойдем в огород» ➤ Рисование «веселые овощи»

2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<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»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p>Беседа «Если хочешь быть здоров». Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактические игры: «Полезные и вредные продукты», «Найди лишнее». ➤ Разучивание поговорки « Много есть-не велика честь: обжорой назовут» ➤ Словесная игра «Какой сок пьет бабочка?» (мак-маковый, роза- розовый)
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подвижная игра «Поезд»(на красный сигнал дети поднимают карточки с вредными продуктами, на зеленый наоборот) ➤ «Путешествие в магазин» (составление списка полезных продуктов)
НОЯБРЬ		
1.		
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i> Экспериментирование на тему «Почему зерна тонут, а мука нет?»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Психогимнастика «Ты зернышко», «Посади просо»

3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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»
----	---	--

ДЕКАБРЬ		
1.	Тема : «Путешествие едыполезной и вредной» Цель: закрепить понятие «витамины». Сформировать у дошкольников представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа-фантазирование по произведению В.Сутеева «Яблоко» ➤ Коллективна работа аппликация «Полезная корзинка»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом, с родителями.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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». ➤ Рисование «Составь свое меню обеда»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом:</i> Питание по режиму дня	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Прием пищи по часам» Цель: сформировать у дошкольников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. ➤ Аппликация «Мой день»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом:</i> «Добрый доктор стоматолог-Бобр»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Советы бобра-суперзуба» Цель: рассказать о полезных советах по уходу за зубами, напомнить о продуктах питания, которые укрепляют зубы. ➤ Кукольная импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки» ➤ Дидактическая игра «Вредно и полезно. Зубы».

ЯНВАРЬ		
2.	<p>Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?» ➤ Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов». ➤
3.	<p>«Поход в страну здоровья»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесная игра «Вкусненько-приятненько!» (назови ласково) ➤ Коллективное приготовление «шашлыков из фруктов» (лепка из соленого теста)
4.	<p>«Я сильный и ловкий»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Что помогает быть сильным и ловким» ➤ Дидактическая игра «Тарелка здорового питания». ➤ Рисование полезных продуктов, которые помогает дошкольнику стать сильным и ловким.
ФЕВРАЛЬ		
1.	<p>Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Цель: углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Беседа как выращивают злаковые культуры. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Викторина «Вспомни сказку» ➤ Игра-драматизация «Пшеничный колосок»
2.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i> «Кашу маслом не испортишь»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа Тема: «Плох обед, если хлеба нет». Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре ➤ Пальчиковая игра «Пирог» Детско-родительский проект «моя любимая каша»
3.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i> «Огород на подоконнике»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. ➤ Рассматривание картины иллюстраций с изображением витаминных продуктов. ➤ Практическое занятие -выращивание лука, зелени. ➤ Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угощу» ➤ Психогимнатсика «Сердитый лимон»

4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. ➤ Дидактическая игра «Режим питания»
МАРТ		
1.	<p>Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!-готовим полезный салат вместе с мамой».</p> <p>Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов.</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 хозяйшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов. ➤ Динамичная игра « Самый лучший дежурный»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развлечение «Путешествие по улице Правильного питания» Цель: активизация деятельности дошкольников по формированию основ культурыпитания как составляющей здорового образа жизни. ➤ Сочинение огородных сказок.
АПРЕЛЬ		

1.	Тема «Вместе весело гулять» Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Динамическая пауза «Делай, как я» ➤ Дидактическая игра «Собери свою продуктовую корзинку»-поход в магазин.
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Экскурсия на кухню детского сада ➤ Дидактическая игра «составь свое меню» ➤ Рассматривание кулинарных книг
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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)»
Май		
1.	Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровячков и хлюпиков» Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы. Закрепление полученных знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Заучивание стихов о песен о правильном питании витаминах. ➤ Просмотр мультфильмов о полезном питании. ➤ Физкультурно-музыкальный праздник.

3.5.3. Планирование работы с воспитанниками 6-7 лет

№		Совместная образовательная деятельность
ОКТАБРЬ		
1.	Вводное занятие	Беседа «Самые полезные продукты» Цель: закрепить обобщающие понятия о правильном питании, пользе овощей, фруктов, утренней зарядки <ul style="list-style-type: none"> ➤ Начинаем день с зарядки ➤ Физкультминутка «Овощи»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Имитационная игра «Правильно помоем овощи и фрукты» ➤ Заучивание пословиц и поговорок «Здоровье дороже богатства», «Береги платье снову, а здоровье смолоду»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Рисование «Мои любимые продукты» ➤ Массаж для глаз «Раздеваем лук» ➤ Опыт «Угадай на вкус» ➤ Рисование «Осенний натюрморт»
НОЯБРЬ		
1.	Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-обсуждение «Правила поведения воспитанных детей».
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-обсуждение «Законы питания» ➤ Мастер класс родителей «Витаминный салатик»
3	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Викторина «Здоровейка». Решение проблемной ситуации «Что делать, если купили много хлеба?» ➤ Выучить стихотворение о хлебе

4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: закрепить бережное отношение к хлебу.
ДЕКАБРЬ		
1.	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Проект «Продукты вредные и полезные». ➤ Составление рекламы овощного салата и других овощных блюд для кафе «Ягодка»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Практическая работа «Определи вкус продукта» ➤ Заучивание пословицы : «Язык не лопата: знает, что горько, что сладко», «Слаще хлебушка ничего нет».
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесное упражнение «Я не съем эту конфетку, потому что...» ➤ Психогимнастика по мотивам стих-я С. Михалкова «Сладкоежка» ➤
ЯНВАРЬ		
1.	<p>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 предметах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесная игра «Совершенно верно!- Неверно!» ➤ Видеопроект «Витамины» ➤ Беседа «Полезность витаминов»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i> <i>В рамках проекта «Этикет за столом»-</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Создания украшения для праздничного стола «Карвинг» Чтение художественной литературы: ➤ С. Михалков «Ежели вы вежливы» ➤ Познавательная беседа «О возникновении ложки».

3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Рисование с элементами аппликации ➤ Сюжетно-ролевая игра «Столовая»
ФЕВРАЛЬ		
1.	<p>Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»</p> <p>Цель: углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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> <i>В рамках проекта месяца «огород на подоконнике»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Познавательная беседа о семенах овощных и садовых культур, условиях их прорастания. ➤ Практическое занятие-посадка семян в почву.
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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>	<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» ➤ Дидактическая игра «Здоровье на тарелке»
МАРТ		
1.	<p>Тема «Вместе весело гулять»</p> <p>Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе в рамках проекта «Готовим вместе с мамой» работа-«Полезный десерт»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «а есть ли полезные сладости?» ➤ Фотовыставка «Полезный десерт»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Фантазирование на тему «Исчез с планеты сахар, как быть?» ➤ Коллективное оформление коллажа- плаката «Улица правильного питания»
АПРЕЛЬ		
1.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит» ➤ Имитация «Я ем сладкую конфетку!», «Мне попался горький перчик!» ➤ Работа с тетрадю
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Интерактивная игра «Здоровье в тарелке» ➤ Развлечение «Ягоды и фрукты – самые вкусные «Жители»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактическая игра «Собери пищевую пирамиду» ➤ Физкультминутка «гимнастика для глаз».
Май		
	<p>Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровичков и хлюпиков»</p> <p>Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы. Закрепление полученных знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Заучивание стихов о песен о правильном питании витаминах. ➤ Просмотр мультфильмов о полезном питании. ➤ Физкультурно-музыкальный праздник. ➤ Практическое занятие «Нарисуй себе рекомендации по правильному питанию на лето»

3.6. Планирование работы с семьями воспитанников на 2023– 2024 гг.

Месяц	Формы работы	Год
Октябрь	Анкетирование родителей «Питание в семье» Рекомендации для родителей. «Витамины лета»	2023
Ноябрь	Детско-родительский проект «Здоровое питание в семье». Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»	2023
Декабрь	Совместный детско-родительский проект «Любимое блюдо нашей семьи».	2023

Январь	Конкурс фотографий «Тарелка здорового питания».	2024
Февраль	Конкурс совместного творчества «Азбука здорового питания»	2024
Март	Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.	2024
Апрель	Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка».	2024
Май	Консультация для родителя «Лето-время витаминов».	2024
Консультации	<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 - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» 	2023-2027

3.7. Планирование работы с педагогами на 2023– 2024 гг.

Месяц	Формы работы	Год
Октябрь	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья попоказателям. Консультация «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Ежегодно
Ноябрь	Консультация «Секреты сервировки стола» Семинар «Здоровье зависит от правильного питания» Консультация «Правила этикета»	2023
Декабрь	Развлечения «Путешествие на остров Здоровья» Совместная деятельность «Книга полезных рецептов»	2023
Январь	Организация и проведение тематических родительских собраний: - «Принципы здорового питания»; - «Правильное питание - залог здоровья дошкольника»	2024
Февраль	Педсовет «Разговор о здоровом и правильном питании»	2024
Март	Консультация «Роль питания в жизни ребенка – дошкольника»	2024
Апрель	Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка».	2024
Май		
Консультации	Размещение консультаций на сайте ДОУ	1 раз в 10 дней

IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. 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, включающие наглядные пособия:

- 1) продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор, интерактивная доска) и средств фиксации окружающего мира (фотоаппарат). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы.

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Пирамида здорового питания» 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 насыщенными 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.

Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).
2. 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.
3. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.
4. <http://vms-list.narod.ru/index.html> – Сообщество педагогических интернет-объединений:
5. «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.
6. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология-М.:2002г.
7. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.:2006г.
8. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2000г
9. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224 с.
10. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
11. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
12. Кондова С.Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». – М., 1990,185с. 15.Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. – М.,1991,190с.