

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 1» (корпус 2)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №1»

Приказ № 253  
от «29» 08 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
**по формированию здорового питания**  
**детей дошкольного возраста**  
**«Правильное питание-залог здоровья»**

Программа принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 46 от «29» 08 2023 г.

г. Бийск,  
2023 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|   |   |
|---|---|
| <b>Наименование программы</b>             | Программа по формированию здорового питания детей дошкольного возраста «Правильное питание-залог здоровья»  |
| <b>Основание для разработки программы</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".</li> <li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 01.01.2014г.</li> <li>3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li> <li>4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"<br/>(Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038)</li> <li>5. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»<br/>(Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой)</li> </ol> |
| <b>Разработчики Программы</b>             | Юношева И. В.- старший воспитатель;<br>Шевченко Н. Г.- старший воспитатель;<br>Соболева А.В.- воспитатель;<br>Журавлева Е. Х.- воспитатель;<br>Тимофеева Т. М. –медицинский работник;   |
| <b>Основные исполнители Программы</b>     | Коллектив МБОУ «Гимназия № 1» (корпус 2)  |
| <b>Назначение программы</b>               | Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.  |
| <b>Сроки реализации программы</b>         | 3 года  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Цели программы</b></p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.</li> <li>✓ Развитие культуры рационального и сбалансированного питания.</li> <li>✓ Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании, как основе основ жизнедеятельности человека.</li> </ul>   |
| <p><b>Задачи программы</b></p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам СанПин, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;</li> <li>✓ обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;</li> <li>✓ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>✓ обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПин;</li> <li>✓ предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>✓ организация образовательно – разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания;</li> <li>✓ приведение материально – технической базы пищеблока ДООУ в соответствии с современными разработками и технологиями;</li> <li>✓ контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.</li> </ul> |
| <p><b>Основные направления реализации программы</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация рационального питания воспитанников.</li> <li>2. Обеспечение высокого качества и безопасности питания.</li> <li>3. Обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников.</li> <li>4. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li> <li>5. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>6. Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.</li> </ol>   |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Обоснование Программы</b>            | <b>5</b>  |
| <b>2. Концепция оптимального питания</b>   | <b>7</b>  |
| <b>3. Характеристика Программы</b>         | <b>8</b>  |
| <b>4. Характерные черты Программы</b>      | <b>11</b> |
| <b>5. Механизмы реализации Программы</b>   | <b>14</b> |
| <b>6. Особенности построения Программы</b> | <b>18</b> |
| <b>7. Работа с родителями</b>              | <b>23</b> |
| <b>8. Используемая литература</b>          | <b>25</b> |
| <b>9. Приложение</b>                       | <b>26</b> |

## **1. Обоснование программы.**

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества в настоящее время является обеспечение здоровья населения страны. Наиболее важно в этом направлении соблюдение принципов рационального питания, особенно у детей 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.

Сегодняшняя ситуация по организации населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной кампанией.

Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Организация питания в детском саду представляет проблему большой социальной значимости, особенно в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Правильное питание – залог здоровья. По данным статистики только у 35% детей рацион и режим питания соответствуют гигиеническим требованиям.

С каждым годом заметно увеличивается количество детей с заболеваниями, вызванными неправильным питанием (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные, сердечно – сосудистые заболевания и др.).

Очевидно, основными причинами являются не столько врожденные заболевания детей, сколько низкий уровень информированности родителей о культуре питания. В условиях недостаточной компетентности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания. Оно помимо возможности обеспечить каждого ребёнка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение и позволяет сформировать у ребёнка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. На сегодняшний день ситуация с состоянием питания вызывает тревогу по целому ряду причин:

- ✓ современный мир с его техническим прогрессом научил нас двигаться: человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению;
- ✓ часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития;
- ✓ родители не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания, имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. И как следствие, детям не прививаются правила рационального питания.

Основные проблемы питания воспитанников связаны с нарушением питания вне стен учреждения. Увлечение родителей фаст – фудами, чипсами, газированными напитками и т.д.

Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервно – психической сферы, дыхательной и сердечно – сосудистой систем, опорно – двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний. Все

вышеперечисленные факторы негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В личностно – ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта, что наиболее ценно для его развития, так как ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Что же такое здоровье? По уставу ВОЗ, «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Правильное питание-залог здоровья» - формирование значимости и важности здорового образа жизни для современного человека, ответственного отношения к собственному здоровью. Все это возможно только в результате серьезной совместной работы всех субъектов образования.

## **2. Концепция оптимального питания**

Рациональное, здоровое питание воспитанников является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание - существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание культурно-гигиенических навыков (подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды).

Структура питания детей, характеризуется потреблением наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей.

*Питание воспитанников должно быть сбалансированным.* Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню дошкольника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

*Питание воспитанников должно быть оптимальным.* При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

Таким образом, одной из приоритетных задач в дошкольном учреждении мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов – сформировать у ребенка дошкольного возраста основы сохранения своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

### 3. Характеристика Программы

*Цели программы:*

- ✓ Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
- ✓ Развитие культуры рационального и сбалансированного питания.
- ✓ Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании, как основе основ жизнедеятельности человека.

*Задачи программы:*

| Задачи  | Содержание работы   |
|---|---|
| 1. Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания | <ul style="list-style-type: none"><li>• разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания;</li><li>• создание системы производственного контроля;</li><li>• разработка десятидневного меню;</li><li>• организация работы по С-витаминации;</li></ul> |
| 2. Обеспечение доступности и разнообразия дошкольного питания   | <ul style="list-style-type: none"><li>• выплата компенсаций различным группам воспитанников;</li><li>• учет социального положения различных категорий семей воспитанников;</li></ul>  |
| 3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании  | <ul style="list-style-type: none"><li>• жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей;</li><li>• приоритет продукции местных производителей;</li><li>• использование современных технологий приготовления;</li></ul>  |
| 4. Предупреждение ( профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания   | <ul style="list-style-type: none"><li>• просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены;</li><li>• воспитание правильного отношения к питанию;</li></ul>  |
| 5. Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других   | <ul style="list-style-type: none"><li>• обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном</li></ul>   |

|   |   |
|---|---|
| специалистов, ответственных за организацию питания  | оборудовании;<br><ul style="list-style-type: none"> <li>просветительская работа среди педагогов по вопросам питания;</li> </ul>   |
| 7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания | <ul style="list-style-type: none"> <li>использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста;</li> <li>проведение в МДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи;</li> </ul> |
| 8. Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат   | <ul style="list-style-type: none"> <li>организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств</li> </ul>  |

*Ожидаемые результаты реализации Программы:*

- ✓ наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- ✓ отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- ✓ улучшение здоровья воспитанников ОУ;
- ✓ повышение познавательного уровня развития детей в области правильного питания;
- ✓ улучшение знаний о правилах приема пищи, формирование основ культуры поведения за столом;
- ✓ информирование родителей, и возможное изменение их позиции по вопросам питания дошкольников;
- ✓ улучшение представлений о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формирование представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания

*Направления Программы:*

1. организация рационального питания детей дошкольного возраста;
2. обеспечение высокого качества и безопасности питания;

3. организация образовательно - разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
4. развитие культуры питания;
5. обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

#### **4. Характерные черты Программы**

Программа «Правильное питание-залог здоровья» способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания воспитанников.

Данная программа предусматривает работу в трех направлениях:

- сохранение и укрепление физического здоровья дошкольников,
- воспитание у детей дошкольного возраста культуры здоровья,
- формирование осознания здоровья как человеческой ценности.

Программа включает в себя три составные части:

- Здоровое питание;
- Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- Организация досуга воспитанников;

Основой организации рационального питания воспитанников в ОУ здорового питания являются принципы здорового питания:

1. Употребление разнообразных пищевых продуктов, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Прием пищу должен осуществляться несколько раз в день, необходимы разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 360 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контроль поступления жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и замена животного жира на растительный.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребление молока с низким содержанием жира и молочных продуктов (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (4 г. в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.
11. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Обед в детском саду должен составлять 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
12. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4).
13. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.
14. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.
15. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.
16. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания.

17. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

В основу программы положены принципы:

– актуальности: отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека;

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

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

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

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

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. помочь дошкольнику выработать чувство ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;

2. сформировать в воспитаннике понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью;

3. вызвать положительное отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечно – сосудистой системы;

4. продолжить формировать навык ежедневного соблюдения правил гигиены и техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи.

Формы и методы реализации программы:

- ✓ рассматривание рисунков, фотографий;
- ✓ свободное и тематическое рисование;
- ✓ рассказы, беседы, дискуссии;
- ✓ сюжетно – ролевые игры;
- ✓ чтение художественной литературы;
- ✓ игры, конкурсы, викторины;
- ✓ экскурсии;

## 5. Механизм реализации Программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания

| <i>Вид контроля</i>                                | <i>Структура, осуществляющая контроль</i>  |
|--|--|
| 1. Контроль за формированием рационального питания | Ответственный за питание в ОУ;<br>Медицинская сестра поликлиники (закрепленная за ОУ);<br>Группа общественного контроля; |
| 2. Входной производственный контроль               | Ответственный за питание в ОУ;<br>Медицинская сестра поликлиники (закрепленная за ОУ);                                   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 3. | Контроль санитарно – технического состояния пищеблока  | Руководитель МДОУ;<br>Старшая медицинская сестра.  |
| 4. | Контроль сроков годности и условий хранения продуктов  | Ответственный за питание в ОУ;<br>Завхоз;<br>Кладовщик   |
| 5. | Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения       | Ответственный за питание в ОУ;<br>Медицинская сестра поликлиники (закрепленная за ОУ);                   |
| 6. | Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками | Медицинские осмотры ежегодно   |
| 7. | Приемочный производственный контроль   | Старший воспитатель ОУ;<br>Медицинская сестра поликлиники (закрепленная за ОУ);<br>Завхоз,<br>Кладовщик. |
| 8. | Контроль за приемом пищи   | Руководитель МДОУ;<br>Старшая медицинская сестра; воспитатели групп.                                     |

### Организационно – педагогическая деятельность

| № | Виды деятельности  | Ответственные | Сроки             |
|---|--|---------------|-------------------|
| 1 | Консультации:<br>Ø «Правильное питание детей дошкольного возраста»;  | воспитатели   | Октябрь           |
| 2 | Открытый просмотр:<br>Ø Беседа – игра «Здоровое питание - здоровые зубы»   | воспитатели   | Ноябрь            |
| 3 | Доклады:<br>Ø «Правильное питание детей дошкольного возраста»;<br>Ø «Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни»;                   | воспитатели   | Декабрь<br>Январь |
| 4 | Тематический контроль<br>«Охрана жизни и здоровья детей»   | все педагоги  | Февраль           |
| 5 | Реализация проекта «Если хочешь быть здоров»   | все педагоги  | В течение года    |
| 6 | Совместное участие в педагогических советах<br>«Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни»,<br>«Безопасность и здоровье наших детей» | все педагоги  | Март, май         |

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

*1. Задачи старшего воспитателя ОУ:*

Составление расписания непосредственной образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста:

- контроль качества питания;
- контроль обеспечения порядка во время прием пищи;
- контроль культуры принятия пищи;
- контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

*2. Обязанности медицинской сестры и работников пищеблока:*

- составление рационального питания на день и перспективного меню;
- включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- обеспечение пищеблока качественными продуктами для приготовления пищи;
- использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

*3. Обязанности воспитателей:*

- проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- воспитание навыков культуры поведения во время приема пищи;
- проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

*4. Обязанности родителей:*

- прививать навыки культуры питания в семье;
- выполнять рекомендации педагогов МДОУ и медработников по питанию в семье;
- принимать активное участие в проведение мероприятий МДОУ (досуги,

праздники и т.д.).

5. Обязанности воспитанников:

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

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

| № п/п | Работники дошкольных групп | Мероприятия по организации питания  | Сроки                   |
|-------|----------------------------|---|-------------------------|
| 1.    | Воспитатель                | Организация дежурства детей по столовой (в дошкольных группах).<br>Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи.<br>Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи.<br>Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:  | Ежедневно               |
| 2.    | Младший воспитатель        | С учётом требований СанПиН: сервировка стола, мытьё столов перед принятием пищи и после принятия пищи, обработка и мытьё посуды.<br>Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, второго завтрака, обеда, полдника и ужина.<br>Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей.<br>Обеспечение питьевого режима в группах. | Ежедневно               |
| 3.    | Медицинская сестра         | Контроль за:<br>- поступающей на пищеблок продукции и технологии приготовления пищи;<br>- качества питания и питьевого режима в группах;<br>- обработки посуды в группах и на пищеблоке;<br>- ведения бракеражных журналов.<br>- качества уборки на пищеблоке;<br>- соблюдения норм выдачи готовой продукции;<br>- снятие проб готовой продукции.               | Постоянно,<br>Ежедневно |
| 4.    | Кладовщик                  | Контроль поступающей на пищеблок продукции.<br>Соблюдение условий хранения продуктов.<br>Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов.<br>Ведение бракеражных журналов.<br>Контроль работы холодильников в кладовой (наличие термометров);  | Постоянно               |
| 5.    | Повар                      | Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПиН к организации работ по приготовлению пищи.<br>Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы.<br>Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.  | Постоянно               |

|    |                               |  |            |
|----|-------------------------------|--|------------|
|    |                               | Контроль работы холодильников на пищеблоке (наличие термометров);  |            |
| 6. | Ответственный за питание в ОУ | Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы.<br>Контроль:<br>-организации питания со стороны воспитателей и младших воспитателей;<br>-соблюдения норм выдачи готовой продукции;<br>- соблюдения норм порций детей<br>-соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. | Ежедневно  |
| 7. | Старший воспитатель           | Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы.<br>Контроль за организацию питания, приготовление пищи, привлекая родительскую общественность, воспитателей.   | Ежемесячно |
| 8. | Завхоз                        | Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.<br>Контроль: -санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.<br>-качества обработки посуды, генеральных и текущих уборок в групповых моечных;      |            |

*Примерный комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы*

| Мероприятия   | Сроки                | Ответственные   |
|---|----------------------|---|
| <i>Работа с воспитанниками</i>  |                      |   |
| Проведение бесед, в рамках тематических недель: «Урожай», «Я-человек», «Наш быт», «Здоровей-ка», «Быть здоровыми хотим», «Мирприроды», «Волшебницы вода», «вот мы, какие стали большие» | по плану             | старший воспитатель, воспитатели групп                  |
| Конкурс плакатов «Быть здоровыми хотим!», конкурс меню «Правильное питание моей семьи», конкурс фото «Люблю готовить...»  | ноябрь, январь, март | старший воспитатель, воспитатели групп, родители        |
| Дни здоровья и тематические праздники   | каждый сезон         | инструктор по ФК, музыкальные руководители, воспитатели |
| <i>Работа с педагогическим коллективом</i>  |                      |   |
| Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах  | 1 раз в квартал      | Руководитель ОУ, старшие воспитатели                    |
| Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям  | в течение года       | медицинская сестра                                      |

|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
| Своевременное выявление воспитанников, с заболеваниями ЖКТ   | в течение года    | медицинская сестра   |
| Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций пооплате за МДОУ                                   | в течение года    | секретарь ОУ   |
| Ведение пропаганды здорового питания   | в течение года    | воспитатели групп  |
| <i>Работа с родителями</i>   |                   |  |
| Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях     | 1 раз в полугодие | старший воспитатель, медицинская сестра, воспитатели групп |
| Изучения отношения родителей к организации питания в ОУ  | 2 раза в год      | старший воспитатель, воспитатели групп                     |
| Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ОУ | в течение года    | все работники ОУ   |
| Помещение в родительский уголок информации по организации питания  | в течение года    | воспитатели групп, медицинская сестра                      |
| <i>Контроль за организацией питания и работой пищеблока</i>  |                   |  |
| Создание комиссии по проверке качества питания   | сентябрь          | Ответственный за питание в ОУ;                             |
| Составление режима дня для каждой возрастной группы  | сентябрь          | Старший воспитатель  |
| Рейд по проверке организации питания в ДОУ   | ежемесячно        | Группа общественного контроля                              |
| Составление отчёта по проверке организации питания   | ежемесячно        | Медицинская сестра; ответственный за питание               |
| Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.   | ежедневно         | Старшая медицинская сестра                                 |

## **6. Особенности построения программы**

Реализация данной программы должна быть начата с предварительной диагностики. Для детей и родителей были подготовлены анкеты.

Анкета для родителей включала следующее (приложение 1):

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономической фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

Анкета для детей включала следующие блоки вопросов (приложение 2):

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания;
- представления об основных гигиенических правилах.

Тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

| Мероприятие  | Цель                         | Ответственные        | Сроки реализации  |
|--|------------------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Тематика родительских уголков (родительских собраний)</b> |                              |                      |                   |
| • Организация питания в выходные дни.                        | помочь родителям в получении | старший воспитатель, | в течение года по |

|   |   |  |              |
|---|---|--|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Рецепты витаминных блюд.</li> <li>● Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка.</li> <li>● Правила поведения за столом.</li> <li>● Здоровье ребенка в руках взрослых.</li> <li>● молоко – источник здоровья</li> <li>● Питание – основа жизни.</li> <li>● Режим дня – залог здоровья дошкольника.</li> <li>● Физическое развитие дошкольника.</li> <li>● Мастер классы от родителей</li> </ul> | <p>информации о правильном питании и здоровье дошкольника</p> | <p>воспитатели групп,<br/>медицинская сестра</p> | <p>плану</p> |
|---|---|--|--------------|

**Тематика бесед с детьми дошкольного возраста**

***Форма проведения - игра***

|                              |   |                          |                 |
|------------------------------|---|--------------------------|-----------------|
| <p>«Овощной салат»</p>       | <p>Дать детям представления по необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья</p> | <p>Воспитатели групп</p> | <p>Сентябрь</p> |
| <p>«Хлеб – всему голова»</p> | <p>Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеба, их пользой для здоровья</p>          |                          | <p>Октябрь</p>  |
| <p>«Фруктовый салат»</p>     | <p>Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами</p>  |                          | <p>Ноябрь</p>   |

|                                      |  |                   |         |
|--------------------------------------|--|-------------------|---------|
| «Полдник. Время есть булочки»        | Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника |                   | Декабрь |
| «Пейте дети молоко – будете здоровы» | Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов  | Воспитатели групп | Январь  |
| «Пора ужинать»                       | Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина                     | Воспитатели групп | Февраль |
| «Что не надо кушать»                 | Дать детям представление о самых вредных для организма продуктах   |                   | март    |
| «Завтрак для космонавта»             | Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе  |                   | Апрель  |
| «Как утолить жажду»                  | Формировать представления о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков и вреде различных видов напитков                             | Воспитатели групп | май     |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Интерактивная игра<br>«Здоровье в тарелке»  | Закрепить знания<br>детей о полезных и<br>вредных продуктах   | Воспитатели<br>групп  | июнь  |
| Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)                                 |   |   |   |
| Физкультурный досуг<br>«Праздник картошки»  | Формировать у детей<br>привычку к ЗОЖ   | Воспитатели<br>групп,<br>музыкальный<br>руководитель,<br>родители | Сентябрь  |
| Развлечение с родителями<br>«Быть здоровыми хотим»                                    | Формировать у детей<br>привычку к ЗОЖ   | Воспитатели<br>групп,<br>музыкальный<br>руководитель,<br>родители | В рамках<br>проведения<br>недели<br>здоровья<br>( по плану) |
| Викторина «Здоровейка»  | Закрепить знания<br>детей о пользе тех<br>или иных продуктов<br>питания   | Воспитатели<br>групп  | 1 раз в<br>квартал  |
| Развлечение «Праздник<br>урожая»  | Расширить<br>представления детей о<br>сезонных витаминах<br>– овощах и фруктах  | Воспитатели<br>групп,<br>музыкальный<br>руководитель              | Октябрь   |
| Встреча с родителями «За<br>чашкой чая»: «Вопрос – ответ<br>на тему «Столовый этикет» | Расширить<br>представления<br>родителей и детей о<br>правилах и нормах<br>столового этикета,<br>необходимости<br>привития детям этих<br>норм и правил детям | Воспитатели<br>групп  | Декабрь   |
| Встреча с родителями<br>«Конкурс кулинарных<br>рецептов»                              | На конкурсной<br>основе выявить<br>наиболее полезный<br>рецепт блюда и<br>порекомендовать его для<br>приготовления<br>дома                                  | Зам. зав. по ВР,<br>воспитатели<br>групп, родители.               | Март  |
| Конкурс рисунков «Самые<br>полезные продукты»   | Закрепить знания<br>детей о пользе тех или<br>иных продуктов  | Зам. зав. по ВР,<br>воспитатели<br>групп,<br>родители.            | Май   |

## **7. Работа с родителями**

Эффективность данной программы в большей степени зависит от положительного примера взрослых. Воспитателям следует не только учитывать это в собственном поведении, но и уделять значительное внимание работе с родителями.

Образовательная программа формирования культуры питания для воспитанников предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (есть горячий завтрак - кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть первые блюда), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания.

Именно поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Знакомство с программой можно организовать на родительском собрании, в рамках родительского всеобуча или встречи. Важно не только рассказать о цели и задачах программы, ее тематике, но и активно вовлекать их в запланированные мероприятия.

Основная задача коллектива ОУ - сделать родителей своими союзниками.

Важно, чтобы родители осознали, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого – либо правила поведения, если они сами не всегда ему

следуют. Между педагогами и родителями должно быть достигнуто полное взаимопонимание, так как разные требования, предъявляемые детям в дошкольном учреждении и дома, могут вызывать у них растерянность, обиду или даже агрессию. Выделили следующие направления работы педагогов с родителями.

Примерные темы консультаций:

«Правильное питание детей дошкольного возраста»;

"Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни";

## **8. Используемая литература.**

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст] : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
4. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007.
5. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / – М.: Просвещение, 200.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.– М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Матальгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста [Текст] / О. А. Матальгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
8. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»(Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой)

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома

- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

Каждый или почти каждый день

Несколько раз в неделю

Реже 1 раза в неделю

Не ест совсем

## ПРОДУКТЫ

1 Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)<sup>2</sup> Супы (любые)

3 Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)<sup>4</sup>  
Творог/творожки, блюда из творога

5 Свежие фрукты

6 Свежие овощи и салаты из свежих овощей<sup>7</sup>  
Хлеб, булка

8 Мясные блюда

9 Рыбные блюда

10 Яйца и блюда из яиц<sup>1</sup>

Колбаса/сосиски

12 Чипсы

13 Сухарики в пакетиках <sup>14</sup>

Чизбургеры/бутерброды

15 Леденцы

16 Шоколад, конфеты

17 Пирожные/торты

## НАПИТКИ

18 Молоко

19 Какао

20 Сок/морс

21 Компот/кисель

22 Сладкая газированная вода (пепсикола и т.п.)<sup>23</sup>

Минеральная вода

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашегорегбенка, в том числе считая приемы пищи в детском саду?

- Завтрак

- Второй завтрак

- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в детском саду?

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в детском саду?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырастисильным, здоровым и крепким

2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего

3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов

4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты будут полезны твоему организму? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:Фрукты

Орехи

Бутерброды

Чипсы

Шоколад/конфеты

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли.....

Другие сладости

Другое

7. Что бы ты посоветовал сделать своему другу после обеда?Побегать, попрыгать

Поиграть в подвижные игры

Поиграть в спокойные игры

Почитать

Порисовать

Позаниматься спортом

Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:Обычная негазированная вода.....

Молоко

Кефир

Какао

Сок

Кисель

Сладкая газированная вода

Минеральная вода

Морс

Памятка "Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"

1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом.

Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:

4. Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.

Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например,

можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

**Перспективное планирование по формированию навыков здорового питания  
в младшей группе**

| <b>Неделя</b> | <b>Тема</b>  | <b>Задачи</b>  | <b>Работа с родителями</b>                               |
|---------------|--|--|--|
| 1             | Беседа – игра «Самые полезные продукты».                   | Учить выбирать из ряда предложенных - полезные.<br>Развивать представление о пользе здоровой пищи на детский организм.<br>Формировать готовность заботиться о своем здоровье.  | Буклет «Правильное питание для роста и развития малышей» |
| 2             | Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.                | Рассказать и на примере иллюстраций показать воспитанникам о том, что такое здоровая пища.   |  |
| 3             | Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»               | Учить отличать съедобную пищу от несъедобной.<br>Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи.  |  |
| 4             | Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах.   | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.<br>Продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур.  |  |
| 5             | Сенсорная игра «Чудесный мешочек»                          | Знать полезные фрукты и овощи.<br>Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.  | Памятка «Питание ребёнка в детском саду»                 |
| 6             | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни» | Развивать знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека, объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.<br>Дать представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни. |  |
| 7             | Дидактическая игра «Сбор фруктов»                          | Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность   |  |
| 8             | Чтение сказки Ш.Перро «Волшебный горшочек»                 | Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья.<br>Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.   |  |
| 9             | Беседа «Не ешь лекарства и витамины без разрешения»        | Формировать у детей привычку не трогать лекарства и витамины без разрешения взрослых.<br>Развивать творческие способности, познавательную деятельность,  | Консультация «Основные свойства продуктов питания»       |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    |  | мышление, внимание, память.  |   |
| 10 | Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»                                | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека, объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.   |   |
| 11 | Чтение и разучивание стихов Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы. | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.<br>Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.   |   |
| 12 | Дидактическая игра «Посади огород»   | Познакомить детей с понятием «витамины».<br>Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании.  |   |
| 13 | Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»               | Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.<br>Развивать логическое мышление, внимание.  | Консультация «Оставьте выбор за ребёнком»     |
| 14 | 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.   |   |
| 15 | Сенсорная игра «Чудесный мешочек»  | Продолжать знакомство с полезными фруктами и овощами. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.  |   |
| 16 | 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.  |   |
| 17 | Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой»  | Знакомить детей с правилами личной гигиены.<br>Дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения.<br>Познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней). | Консультация «Основные правила питания детей» |
| 18 | Чтение и обсуждение произведения К.Паустовского «Теплый хлеб»                        | Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания.<br>Познакомить о долгом пути хлеба от поля до стола.<br>Воспитывать уважение к труду взрослых,   |   |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | бережное отношение к хлебу.  |  |
| 19 | Беседа «Откуда хлеб на столе?»                            | Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания.<br>Познакомить о долгом пути хлеба от поля до стола.<br>Воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.   |  |
| 20 | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья» | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека, объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.   |  |
| 21 | Беседа «Где растет каша»                                  | Дать знания о происхождении продуктов питания (крупа, мука), о пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят. Описание игры: пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с разными видами круп, иллюстрации растений, соответствующие видам круп. | Памятка «Культура поведения ребёнка дома и в детском саду» |
| 22 | Чтение и обсуждение РНС «Репка»                           | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.   |  |
| 23 | Дидактическая игра «Назови одним словом»                  | Учить классифицировать овощи и фрукты.   |  |
| 24 | Беседа «Что едят в сыром виде, а что в вареном?»          | Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.<br>Формировать знание о полезности фруктов и овощей   |  |
| 25 | Чтение и обсуждение РНС «Гуси-Лебеди»                     | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.   | Консультация «Как помочь малоежкам?»                       |
| 26 | Игровая ситуация «Кормление куклы»                        | Формировать навыки пользования чашкой - держать чашку за ручку.<br>Обогащать игровые действия - научить кукол пить чай из чашки, формировать знание «чайной церемонии»: вскипятить воду, заварить чай, налить в чашку кипятка и заварку.                             |  |
| 27 | Дидактическая игра «Что изменилось»                       | Учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу незрелых плодов.   |  |
| 28 | Чтение «Маша обедает»<br>С.Капутикян.                     | Обогатить позитивный эмоциональный опыт детей при освоении первых правил поведения за столом.  |  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 29 | Беседа «Мы обедаем»<br>«Как правильно сервировать стол?»   | Знакомить с названиями столовой посуды, их формой, цветом, объяснять детям последовательность расстановки приборов для обеда.                                     | Консультация<br>«Едим в кругу семьи»  |
| 30 | Д/И «Четвёртый лишний»                                     | Классификация посуды по назначению, использованию.  |   |
| 31 | Чтение художественной литературы «Кто у нас любимый самый» | Формировать культурно-гигиенические навыки.<br>Развивать умения культурно - гигиенических навыков   |   |
| 32 | Беседа «Что хорошо, а что плохо»                           | Закреплять знания детей о соблюдении правил за столом,  |   |
| 33 | Чтение «Азбука здоровья» С. Волков.                        | Дать представление о понятии <i>витамины</i> , рассказать о пользе витаминов для организма.   |   |
| 34 | Игровая ситуация «Фруктовый салат для животных»            | Закреплять навык правильной еды - держать правильно ложку (тремя пальцами - указательным, средним, большим).  | Консультация<br>«Вредные продукты. Какие болезни мы приготовили для своих детей?» |
| 35 | Беседа «Как пользоваться салфеткой во время еды?»          | Воспитывать культурно-гигиенические навыки.   |   |
| 36 | Д/И «Волшебный мешочек» «Фрукты и овощи»                   | Дать представление о полезных продуктах, формировать знания об овощах, фруктах.<br>Учить находить и называть предметы на ощупь, развивать логику, речь, мышление. |   |
| 37 | Беседа «Овощи и фрукты – витаминные продукты»              | Выявить уровень знаний и умений в области здорового питания детей.<br>Дать представление о полезных продуктах, формировать знания об овощах, фруктах.             |   |
| 38 | Дидактическая игра «Что изменилось»                        | Учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу незрелых плодов.                      |   |
| 39 | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»  | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека, объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.                          | Консультация<br>«Почему у детей пропадает аппетит?»                               |

**Перспективное планирование по формированию навыков здорового питания  
в средней группе**

| <b>Неделя</b> | <b>Тема</b>   | <b>Задачи</b>   | <b>Работа с родителями</b>   |
|---------------|---|---|--|
| 1             | Беседа «Питание и здоровье».                                    | Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.<br>Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье. | Папка передвижка: «Здоровая и полезная пища для детей».<br>Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.                  |
| 2             | Беседа «Фрукты, овощи – полезные продукты»                      | Закрепить знание овощей и фруктов.<br>Учить различать их по цвету, форме, размеру, вкусу.<br>Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.          |  |
| 3             | Беседа «Что нам Осень принесла».                                | Знакомить детей с разнообразием фруктов, ягод их значением для организма человека.  |  |
| 4             | Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».                   | Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.<br>Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье. |  |
| 5             | Экскурсия на пищеблок   | Познакомить детей с местом приготовления пищи.  | Круглый стол: «Как вкусно, а главное полезно накормить ребёнка».<br>Цель: привлечь внимание семей воспитанников к организации правильного питания. |
| 6             | Чтение Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы. | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровья через творческую и познавательную деятельность.  |  |
| 7             | В гостях у дошколят «Витаминки»                                 | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.                                  |  |
| 8             | Дидактическая игра «Вершки и корешки».                          | Развивать умения использовать полученные знания на практике;<br>Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.  |  |
| 9             | Беседа «Даёт силы нам всегда, витаминная еда»                   | Закрепить знания детей о рациональном питании.<br>Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.                               |  |
| 10            | Беседа «Полезная каша».   | Учить различать разновидность круп, развивать положительное отношение к завтраку.   |  |
| 11            | Беседа «Пейте дети  | Развивать умение анализировать,   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | молоко – будете здоровы!».                                     | сравнивать, объяснять поступки героев.  | Цель: помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника.  |
| 12 | Чтение худ. литературы К.И. Чуковский «Мойдодыр».              | Расширять представления детей о молочных продуктах, их получении. Воспитывать положительное отношение к молочным продуктам, их пользе для детского организма.                                   |  |
| 13 | Беседа «Какие продукты можно получить из молока?».             | Развивать познавательную активность у детей через ознакомление с витаминной ценностью молока, влияние на его состояние здоровья.  |  |
| 14 | Беседа «Витаминка - Неболейка»                                 | Познакомить с ролью витамина «С». Воспитывать необходимость употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.  | Консультация: «Питание – основа жизни». Цель: уточнить и обогатить знание родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека. |
| 15 | Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».              | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.  |  |
| 16 | Чтение художественной литературы: Б. Заходер «Вредные советы». | Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер образов произведений, взаимосвязь описанного с реальностью.   |  |
| 17 | Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».                  | Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.                          |  |
| 18 | Беседа «Каждому овощу свое время».                             | Расширить знания детей по теме «овощи», почему овощи полезны для нашего здоровья. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление соблюдать правильное питание.             |  |
| 19 | Сенсорная игра «Чудесный мешочек»                              | Получить знания детей об овощных культурах, их питательных и лечебных свойствах. Приобщать детей к здоровому и правильному питанию, воспитывать бережное отношение к здоровью.                  |  |
| 20 | Беседа «Царица огорода – капуста».                             | Расширять представления детей о капусте: разнообразии видов, используемых в питании человека, её полезности и значимости в здоровом питании. Приобщать детей к здоровому и правильному питанию. |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 21 | Беседа «Если хочешь пить». Игра «Из чего готовят соки»         | Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.  |  |
| 22 | Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножать?» | Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.   | Памятки для родителей «Режим питания». Цель: воспитывать у родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья. |
| 23 | Чтение художественной литературы: «Приключение овощей».        | Познакомить детей с продуктами, не приносящими пользу здоровью. Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пище, содержащей витамины.              |  |
| 24 | Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»               | Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер образов произведений, взаимосвязь описанного с реальностью.                                    |  |
| 25 | Беседа «Неполезные продукты: сладости, чипсы, продукты».       | Расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу и вред организму, об организации правильного здорового питания.                    |  |
| 26 | Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты».                   | Продолжать знакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов, их влиянием на организм человека.  |  |
| 27 | Дидактическая игра «Посади урожай»                             | Уточнять представления детей о полезной пище для здоровья, о питании как необходимом условии жизнедеятельности человека.                                     | Папка-передвижка «Учите ребёнка правильно питаться». Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.                                      |
| 28 | Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой»                        | Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены. Дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения. |  |
| 29 | Беседа «Весенние витамины».                                    | Закреплять знания детей о витаминах, их полезных свойствах. Воспитывать у детей представление о культуре питания.  |  |
| 30 | Беседа «Всем нужна чистая вода».                               | Дать знания о питьевой воде, способах её очистки. Закрепить знания о вреде газированных напитков..   |  |
| 31 | Беседа «Витамины укрепляют организм».                          | Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека.  | Консультации: «Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни». Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.             |
| 32 | Игра чудесный мешочек «Узнай по описанию».                     | Развивать умения использовать полученные знания на практике. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.  |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 33 | Беседы: «Где прячется здоровье?».                                      | Расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека.  |  |
| 34 | Беседа «Раз картошка – два картошка».                                  | Познакомить с появлением картофеля на Руси, его значением в питании.  |  |
| 35 | Беседа «Каждому овощу свое время».                                     | Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья.   | Памятка «Витаминная семья». Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка. |
| 36 | Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.                            | Закрепить знания детей об овощах, фруктах; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.   |  |
| 37 | Беседа «Любимые напитки наших прабабушек – квас, морс, взвар».         | Познакомить детей с традиционными русскими напитками - квас, морс, взвар. Развивать чувства уважения к традициям народа, желание узнавать традиции предков.   |  |
| 38 | Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» | Напомнить продукты питания, которые укрепляют здоровье.   |  |
| 39 | Беседа «Хлеб и хлебные продукты».                                      | Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания.<br>Закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола.<br>Воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу. |  |

**Перспективное планирование по формированию навыков здорового питания в старшей группе**

| Неделя | Тема                             | Задачи  | Работа с родителями  |
|--------|----------------------------------|---|--|
| 1      | Бесед «Здоровая пища».           | - Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное полезно;<br>- Закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при употреблении пищи. | Консультация: «Кто сказал – каша это пустяк». Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка. |
| 2      | Беседа «Что нам осень принесла». | - Закрепить знание овощей и фруктов; учить различать их по цвету, форме, размеру, вкусу;<br>- Формировать готовность  |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   | заботиться и укреплять собственное здоровье.  |  |
| 3  | Беседа «Ягоды, фрукты – полезные продукты».                           | - Знакомить детей с разнообразием фруктов, ягод их значением для организма человека;<br>- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.                            |  |
| 4  | Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».                         | - Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;<br>- Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье. |  |
| 5  | Беседа «Даёт силы нам всегда, витаминная еда»                         | - Закрепить знания детей о рациональном питании; познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.                                    | Консультация: «Как вкусно, а главное полезно накормить ребёнка дома». Цель: привлечь внимание семей воспитанников к организации правильного питания. |
| 6  | Чтение пословиц, скороговорок, считалок, загадок о продуктах питания. | - Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровья через творческую и познавательную деятельность.  |  |
| 7  | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья».            | - Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;<br>- Объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.                               |  |
| 8  | Дидактическая игра «Что где растёт?».                                 | - Развивать умения использовать полученные знания на практике;<br>- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.  |  |
| 9  | Беседа «как стать геркулесом?».                                       | - Дать понятие, что каша – традиционная русская еда; воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.   |  |
| 10 | Беседа «Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?».               | - Учить различать и называть разные виды круп;<br>- Развивать положительное отношение к завтраку, как обязательном компоненте ежедневного меню.                               | Консультация: «Здоровье ребенка в руках взрослых». Цель: помочь родителям в получении информации о правильном  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   |  | питании,<br>здоровье<br>дошкольника.   |
| 11 | Чтение художественной литературы К. Д. Паустовский «Тёплый хлеб».                 | - Развивать умение анализировать, сравнивать, объяснять поступки героев.   |  |
| 12 | Беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы!».                                     | - Развивать познавательную активность у детей через ознакомление с витаминной ценностью молока, влияние на его состояние здоровья.                                       |  |
| 13 | Беседа «Какие продукты можно получить из молока?».                                | - Расширять представления детей о молочных продуктах, их получении;<br>- Воспитывать положительное отношение к молочным продуктам, их пользе для детского организма.     |  |
| 14 | Чтение художественной литературы: Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в саду». | - Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер образов произведений, взаимосвязь описанного с реальностью.  | Консультация: «Питание – основа жизни». Цель: уточнить и обогатить знание родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека. |
| 15 | Беседа «Что необходимо для роста и зрения».                                       | - Сформировать знания о витамине «А», перечислить продукты, в которых он содержится;<br>- Воспитывать необходимость употреблять в пищу продукты, содержащие витамин «А». |  |
| 16 | Беседа «Витамин Неболейка» (витамин «С»).   | - Познакомить с ролью витамина «С»;<br>- Воспитывать необходимость употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.  |  |
| 17 | Беседа «Где живут витамины «Б» и «Р».   | - Познакомить с ролью витаминов «Б» и «Р»; воспитывать необходимость употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.  |  |
| 18 | Беседа «Овощи – кладовая здоровья».   | - Расширить знания детей по теме «овощи», почему овощи полезны для нашего здоровья;<br>- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье,                        |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | стремление соблюдать правильное питание.  |  |
| 19 | Беседа «У репы сестра на язык остра».                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Получить знания детей об овощной культуре – редьке, её питательных и лечебных свойствах;</li> <li>- Приобщать детей к здоровому и правильному питанию, воспитывать бережное отношение к здоровью.</li> </ul>   | Памятка «Роль правильного питания в жизни дошкольника». Цель: способствовать созданию активной позиции родителей и желание употреблять в пищу полезные продукты. |
| 20 | Беседа «Царица огорода – капуста».                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять представления детей о капусте: разнообразии видов, используемых в питании человека, её полезности и значимости в здоровом питании;</li> <li>- Приобщать детей к здоровому и правильному питанию, воспитывать бережное отношение к здоровью.</li> </ul> |  |
| 21 | Беседа «Пищевые предпочтения детей, что это?».           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить осознанно подходить к своему питанию, помочь осознать, что часто любимые блюда не самые полезные продукты питания;</li> <li>- Учить различать полезные продукты от вредных, помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.</li> </ul>         |  |
| 22 | «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки».                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию знаний о продуктах, которые разрушают зубы;</li> <li>- Воспитывать умение формировать привычку к здоровому образу жизни.</li> </ul>  | Буклеты для родителей «Режим питания». Цель: воспитывать у родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья. |
| 23 | Беседа «Неполезные продукты: сладости, чипсы, продукты». | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить детей с продуктами, не приносящими пользу здоровью;</li> <li>- Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пищи, содержащей витамины.</li> </ul>  |  |
| 24 | Дидактическая игра «Полезные и                           | - Расширить и уточнить представление у детей о продуктах,   |  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | вредные продукты»                                       | приносящих пользу и вред организму, об организации правильного здорового питания.  |  |
| 25 | Чтение художественной литературы: «Приключение овощей». | - Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер образов произведений, взаимосвязь описанного с реальностью.  |  |
| 26 | Беседа «Где найти витамины весной?».                    | - Продолжать закреплять знания детей о витаминах, их полезных свойствах;<br>- Воспитывать у детей представление о культуре питания, как составляющей здорового образа жизни и понятии о полезных и необходимых продуктах.            | Консультации: «Учите ребёнка правильно питаться». Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.                             |
| 27 | Беседа «Путешествие в Морковию».                        | - Уточнять представления детей о полезной пище для здоровья, о питании как необходимом условии жизнедеятельности человека.   |  |
| 28 | Беседа «Гамбургер и пицца - и желудок злится».          | - Познакомить детей с продуктами, не приносящими пользу здоровью;<br>- Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пище, содержащей витамины.   |  |
| 29 | Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты».            | - Продолжать знакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов, их влиянием на организм человека;<br>- Формировать у детей представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления организма. |  |
| 30 | Беседа «Раз картошка – два картошка».                   | - Познакомить с появлением картофеля на Руси, его значением в питании.   | Консультации: «Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни». Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка. |
| 31 | Беседа «Витамины укрепляют организм».                   | - Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | витамины.   |  |
| 32 | Беседа «Всем нужна чистая вода».                               | - Дать знания о питьевой воде, способах её очистки;<br>- Закрепить знания о вреде газированных напитков.  |  |
| 33 | Беседы: «Где прячется здоровье?».                              | - Расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека.  |  |
| 34 | Дидактическая игра «Узнай по описанию».                        | - Развивать умения использовать полученные знания на практике;<br>- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.  |  |
| 35 | Беседа «Зачем нужно питаться?».                                | - Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья.   | Памятка «Витаминная семья». Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка. |
| 36 | Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.                    | - Закрепить знания детей об овощах, фруктах;<br>- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.  |  |
| 37 | Беседа «Любимые напитки наших прабабушек – квас, морс, взвар». | - Познакомить детей с традиционными русскими напитками - квас, морс, взвар;<br>- Развивать чувства уважения к традициям народа, желание узнавать традиции предков.  |  |
| 38 | Советы «Бобра – суперзуба».                                    | - Напомнить продукты питания, которые укрепляют зубы, дать полезные советы по уходу за зубами;<br>- Формировать представления о зубах, их ролью в организме человека;<br>- Воспитывать культуру гигиены по уходу за полостью рта. |  |
| 39 | Беседа «Откуда хлеб на столе?».                                | - Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания;<br>- Закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола;<br>- Воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.                         |  |

**Перспективное планирование по формированию навыков здорового питания в подготовительной группе**

| Неделя | Тема  | Задачи   | Работа с родителями   |
|--------|---|--|---|
| 1      | Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.  | Сформировать представление детей о разнообразии специальностей, но общей цели; Расширить и уточнить знания о профессии повара, специфике его работы; Воспитание уважения к труду взрослых.   | Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка». |
| 2      | Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». | Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»; Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания; Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.   |   |
| 3      | Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».                   | Уметь отличать полезные продукты от вредных, съедобные от несъедобных; Развитие познавательных, мыслительных, коммуникативных и интеллектуальных способностей, эрудиции, внимательности, скорости и быстроты реакций; Формирование и совершенствование навыков и умений сопоставления и анализа получаемой информации, способности к принятию моментальных решений и формулировке необходимых выводов для каждой отдельно взятой ситуации. |   |
| 4      | Беседа «Почему нужно есть каждый день?»                         | Углубить представление детей о рациональном питании; Продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни; Побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками; Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, понимание о  |   |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | необходимости ежедневного приема пищи, соблюдать режим питания.  |   |
| 5  | Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».               | Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;<br>Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона;<br>Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.                           |   |
| 6  | Беседа «Принцесса Витаминка в гостях у ребят»             | Познакомить детей с понятиями «витамины», сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины;<br>Развивать речь и мышление;<br>Воспитывать умение формировать привычку вести здоровый образ жизни. | Родительское собрание, направленное на ознакомление родителей с важностью здорового питания в жизни ребенка, режимных моментов, полезной пищи и не очень. |
| 7  | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья» | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;<br>Объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие;<br>Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.   |   |
| 8  | Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы».         | Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма;<br>Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания;<br>Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.          |   |
| 9  | Дидактическая игра «Соберем урожай»                       | Продолжать закреплять представления детей об овощах и фруктах, различать по внешнему виду и называть их;<br>Развивать слуховое и зрительное внимание, память;<br>Воспитывать любовь к природе.   |   |
| 10 | Беседа «Что надо есть»                                    | Формировать представление о  | Создание  |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | если хочешь стать сильнее».                                     | связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания;<br>Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пищи, содержащей витамины.  | буклета «Ребенок имеет право на здоровье».    |
| 11 | Беседа «Плох обед, если хлеба нет».                             | Формировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре, пользе хлеба;<br>Воспитывать бережное, уважительное отношение к хлебу и хлебному полю;<br>Воспитывать уважение к людям труда – хлеборобам. |   |
| 12 | Беседа «Откуда хлеб на столе?»                                  | Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания;<br>Закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола;<br>Воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.   |   |
| 13 | Чтение и обсуждение произведения К. Паустовского «Теплый хлеб»  | Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания;<br>Закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола;<br>Воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.   |   |
| 14 | Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания» | Закрепить знания и умения группировать фрукты и овощи по их целесообразному использованию;<br>Развивать речь и мышление;<br>Воспитывать умение формировать привычку вести здоровый образ жизни.   | Консультация «Формирование культуры трапезы». |
| 15 | Обсуждение приговорок «Капуста-виласта» и «Магушка-репка».      | Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма; Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.   |   |
| 16 | Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги»                      | Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур;<br>Продолжать развивать память, внимание, мышление, речь.   |   |
| 17 | Практикум «Как  | Рассказать детям об   |   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | правильно накрыть на стол».   | эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания;<br>Развивать умения использовать полученные знания на практике.   |  |
| 18 | Дидактическая игра «Где что зреет»  | Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма;<br>Напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания.   | Создание буклета «Роль правильного питания в жизни дошкольника». |
| 19 | Чтение художественной литературы:<br>В.Д. Сухомлинский «Яблоко и рассвет»           | Развивать умение пересказывать и составить план пересказа;<br>Активизировать речь детей;<br>Продолжать воспитывать умение слушать выступления воспитателя и ответы своих товарищей  |  |
| 20 | Беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы!»  | Развитие познавательной активности у детей через ознакомление с витаминной ценностью молока, влияние его на состояние здоровья;<br>Воспитывать уважение к профессии фермера.  |  |
| 21 | Беседа «Какие продукты можно получить из молока»                                    | Учить детей осознанно относиться к своему питанию;<br>Расширить знания детей о молочных продуктах, их получении;<br>Продолжать формирование у детей представление о ценности здоровья, желания вести здоровый образ жизни;<br>Воспитывать положительное отношение к молочным продуктам, их пользе для детского организма. |  |
| 22 | Чтение художественной литературы<br>Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в саду». | Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер образов произведений, взаимосвязь описанного с реальностью;<br>Продолжать воспитывать умение слушать рассказ воспитателя и ответы своих товарищей.  |  |
| 23 | Беседа «Чудо – кефир».  | Получить знания о кефире, способах его приготовления и хранения; изучить информацию о пользе кефира; Составить рекомендации по  | Консультация «Правильное питание детей дошкольного возраста».    |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    |  | использованию домашнего кефира;<br>Воспитывать бережное отношение к молочным продуктам.  |   |
| 24 | Беседа «Что нам необходимо для роста и зрения?»  | Сформировать знания о витамине «А», перечислить продукты, в которых он содержится;<br>Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие витамин «А».  |   |
| 25 | Беседа «Витамин «Неболейка» (витамин «С»).       | Познакомить с ролью витамина «С»;<br>Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.   |   |
| 26 | Беседа «Где живут витамины «В» и «Р»?»           | Познакомить с ролью витаминов «В», «Р» для нормальной жизнедеятельности;<br>Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.  |   |
| 27 | «Овощи – кладовая здоровья».                     | Уточнить и расширить знания детей по теме «овощи», почему овощи полезны для нашего здоровья;<br>Продолжить знакомство с овощами, группировать по способу их употребления;<br>Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление соблюдать правильное питание. | Консультация «Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни». |
| 28 | «Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки». | Познакомить детей с продуктами, не приносящими пользу здоровью;<br>Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пищи, содержащей витамины.   |   |
| 29 | «Соль – друг или враг?»                          | Уточнить знания у детей о свойствах соли;<br>Продолжать знакомить с видами и характеристикой соли;<br>разъяснить значение соли в жизни человека, ее пользе;<br>Воспитывать бережное отношение к соли и навыки ее культурного потребления.                                      |   |
| 30 | «Об удивительных превращениях пищи внутри нас».  | Закрепить представления о том, как еда полезна, какая вредна для организма;<br>Рассказать о пути, который  | Консультация «Кто сказал: «Каша – это пустяк»?»   |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    |  | проходит пища в организме человека;<br>Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.   |   |
| 31 | «Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой».     | Познакомить детей с историей возникновения столовых принадлежностей (ножа, вилки), введения их в жизнь людей;<br>Учить правильно, пользоваться столовыми приборами;<br>Продолжать воспитывать культуру поведения за столом.   |   |
| 32 | «Народные праздники их меню и здоровье»                | Приобщать к народному фольклору, праздникам;<br>Познакомить с национальными блюдами и их пользой;<br>Воспитывать любовь к народным традициям, праздникам.   |   |
| 33 | «Мороженое вредно или полезно»                         | Получить знания о составе мороженого, узнать вредно ли оно для здоровья;<br>Определять качество продуктов по этикеткам и внешнему виду;<br>Развивать умение выражать собственный взгляд на проблему;<br>Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.              |   |
| 34 | «Любимые напитки наших прабабушек – квас, морс, взвар» | Познакомить детей с традиционными русскими напитками: взвар, квас, морс, — как они готовились, чем отличались;<br>Развивать чувство уважения к традициям народа, желание узнавать обычаи предков;<br>Воспитывать уважительное отношение к истории наших прабабушек, народной кухни. | Консультация «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?» |
| 35 | «Ягоды, фрукты – витаминные продукты»                  | Знакомить детей с разнообразием фруктов, ягод их значением для организма человека;<br>Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.  |   |
| 36 | «Где найти витамины весной?»                           | Продолжать закреплять знания детей о витаминах, их полезных свойствах;<br>Воспитывать у детей представление о культуре  |   |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  | питания, как составляющей здорового образа жизни и понятие о полезных и необходимых продуктах  |  |
| 37 | Загадки об овощах, фруктах, ягодах.                                  | Закрепить знания детей об овощах, фруктах.   |  |
| 38 | Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России» | Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; Провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны. |  |
| 39 | «Ягоды, фрукты – витаминные продукты»                                | Знакомить детей с разнообразием фруктов, ягод их значением для организма человека;<br>Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.       |  |