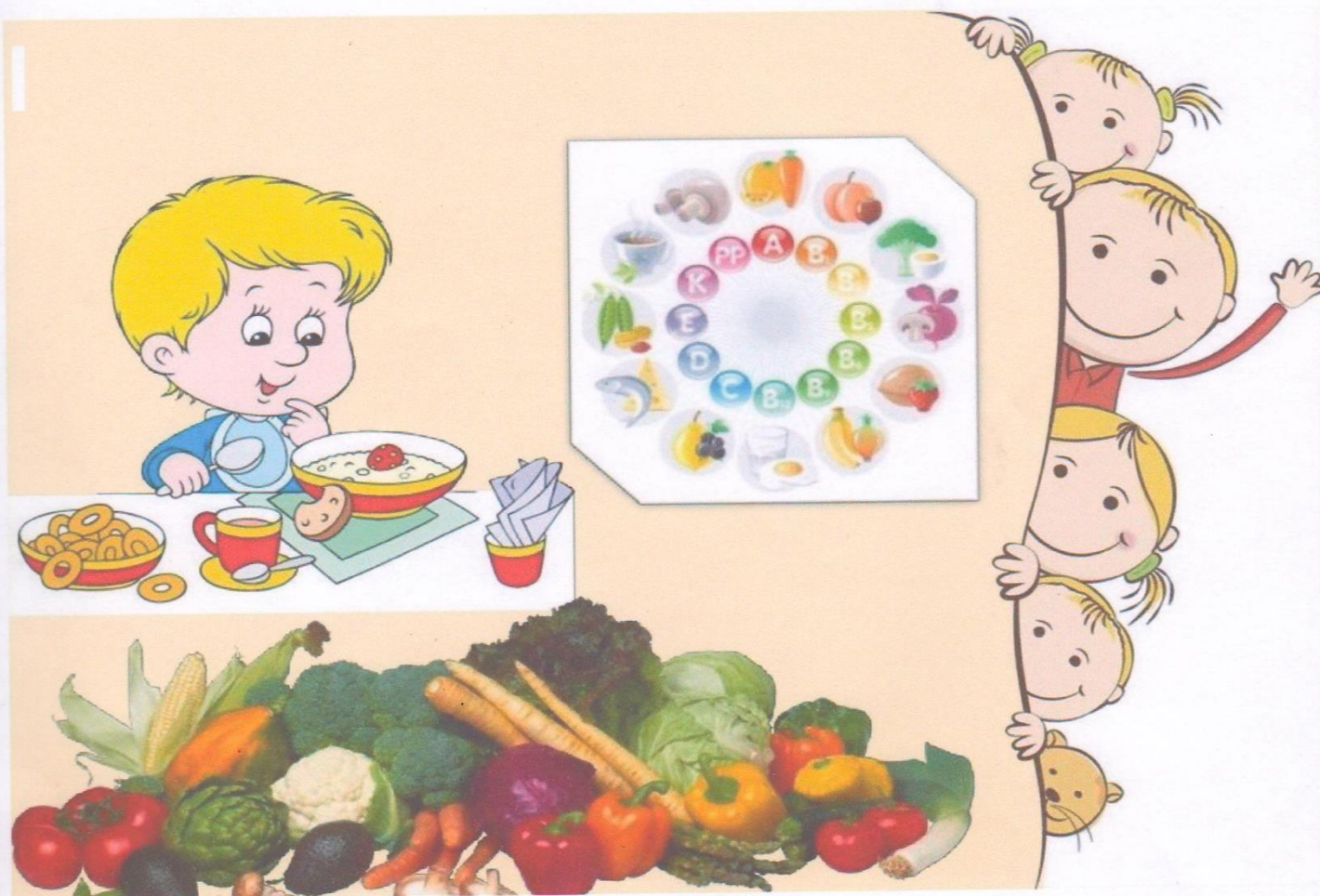


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Прогимназия №66/1»

Рассмотрена на заседании УС
Протокол №1 от «30».08.2023г.
Председатель Бербеков С.Х. Бербекова
Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета №1
Протокол №1 от «30».08.2023г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Прогимназия №66/1»
З.А. Сарахова
Приказ №44 от «30».08.2023г.

Программа
по формированию культуры здорового питания
воспитанников.
«Разговор о питании».



г.о. Нальчик
2023г.

Содержание.

Пояснительная записка	3
1. Паспорт программы	6
2. Организация питания в МКОУ «Прогимназия №66/1»	8
3. Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста.....	9
4. Организационно-педагогическая деятельность.....	11
5. Перспективный план работы с детьми.....	12
6. Планирование работы в дошкольных группах.....	14
7. Работа с родителями (законными представителями)	23
8. Литература.....	25

Пояснительная записка.

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься» Януш Корчак

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

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

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

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

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

А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания». Для того чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания. Высокая заболеваемость детей дошкольного возраста и отсутствие тенденции к ее снижению вызывает необходимость изыскания новых форм медицинского и педагогического обслуживания дошкольников. Большинство детей дошкольного возраста нуждаются в активном и целенаправленном наблюдении и оздоровлении. От эффективности

мероприятий во многом зависит дальнейшая судьба ребёнка, его здоровье, физическое и психическое развитие.

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

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

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

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

Задачи программы:

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

Прогнозируемый результат:

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

Концептуальные положения.

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.

- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

- Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей (законных представителей).

1. Паспорт программы.

Наименование программы.	Программа по формированию культуры здорового питания воспитанников «Разговор о питании».
<p>Основание для разработки программы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями); - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р); - Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N213н, Министерство образования и науки России N178 от 11.03.2012г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»; - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020г.); - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2; - Устав МКОУ; - Основная образовательная программа дошкольного образования (далее – ООП ДО).
<p>Цель программы.</p>	<p>Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в МКОУ «Прогимназия №66/1» (далее – МКОУ, прогимназия) и семье.</p>
<p>Задачи программы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечить качественную работу МКОУ по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы. - Привлекать родителей (законных представителей) к формированию у детей ценностей здорового образа жизни. - Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья. - Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов. - Создать в МКОУ условия для полноценного питания детей с раннего возраста. - Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

Прогнозируемый результат.	<ul style="list-style-type: none">- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.- Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта.
----------------------------------	---

2. Организация питания в МКОУ «Прогимназия №66/1».

МКОУ обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20. Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал и директора МКОУ.

В прогимназии установлено 3(4)-х разовое питание на основе 10-дневного меню, утвержденным приказом директора МКОУ. В рацион питания воспитанников прогимназии включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда медицинской сестрой.

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

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится по технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры.

Каждые 10 дней проверяется выполняемость норм питания и средняя калорийность дня. Ежедневно поваром оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу.

Питание воспитанников организовано в групповых комнатах.

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

Накопительная ведомость свидетельствует о выполнении ежедневных норм питания.

3. Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста.

№№	Специалисты МКОУ.	Мероприятия по организации питания.	Сроки.
1.	Воспитатели.	<p>1.1. Организация дежурства детей по столовой (в дошкольных группах).</p> <p>1.2. Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи.</p> <p>1.3. Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи.</p> <p>1.4. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи.</p>	Ежедневно
2.	Младшие воспитатели. Воспитатели.	<p>2.1. Сервировка стола с учётом требований СанПин.</p> <p>2.2. Мытьё столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин.</p> <p>2.3. Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин.</p> <p>2.4. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, полдника.</p> <p>2.5. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей.</p> <p>2.6. Обеспечение питьевого режима в группах.</p>	Ежедневно
3.	Медсестра.	<p>3.1. Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поступающей на пищеблок продукции и технологии приготовления пищи; - качества питания и питьевого режима в группах; - обработки посуды в группах и на пищеблоке; - ведения бракеражных журналов; - работы холодильников на пищеблоке и в кладовой кладовщика (наличие термометров); - качества уборки на пищеблоке; - соблюдения норм выдачи готовой продукции; - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. <p>3.2. Снятие проб готовой продукции.</p> <p>3.3. Составление меню.</p> <p>3.4. Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.</p>	<p>Постоянно, согласно графику контроля.</p> <p>Ежедневно.</p>

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

4. Организационно-педагогическая деятельность.

№	Виды деятельности.	Ответственные.	Сроки.	Отметка о выполнении.
1.	Консультация «Организация питания в дошкольных группах» (для воспитателей и младших воспитателей).	Бербекова С.Х.	Сентябрь	
2.	Сообщения-презентации «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Питание и здоровье».	Альбердиева Р.Ю.	Октябрь	
		Сасикова Л.М.	Ноябрь	
3.	Консультация «Роль питания в жизни детей».	Шереужева О.С.	Ноябрь	
4.	Подготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей (законных представителей).	Альборова Л.Б.	Декабрь	
5.	Педагогические чтения «Здоровьесберегающая образовательная среда».	Халилова И.М.	Январь	
6.	Семинар-практикум «Эстетика питания».	Альбердиева Р.Ю. Альборова Л.Б.	Февраль	
7.	Оперативный контроль «Организация питания».	Комиссия	Ноябрь, январь, март, апрель, июль	
8.	Педагогический час «Разговор о правильном питании».	Зашакуева М.М.	Февраль	
9.	Семинар-презентация «Здоровье ребёнка в наших руках».	Бекулова А.А.	Апрель	
10.	Взаимопросмотр: беседы, игры на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Все педагоги	В течении года	
11.	Заседание - круглый стол: «Столик, накройся!»	Все педагоги	Май	

5. Перспективный план работы с детьми.

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

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

6. Планирование работы в дошкольных группах.

Планирование работы в I и во II младших группах.

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

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

9.	Май	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.
-----------	------------	--	--	---

Планирование работы в средней группе.

№№	Месяц	Тема	Цели	Предполагаемый результат
1.	Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Чтение и разучивание стихов Н. Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы. • Беседа «Питание и здоровье». 	<p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.</p> <p>Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы; - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
2.	Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Рисование «Яблоко – спелое, красное, сладкое». • Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. 	Продолжить развивать у детей творческие способности, представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно рисовать яблоки, подбирать нужные цвета; - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
3.	Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Лепка «Во саду ли, в огороде» (грядка с капустой и морковкой). • Беседа «Не собирай незнакомые грибы». 	Продолжить развивать у детей творческие способности, создавая композиции из вылепленных овощей. Донести до детей понятие о том, что нельзя собирать	<ul style="list-style-type: none"> - освоение нового способа лепки – сворачивание «ленты» в розан (вилок капусты); - понимание того, что нельзя собирать незнакомые грибы.

			незнакомые грибы – они могут оказаться опасными для человека.	
4.	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетно-ролевая игра «Приготовим вкусный обед». 	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность. Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	<ul style="list-style-type: none"> - осознать ценность здорового образа жизни, в рациональности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного.
5.	Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене. • Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное». 	Продолжить развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность. Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> - знание произведений художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене; - умение отличать съедобные продукты от несъедобных.
6.	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> - осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания.
7.	Март	<ul style="list-style-type: none"> • Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой». • Игра-забава «Угощение». 	Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены. Дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения. Познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней).	<ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности здорового образа жизни, необходимости соблюдения правил личной гигиены; - понимание назначения зубной щетки; - осознание необходимости и знание методов ухода за зубами.

8.	Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Сенсорная игра «Чудесный мешочек». 	Продолжать знакомство с полезными фруктами и овощами; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- умение определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его по форме от других.
9.	Май	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	- знание полезных продуктов и умение сознательно их выбирать; - умение отличать их от вредных и бесполезных.

Планирование работы в старшей группе.

№№	Месяц	Тема	Цели	Предполагаемый результат
1.	Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Аппликация «Наш огород». • Дидактическая игра «Сбор грибов и ягод». 	Развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность. Закрепить знания о съедобных и несъедобных грибах и ягодах.	- умение определять съедобные и несъедобные грибы и ягоды; - обогащение представления детей о дарах осени; - способность проявлять творчество в продуктивной деятельности.
2.	Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Лепка «Осенний натюрморт». • Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. 	Развивать творческие способности, умение создавать объемные композиции из соленого теста. Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- умение самостоятельно лепить композицию из соленого теста; - умение определять, что полезно и вредно в продуктах.

3.	Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы». • Пословицы, скороговорки, считалки, загадки о продуктах питания. 	Закреплять знания детей о съедобных и несъедобных грибах. Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровья через творческую и познавательную деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> - расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы; - умение отличать съедобные грибы от несъедобных.
4.	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа «Откуда хлеб на столе?» • Сюжетно-ролевая игра «Хлебный магазин». 	Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания; закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола; воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости хлеба как жизненно важного продукта; - осознание необходимости бережного отношения к хлебу.
5.	Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Труд в уголке природы: посадка лука, петрушки. • Дидактическая игра «Что где растет?» 	Воспитывать у детей трудолюбие, чувство ответственности; развивать умения использовать полученные знания на практике.	- дети умело применяют на практике полученные знания.
6.	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа «Витамины укрепляют организм». • Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное». 	Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.	- осознание значимости витаминов для организма.
7.	Март	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа «Как заваривать травяной чай». • Дидактическая игра «Семена». 	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознание ценности здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении полезного рациона.
8.	Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа «Зачем нужно питаться?» 	Сформировать у воспитанников	- умение различать продукты полезные и вредные.

		• Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин».	представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья.	
9.	Май	• 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.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.

Планирование работы в подготовительной группе.

№№	Месяц	Тема	Цели	Предполагаемый результат
1.	Сентябрь	• Дидактическая игра «Где что зреет». • Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.	Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей об овощах, фруктах.	- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы.
2.	Октябрь	• Рельефная лепка «Фрукты-овощи». • Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность. Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин. - умение определять, что полезно и вредно в продуктах.
3.	Ноябрь	• Дидактическая игра «Соберем урожай».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- умение отличать полезные продукты от вредных;

		<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетно-ролевая игра - осенняя ярмарка «Дары природы». 	Закрепить знания о полезных овощах и фруктах.	- знание полезных овощей и фруктов.
4.	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа «Откуда хлеб на столе?» • Чтение и обсуждение произведения К. Паустовского «Теплый хлеб». 	<p>Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола; - воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости хлеба как жизненно важного продукта; - осознание необходимости бережного отношения к хлебу.
5.	Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания». 	<p>Закрепить знания и умения группировать фрукты и овощи по их целесообразному использованию. Развивать речь и мышление.</p>	- умение группировать фрукты и овощи по их целесообразному использованию.
6.	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное». 	<p>Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.
7.	Март	<ul style="list-style-type: none"> • Приговорки: Капуста-виласта. Матушка-репка. 	<p>Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. 	- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы.
8.	Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги». 	<p>Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур;</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать память, внимание, мышление, речь. 	- расширение кругозора вследствие получения дополнительных знаний в области литературы;

				- осознание смысла произведения; понимание того, что соблюдение гигиены в жизни человека очень важно; - умение выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытьё рук, лица, ног).
9.	Май	• 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.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.

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

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

7. Работа с родителями (законными представителями).

№	Направления работы.	Цель.	Ответственные.	Сроки.	Отметка о выполнении.
1.	Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка».	Выявить, насколько интересуется родители (законных представителей) вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и применения их в жизни.	Ответственный за питание. Воспитатели, родители (законные представители) всех групп.	Сентябрь	

2.	Консультация «Организация питания в период адаптации детей к ДОУ».	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями (законными представителями).	Воспитатели, родители (законные представители) всех групп.	Октябрь	
3.	Осенняя ярмарка.	Привлечь родителей (законных представителей) к проведению мероприятия.	Воспитатели, родители (законные представители) всех групп.	Ноябрь	
4.	Создание памяток, брошюр, буклетов для родителей (законных представителей) «Роль правильного питания в жизни дошкольника», «Режим питания».	Провести просветительскую работу по данной тематике.	Воспитатели, родители (законные представители) всех групп.	Декабрь	
5.	Консультации: - «Учите ребёнка правильно питаться»; - «Роль родителей в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни».	Рассказать родителям (законным представителям) о роли правильного питания в жизни ребёнка.	Воспитатели, родители (законные представители) всех групп.	В течение года	
6.	Родительское собрание «Азбука аппетита дошкольника».	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями (законными представителями).	Воспитатели, родители (законные представители) всех групп.	Октябрь	
7.	Участие в конкурсе «Пословицы и поговорки о хлебе».	Развивать у детей творческие способности, познавательную активность посредством совместной деятельности с родителями (законными представителями) и педагогами.	Воспитатели, родители (законные представители) всех групп.	Март	

8.	Кроссворд «Самые полезные продукты».	Систематизация знаний родителей (законных представителей) по данной тематике.	Воспитатели.	В течение года	
9.	Портфолио «Украшения из овощей и фруктов».	Развивать у детей и родителей (законных представителей) творческие способности. Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей.	Воспитатели, родители (законные представители) всех групп.	Апрель	

8. Литература.

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002г.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М.: АРКТИ, 2001г.
3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – М.: «Просвещение», 2000г.
4. Касаткин В.Н. «Педагогика здоровья» – М.: 1998г.
5. Колодяжная Т.П. «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» - Ростов – н/Д, 2008г.
6. Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада», – М.: 2005г.
7. Краснощекова Н.В. «Сюжетно-ролевые игры для детей дошкольного возраста», «Феникс», Ростов – н/Д, 2007г.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – М.: «Генезис», 2007г.
9. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996г.
10. Курочкина Н.А. «Дети и пейзажная живопись времен года», Санкт - Петербург, 2003г.
11. Лыкова И.А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет «Цветные ладошки» – М.: 2007г.
12. Польшова В.К., Дмитренко З.С. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» - С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011г.
13. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – М.: «Просвещение», 1995г.
14. Щипицина Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. «Азбука общения». С-Пб, 2003г.
15. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020г.);
16. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №1 2009г.
17. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №2 2009г.
18. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №3 2009г.
19. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №4 2009г.