

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ясли-сад №15  
«Солнышко» с.Новопокровка» Кировского района Республики Крым

«Принята»  
На заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от 19.07 2023г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Ясли-сад №15 «Солнышко»  
с.Новопокровка»

  
Е.В. Шпак  
Приказ № 17 от 19.07 2023г.



**Программа**  
**по формированию культуры здорового питания**  
**воспитанников**  
**«Если хочешь быть здоров, правильно питайся»**

**Разработали:**  
Заведующий: Шпак Е.В.  
Методист: Гуцул Е.Н.  
Медицинская сестра: Хасанова И.А.  
Воспитатели: Меситова З.А.,  
Дервишева Э.Ф.,  
Бужурова А.А.,  
Аблязова Л.Б.

## Паспорт программы

Наименование Программы	Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся «Если хочешь быть здоров, правильно питайся»
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г;</li> <li>-Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ;</li> <li>-Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273;</li> <li>-СанПиН 2.4.1.3049-13«Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях».</li> <li>- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»</li> <li>- Устав учреждения</li> <li>- Положение об организации питания</li> <li>- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования</li> </ul>
Разработчики Программы	Медсестра Хасанова И.А., методист Гуцул Е.Н., воспитатели: Меситова З.А., Бужурова А.А., Дервишева Э.Ф., Аблязова Л.Б.
Основные исполнители Программы	Заведующий, воспитатели, помощники воспитателей, работники пищеблока, родители (законные представители).
Цель Программы	Формирование у обучающихся дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в дошкольных группах и семье.
Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять знания обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;</li> <li>-Формировать навыки правильного питания - как составной части здорового образа жизни;</li> <li>-Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;</li> <li>-Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни;</li> </ul>
Прогнозируемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;</li> <li>- Воспитанники имеют представления о рациональном питании (последовательность приема пищи, соблюдение питьевого режима, разнообразие питания);</li> <li>- Сформированы представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;</li> <li>- Развиты представления о возможных негативных последствиях для организма при неправильном питании;</li> </ul>
Срок реализации программы	Для детей с 3 до 7 лет.

## Пояснительная записка

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. 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.

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.

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.

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 дошкольной образовательной организации 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 дошкольной образовательной организации 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 дошкольной образовательной организации является наиболее актуальной проблемой, потому что именно педагоги способны разбудить в сознании детей и родителей осознанную ответственность за здоровье.

### 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, приязненное 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);

Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания единства усилий педагогического коллектива и родителей.

### **Организация питания в группах МБДОУ «Ясли-сад №15 «Солнышко» с.Новопокровка»**

В группах учреждения обеспечивают гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в дошкольных группах по нормам, утвержденным СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях», и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

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 медицинскую сестру и заведующего хозяйством.

В учреждении установлено 4-ёх разовое питание на основе утвержденного заведующим 10-и дневного меню. В рацион питания воспитанников 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 и одного из членов комиссии для осуществления контроля по закладке продуктов в котел. Приготовление пищи проводится по утвержденным заведующим технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, 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.

Питание воспитанников организовано в групповых комнатах. Организован питьевой режим.

Таким образом, организация питания в учреждении проводится согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях», и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

### **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 в старшей и подготовительной группах Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи.	Ежедневно

		Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:	
	Помощник воспитателя	С учётом требований СанПиН: сервировка стола, мытье столов перед принятием пищи и после принятия пищи, обработка и мытьё посуды. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, второго завтрака, обеда, полдника и ужина. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. Обеспечение питьевого режима в группах.	Ежедневно
	Медицинская сестра	Контроль за: - 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. - качества уборки на пищеблоке; - соблюдения норм выдачи готовой продукции; - снятие проб готовой продукции.	Постоянно, Ежедневно
	Заведующим хозяйством	Контроль поступающей на пищеблок продукции. Соблюдение условий хранения продуктов. Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов. Ведение бракеражных журналов. Контроль работы холодильников в кладовой (наличие термометров). Контроль влажности в складах, наличие гигрометров.	Постоянно
	Повар	Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПиН к организации работ по приготовлению пищи. Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока. Контроль работы холодильников на пищеблоке (наличие термометров);	Постоянно
	Заведующий	Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы. Контроль: - организации питания со стороны воспитателей и помощников воспитателей; - соблюдения норм выдачи готовой продукции; - соблюдения норм порций детей - соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. - контроль за организацией питания,	Ежедневно

		привлекая родительскую общественность, воспитателей.	
--	--	--	--

### Организационно - педагогическая деятельность

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
1.	Групповые родительские собрания во всех группах. Сообщение «Организация питания в дошкольных группах».	Сентябрь	Воспитатели групп
2.	Педагогический совет	Ноябрь Январь Май	Воспитатели групп
3.	Выставка рисунков «Полезные продукты»	Ноябрь	Воспитатели групп
4.	Консультации для родителей	Октябрь Апрель	Воспитатели групп Медсестра
5.	Ознакомление родителей с меню	Ежедневно	Воспитатели групп Медсестра
6.	Памятки для родителей	2 раза в год	Воспитатели групп Медсестра
7.	Контроль организации питания в пищеблоке, в группах общественной комиссией	Ежемесячно	Заведующий Медсестра Воспитатели групп

**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. Развивать представление о пользе здоровой пищи на детский организм. 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. 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. Продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	
5	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Знать полезные фрукты и овощи. 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. 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. 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. Развивать творческие способности, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.	Консультация «Основные свойства продуктов питания»
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. 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». 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. 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. Дать представление о детской зубной щетке и детской зубной	Консультация «Основные правила питания детей»



		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).	
18	Чтение и обсуждение произведения К.Паустовского «Теплый хлеб»	Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания. Познакомить о долгом пути хлеба от поля до стола. Воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.	
19	Беседа «Откуда хлеб на столе?»	Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания. Познакомить о долгом пути хлеба от поля до стола. 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. 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. 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» С.Капутикян.	Обогатить позитивный эмоциональный опыт детей при освоении первых правил поведения за столом.	
29	Беседа «Мы обедаем» «Как правильно сервировать стол?»	Знакомить с названиями столовой посуды, их формой, цветом, объяснять детям последовательность расстановки приборов для обеда.	Консультация «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. 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 «Вредные продукты. Какие болезни мы приготовили для своих детей?»
35	Беседа «Как пользоваться салфеткой во время	Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	

	еды?»		
36	Д/И «Волшебный мешочек» «Фрукты и овощи»	Дать представление о полезных продуктах, формировать знания об овощах, фруктах. 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. 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 «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. Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	Папка передвижка: «Здоровая и полезная пища для детей». Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.
2	Беседа «Фрукты, овощи – полезные продукты»	Закрепить знание овощей и фруктов. Учить различать их по цвету, форме, размеру, вкусу. 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. 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». 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; Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.		
9	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.		
10	Беседа «Полезная каша».	Учить различать разновидность круп, развивать положительное отношение к завтраку.		Консультация: «Здоровье ребенка в руках взрослых». Цель: помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника.
11	Беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы!».	Развивать умение анализировать, сравнивать, объяснять поступки героев.		
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.		
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	Продолжить развивать		

	«Съедобное - несъедобное».	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.	Изготовление фотоальбома «Полезная еда» Цель: способствовать созданию активной позиции родителей и желание употреблять в пищу полезные продукты.
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».
23	Чтение художественной литературы: «Приключение овощей».	Познакомить детей с продуктами, не приносящими пользу здоровью. Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пищи, содержащей витамины.	Цель: воспитывать у родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
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.	Папка-передвижка «Учите ребёнка правильно»

27	Дидактическая игра «Посади урожай»	Уточнять представления детей о полезной пище для здоровья, о питании как необходимом условии жизнедеятельности человека.	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..	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.	
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.	
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	Дать детям понятие, что хлеб	

	хлебные продукты».	является ежедневным продуктом питания. Закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола. Воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.	
--	--------------------	--	--

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

<b>Неделя</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Работа с родителями</b>
1	Бесед «Здоровая пища».	- Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное полезно; - 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; - Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	
3	Беседа «Ягоды, фрукты – полезные продукты».	- Знакомить детей с разнообразием фруктов, ягод их значением для организма человека; - 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; - 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; - Объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	
8	Дидактическая игра «Что где растет?».	- Развивать умения использовать полученные знания на практике; - 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; - 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, здоровье 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; - Воспитывать положительное отношение к молочным продуктам, их пользе для детского организма.	
14	Чтение художественной литературы: Э. Успенский «Дети,	- Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер образов произведений, взаимосвязь описанного с реальностью.	Консультация: «Питание – основа жизни». Цель: уточнить и



	которые плохо едят в саду».		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; - Воспитывать необходимость употреблять в пищу продукты, содержащие витамин «А».	
16	Беседа «Витамин Неболейка» (витамин «С»).	- Познакомить с ролью витамина «С»; - 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; - Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление соблюдать правильное питание.	
19	Беседа «У репы сестра на язык остра».	- Получить знания детей об овощной культуре – редьке, её питательных и лечебных свойствах; - Приобщать детей к здоровому и правильному питанию, воспитывать бережное отношение к здоровью.	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».	- 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, воспитывать бережное отношение к здоровью.	
21	Беседа «Пищевые предпочтения детей, что это?».	- Учить осознанно подходить к своему питанию, помочь осознать, что часто любимые блюда не самые полезные продукты питания; - Учить различать полезные продукты от вредных, помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.	
22	«Сказка о дружбе Зубика и Конфетки».	- Способствовать формированию знаний о продуктах, которые разрушают зубы; - Воспитывать умение формировать привычку к здоровому образу жизни.	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».	- Познакомить детей с продуктами, не приносящими пользу здоровью; - Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пище, содержащей витамины.	
24	Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»	- Расширить и уточнить представление у детей о продуктах, 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; - 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; - Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пищи, содержащей витамины.	
29	Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты».	- Продолжать знакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов, их влиянием на организм человека; - 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; - 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; - 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; - 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	Советы «Бобра – суперзуба».	- Напомнить продукты питания, которые укрепляют зубы, дать полезные советы по уходу за зубами; - Формировать представления о зубах, их ролью в организме человека; - Воспитывать культуру гигиены по уходу за полостью рта.	
39	Беседа «Откуда хлеб на столе?».	- 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.	

**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; Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона; 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	Родительское собрание, направленное на ознакомление

		<p>витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины;</p> <p>Развивать речь и мышление;</p> <p>Воспитывать умение формировать привычку вести здоровый образ жизни.</p>	<p>родителей с важностью здорового питания в жизни ребенка, режимных моментов, полезной пищи и не очень.</p>
7	<p>Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»</p>	<p>Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;</p> <p>Объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие;</p> <p>Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p>	
8	<p>Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы».</p>	<p>Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма;</p> <p>Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания;</p> <p>Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>	
9	<p>Дидактическая игра «Соберем урожай»</p>	<p>Продолжать закреплять представления детей об овощах и фруктах, различать по внешнему виду и называть их;</p> <p>Развивать слуховое и зрительное внимание, память;</p> <p>Воспитывать любовь к природе.</p>	
10	<p>Беседа «Что надо есть если хочешь стать сильнее».</p>	<p>Формировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания;</p> <p>Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пищи, содержащей витамины.</p>	<p>Создание буклета «Ребенок имеет право на здоровье».</p>
11	<p>Беседа «Плох обед, если хлеба нет».</p>	<p>Формировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре, пользе хлеба;</p> <p>Воспитывать бережное, уважительное отношение к хлебу и хлебному полю;</p> <p>Воспитывать уважение к людям труда – хлеборобам.</p>	
12	<p>Беседа «Откуда хлеб на</p>	<p>Дать детям понятие, что хлеб</p>	

	столе?»	является ежедневным продуктом питания; Закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола; 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; Закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола; 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; Развивать речь и мышление; Воспитывать умение формировать привычку вести здоровый образ жизни.	Консультация «Формирование культуры трапезы».
15	Обсуждение приговорок «Капуста-виласта» и «Матушка-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; Продолжать развивать память, внимание, мышление, речь.	
17	Практикум «Как правильно накрыть на стол».	Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; 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; Напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания.	Создание буклета «Роль правильного питания в жизни дошкольника».
19	Чтение художественной литературы: В.Д. Сухомлинский «Яблоко и рассвет»	Развивать умение пересказывать и составить план пересказа; Активизировать речь детей; 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; Воспитывать уважение к профессии фермера.	
21	Беседа «Какие продукты можно получить из молока»	Учить детей осознанно относиться к своему питанию; Расширить знания детей о молочных продуктах, их получении; Продолжать формирование у детей представление о ценности здоровья, желания вести здоровый образ жизни; Воспитывать положительное отношение к молочным продуктам, их пользе для детского организма.	
22	Чтение художественной литературы Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в саду».	Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер образов произведений, взаимосвязь описанного с реальностью; 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 использованию домашнего кефира; Воспитывать бережное отношение к молочным продуктам.	Консультация «Правильное питание детей дошкольного возраста».
24	Беседа «Что нам необходимо для роста и зрения?»	Сформировать знания о витамине «А», перечислить продукты, в которых он содержится; Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие витамин «А».	
25	Беседа «Витамин «Неболежка» (витамин «С»).	Познакомить с ролью витамина «С»; 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; 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; Продолжить знакомство с овощами, группировать по способу их употребления; 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; Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пище, содержащей витамины.	
29	«Соль – друг или враг?»	Уточнить знания у детей о свойствах соли; Продолжать знакомить с видами и характеристикой соли; разъяснить значение соли в жизни человека, ее пользе; 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; Рассказать о пути, который проходит пища в организме человека; Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.	Консультация «Кто сказал: «Каша – это пустяк?»
31	«Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой».	Познакомить детей с историей возникновения столовых принадлежностей (ножа, вилки), введения их в жизнь людей; Учить правильно, пользоваться столовыми приборами; Продолжать воспитывать культуру поведения за столом.	
32	«Народные праздники их меню и здоровье»	Приобщать к народному фольклору, праздникам;	

		Познакомить с национальными блюдами и их пользой; Воспитывать любовь к народным традициям, праздникам.	
33	«Мороженое вредно или полезно»	Получить знания о составе мороженого, узнать вредно ли оно для здоровья; Определять качество продуктов по этикеткам и внешнему виду; Развивать умение выражать собственный взгляд на проблему; 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; Развивать чувство уважения к традициям народа, желание узнавать обычаи предков; 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; Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.	
36	«Где найти витамины весной?»	Продолжать закреплять знания детей о витаминах, их полезных свойствах; 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 –	Знакомить детей с	

	витаминовые продукты»	разнообразием фруктов, ягод их значением для организма человека; Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.	
--	-----------------------	--	--