



**Образовательная программа  
по формированию культуры  
питания дошкольников**

## Содержание

### I. Основная часть

#### I.1. Пояснительная записка

##### I.1.1. Нормативные документы

##### I.1.2. Введение

##### I.1.3. Цели и задачи программы

##### I.1.4. Основные принципы программы

##### I.1.5. *Ожидаемые результаты реализации программы.*

##### I.1.6. Организация питания в МОУ Детском саду №276

### II. Вариативная часть

#### II.1. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

##### II.1.1 Режим дня в зимний период

##### II.1.2. Режим дня в теплый период

##### II.1.3. Ежедневные мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста.

##### II.1.4. Работа медицинской сестры по формированию культуры здорового питания в осенне-зимний период

##### II.1.5. Перспективный план работы.

##### II.1.6. Планирование работы в разных возрастных группах

##### II.1.7. Организационно – педагогическая деятельность

##### II.1.8. Используемая литература

# **I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

## **I.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**I.1.1. Образовательная программа по формированию культуры здорового питания разработана в соответствии с:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утверждён 17 октября 2013 года Приказом №1155 Министерства образования и науки РФ.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"", в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015 N 28, от 27.08.2015 N 41, с изм., внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 N АКПИ14-281.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

### **I.1.2. Введение.**

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания 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.

Из-за некачественных продуктов массовые пищевые расстройства и заболевания желудочно-кишечного тракта стали приметой времени. Усилители вкуса и запаха (глутамат, инозинат, гуанилат натрия) работают в продукте таким образом, что сразу задействуют все вкусовые рецепторы языка, отвечающее за горькое, сладкое, кислое и соленое, что, безусловно, сбивает природные процессы выбора, расщепления и переваривания пищи. К тому же закрепляется неправомерная привычка в питании, ведь вкус здоровой пищи (без глутамата) в последствии кажется менее выраженным.

Большой проблемой становится массовое *ожирение людей*, вызванное (по одной из версий) употреблением геномодифицированных продуктов.

Качество воды и количество потребляемой современным человеком воды так же имеет большое значение.

Здоровье человека многогранно, оно содержит, и физический, и психический, и духовно-нравственный аспекты. Они все взаимосвязаны и взаимообусловлены. При хорошо работающих системах организма у человека повышается настроение, улучшается эмоциональное самочувствие. Положительные эмоции, в свою очередь, приводят к нормализации функционирования внутренних органов. Воздействуя на физическое здоровье, мы влияем и на психическое, и на духовно-нравственное здоровье, поскольку, только будучи в тонусе, чувствуя избыток энергии, человек проявляет желание развиваться, личностно и духовно расти.

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

В нашем дошкольном учреждении воспитываются дети с 3 до 7 лет, каждый год возрастные группы, их количество, меняется.

В 2015-2016 учебным году будет функционировать 6 возрастных групп:

- 2-я младшая группа – для детей от 3 до 4 лет

- Средняя группа (2 группы) – для детей от 4 до 5 лет
- Старшая группа – для детей от 5 до 6 лет
- подготовительная к школе группа ( 2 группы) – для детей от 6 до 7 лет

Всего детей планируется охватить программой 165 детей, из них: мальчики- 81 человек, девочки- 84 человек.

Мониторинг состояния здоровья детей дал следующие результаты на период 2014-2015 учебный год:

Дети с I группой здоровья -37%

Дети с II группой здоровья – 54%

Дети с III группой здоровья -10%

С каждым годом увеличивается процент детей с II и III группой здоровья.

Таким образом, важнейшим аспектом физического здоровья является правильное для данного человека *питание*. Правильное здоровое питание не одинаково для всех, хотя есть общие позитивные тенденции.

Культура питания напрямую влияет на здоровье и долголетие человека. Это подтверждено многочисленными международными и отечественными исследованиями. Формируя пищевое поведение, пищевые привычки детей, мы оказываем воздействие не только на физическое здоровье ребенка, но и другие его составляющие. И наоборот, формирование культуры здорового питания предполагает не только обучение ребенка подбору продуктов питания, но и управлению своим эмоциональным состоянием в процессе еды, умению отличить биологический голод от психического, умению прислушаться к своему организму и понять, в чем его потребность на данный момент времени. Формирование культуры здорового питания предполагает также создание позитивного настроения на пищу и на процесс ее приготовления, эстетику приема пищи, этичное взаимодействие с другими людьми в процессе еды, чувство благодарности к людям, вырастившим эти продукты, приготовившим их и подавшим на стол.

Обобщая позиции ученых по вопросам здорового питания, мы пришли к выводу, что культура здорового питания – это совокупность компетенций, помогающих человеку реализовать одну из базовых потребностей (пищевую потребность), и ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовно-нравственной составляющей здоровья.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

### **I.1.3. Цели и задачи программы**

#### **Цель программы:**

- формировать знания понятий и факторов, оказывающих существенное влияние на зависимость состояние здоровья от здорового питания,
- формировать представления об основных компонентах культуры здоровья питания как здорового образа жизни, повышать мотивацию к здоровому образу жизни, правильному питанию: ориентировать воспитанников и их родителей на здоровье через формирование навыков культуры здорового питания;
- совершенствовать знания, умения и навыки личной гигиены и развивать готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

#### **Задачи программы:**

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье ребенка,
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, убеждение в важности соблюдения режима питания.
- сформировать интерес к познанию структуры продуктов питания, полезных продуктах;
- расширение и закрепление знаний о правилах здорового питания.
- формирование представлений о правилах этикета.

#### **I.1.4. Основные принципы программы**

*Программа формирования культуры здорового питания отвечает следующим принципам:*

– *актуальности.* Он 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.

### **I.1.5. Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. У дошкольников выработано чувство ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;

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

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

4. Сформирован навык ежедневного соблюдения правил гигиены при приеме пищи.

### **I.1.6. Организация питания в МОУ Детском саду**

В дошкольном учреждении установлено 4-х разовое питание на основе 20 - дневного меню, согласованного с РосПотребнадзором. В меню представлены разнообразные блюда: из мяса, круп, рыбы, овощей, творога, фруктов, овощей.

Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы.

Поставка продуктов питания осуществляется поставщиками на основании заключенных договоров и дополнительных соглашений. Поставка продуктов осуществляется строго по заявке учреждения. Привоз продуктов по графику. Каждый поступающий продукт имеет удостоверение



качества и сертификаты. Все молочные, мясные - ветеринарное свидетельство.

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии членов комиссии по закладке и бракеражной комиссией ( по плану контроля)

Приготовление пищи проводится по технологическим картам.

Еда готовится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами.

Для питья используется кипяченая вода.

На пищеблоке в достаточном количестве набор оборудования, инвентаря и посуды. Все промаркировано в соответствии с её нахождением в цехах разного назначения (сырой, варёной продукции).

Ежедневно поварами оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества.

Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПин 2.4.1 3049-13.

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

## II. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### II.1. Организация режима пребывания детей в МОУ Детском саду

Режимные моменты	Подгот.к школе группа	Старшая группа	Средняя группа	II млад. группа
Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.35	7.00-8.35	7.00-8.25	7.00-8.20
Подготовка к завтраку	8.25-8.35	8.20-8.35	8.25-8.30	8.20-8.30
Завтрак	8.35-8.50	8.35-8.50	8.30-8.50	8.30 -8.55
Подготовка к НОД. Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-10.40	9.00-10.10	9.00-10.00	9.00-9.40
Самостоятельная деятельность, игры		10.10-10.30	10.00-10.30	9.40 – 10.30
Второй завтрак	10.40	10.30	10.30	10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд) Возвращение с прогулки	10.40-13.00	10.0-12.40	10.45-12.20	10.40-12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.30-13.00	12.25-13.00	12.20-12.50	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Сон	13.00-15.00	13.00-15.00	12.50-15.00	12.30-15.00
Подъём. Взбадривающая гимнастика Закаливающие процедуры	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.15	15.00-15.15
непосредственно образовательная деятельность	15.15-15.45	15.15-15.40	15.15.-15.35	15.15.-15.30
Игры. Самостоятельная деятельность детей	15.10-16.50	15.35-16.40	15.15-16.30	15.15-16.25
Подготовка к приему пищи. Уплотненный полдник				
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Уход детей домой	17.00-19.00	17.00-19.00	16.50-19.00	16.45-19.00
Продолжительность сна детей в детском саду	2 часа	2 часа	2ч.10мин	2ч.30мин
Продолжительность прогулки в детском саду	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
Самостоятельная деятельность детей в детском саду	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
непосредственно-образовательная деятельность	1,5 часа	от 45 мин до 75 мин	40 мин	30 мин

## Режим дня в летний период

Режимные моменты	Подгот.к школе группа	Старшая группа	Средняя группа	II млад. группа
Приём, осмотр детей с отметкой в журнале здоровья , игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.25	7.00-8.35	7.00-8.35	7.00-8.20
Утренняя гимнастика на спортивной площадке (свежем воздухе)	8.30	8.30	8.25	8.25
Подготовка к завтраку	8.40 – 8.45	8.40 - 45	8.30- 8.35	8.30 – 8.40
Завтрак	8.45-9.00	8.45- 9.00	8.35- 9.00	8.40 – 9.00
Мероприятия проекта летнего отдыха «Малыши и лето» Самостоятельная деятельность детей, игры на свежем воздухе	9.00	9.00	9.00	9.00
Второй завтрак	10.45 -10.55	10.40-10.50	10.35-10.45	10.30- 10.40
Прогулка (игры, наблюдения, труд) Возвращение с прогулки	10.55-12.15	10.0-12.10	10.45-12.00	10.30-11.50
Водные процедуры	12.15-12.30	12.10 -12.25	12.00 -12.15	11.50 - 12.05
Подготовка к обеду. Обед	12.30-13.00	12.25-12.55	12.15-12.45	12.05-12.30
Подготовка ко сну. Сон	13.00-15.00	13.00-15.00	12.50-15.00	12.30-15.00
Подъём. Взбадривающая гимнастика	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.15	15.00-15.15
Самостоятельная деятельность детей	15.10-16.45	15.10-15.40	15.15-15.40	15.15-15.30
Подготовка к приему пищи. Уплотненный полдник	15.45 -16.00	15.40 -16.00	15.40-16.00	15.30 – 15.50
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Уход детей домой	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	15.50-19.00
Продолжительность сна детей в детском саду	2 часа	2 часа	2ч.10мин	2ч.30мин
Продолжительность прогулки в детском саду	5 часов	5 часов	5 часов	5 часов
Самостоятельная деятельность детей в детском саду	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Мероприятия проекта летнего отдыха «Малыши и лето»	1,5 часа	от 45 мин до 75 мин	40 мин	30 мин

## **Режим питания по возрастным группам в летний оздоровительный период**

возрастная группа	2-я младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
<b>завтрак</b>	8.30 - 8.50	8.32 – 8.50	8.33 - 8.50	8.35 - 8.50
<b>2-й завтрак</b>	10.00- 10.05	10.05-10.15	10.05-10.15	10.05 -10.15
<b>обед</b>	12.05-12.35	12.15 -12.45	12.25 – 12.55	12.30 -13.00
<b>полдник уплотненный</b>	15.30 – 15.50	15.40-16.00	15.40-16.00	15.45-16.00

Во время пребывания детей в помещении и на свежем воздухе обеспечивается питьевой режим. Вода предоставляется по требованию ребенка из кулера в чистый питьевой стакан. Ограничивать в питье следует только после приема пищи!

## **Режим питания по возрастным группам при реализации ООП**

возрастная группа	2-я младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
<b>завтрак</b>	8.30 - 8.50	8.32 – 8.50	8.33 - 8.50	8.35 - 8.50
<b>2-й завтрак</b>	10.00	10.00	10.00	10.00
<b>обед</b>	12.05-12.35	12.15 -12.45	12.25 – 12.55	12.30 -13.00
<b>полдник уплотненный</b>	15.30 – 15.50	15.40-16.00	15.40-16.00	15.45-16.00

В группах даются:

- рекомендации по организации питания дома (ужин и выходные дни)
- рекомендации по сервировке стола и оформлению блюд для улучшения

аппетита

**II.1.3. Ежедневные мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста.**

№	Мероприятия	Ответственный
1	Качественный полноценный завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник.	заведующий, повар, медсестра, брокеражная комиссия
2	Гигиенические процедуры до и после приема пищи.	Воспитатель, помощник воспитателя.
3	Промывка столов в групповых помещениях горячей водой с мылом до и после приема пищи.	Помощник воспитателя.
4	Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.	Старшая медицинская сестра
5	Контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Старший воспитатель, медсестра,
	Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.	Повар, завхоз, медицинская сестра
7	<p><b>Поучительные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил перед едой и после:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обязательно мыть руки и лица перед едой и после;</li> <li>• Как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать);</li> <li>• Убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;</li> <li>• Обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду;</li> <li>• Напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма;</li> <li>• Регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.</li> </ul>	<p><b>Воспитатель, помощник воспитателя.</b></p>

## II.1.4. Работа медицинской сестры по формированию культуры здорового питания в осенне-зимний период

1. Для повышения защитных свойств организма проводить искусственную «С» - витаминизацию 3-го блюда;
2. Правильное распределение (количественно и качественно) пищи на отдельные приемы;
3. Контролировать соблюдение условий приема пищи и правил поведения воспитанников во время еды;
4. Строгий контроль за соблюдением времени и интервалов между приемами пищи;
5. Круглогодично внедрять в потребление пищи свежие фрукты и овощи, так как отсутствие или недостаток витаминов нарушает правильный рост и развитие ребенка, вызывая ряд заболеваний.

## II.1.5. Перспективный план работы.

№	Месяц	Группы			
		Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1.	Сентябрь	Беседа – игра «Самые полезные продукты». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи.	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Беседа «Здоровая пища». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи». Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».
2.	Октябрь	Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»	Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол»
3.	Ноябрь	Дидактическая	Чтение и	Конкурс	Конкурс рисунков

		игра «Съедобное – несъедобное»	обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр»	рисунков «Вкусный маршрут».	«Крендельки да булочки»
4.	Декабрь	Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах.	Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».
5.	Январь	Сюжетно – ролевая игра «Угощение».	Занятие «Лепка из соленого теста «Калачи из печи»	Занятие: «Составление аппликаций по шаблону «Полезные фрукты и овощи»	Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи»
6.	Февраль	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»
7.	Март	Просмотр и обсуждение презентации «Овощи и фрукты полезные продукты » (первоначальное представление о витаминах)	Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене.	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»	Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко»
8.	Апрель	Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»
9.	Май	Игра-путешествие «Киоск здоровой пищи»	Викторина «Знатоки полезных продуктов»,	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное

			конкурс загадок о пище и витаминах.	путешествие по России»	путешествие по России»
--	--	--	-------------------------------------	------------------------	------------------------

## II.1.6. Планирование работы в разных возрастных группах

### 2 –я младшая группа

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	Сроки
			<u>Воспитанники должны:</u>	
1	Беседа – игра «Самые полезные продукты».	Развивать представление о пользе и влияние здоровой пищи на детский организм; формировать готовность заботиться о своем здоровье.	- уметь выбирать из ряда предложенных полезные.	Сентябрь
2	Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Рассказать и на примере иллюстраций показать воспитанникам о том, что такое здоровая пища.	-познакомиться с иллюстрациями о пище,	Октябрь
3	Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи.	-уметь отличать съедобную пищу от несъедобной.	Ноябрь
4	Чтение и обсуждение стишков 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	- знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	Декабрь
5	Сюжетно –	Развивать	- уметь правильно	Январь



	ролевая игра «Угощение».	способность выбирать оптимальную полезную пищу из числа предложенных; формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета.	вести себя за столом; - уметь выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.	
<b>6</b>	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность	- уметь определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его форму от других;	Февраль
<b>7</b>	Просмотр и обсуждение презентации «Овощи и фрукты полезные продукты» (первоначальные представления о витаминах)	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.	Март
<b>8</b>	Учимся отгадывать загадки «Овощи. Фрукты».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.	- уметь отличать полезные продукты от вредных.	Апрель
<b>9</b>	Игра-путешествие «Киоск здоровой пищи»	Рассказать ребятам о правилах гигиены полости рта; формировать представление о взаимосвязи здоровой пищи и здоровых зубов.	- уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Май

## Средняя группа.

№	Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
			<b><u>Воспитанники</u></b> <b><u>должны:</u></b>	
1	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи.  Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.	Сентябрь
2	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	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.	Октябрь
3	Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур; продолжать развивать память, внимание, мышление, речь.	- получить дополнительные знания в области литературы, что способствует расширению кругозора;  - знать, о чем говорится в произведении;  - понимать, что соблюдение гигиены в жизни человека очень важно;	Ноябрь

			- уметь выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытьё рук, лица, ног)	
4	Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.	- получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что способствует расширению их общего кругозора.	Декабрь
5	Занятие «Лепка из сдобного или соленого теста «Калачи из печи»	Продолжить развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- самостоятельно научиться лепить калачи и бублики, используя пластилин или слоеное тесто.	Январь
6	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания;  - иметь представление о составлении полезного рациона	Февраль
7	Заучивание стихов о пище, о витаминах, гигиене.	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность;  продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	- знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	Март

8	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность	Уметь определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его форме от других;	Апрель
9	Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах.	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- знать полезные продукты и уметь сознательно их выбирать; - уметь отличать их от вредных и бесполезных;	Май

### Старшая группа.

№	Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
			<u>Воспитанники должны:</u>	
1	Занятие - беседа «Здоровая пища». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;	-уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.	Сентябрь
2	Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы,	- знать, какие фрукты и овощи являются полезными, уметь давать им названия; - самостоятельно	Октябрь

		познавательную деятельность.	научиться лепить корзину, фрукты и овощи, используя пластилин или слоеное тесто.	
3	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- уметь отличать полезные продукты от вредных; - уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.	Ноябрь
4	Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Закрепить знания детей о рациональном питании; закрепить соблюдение детьми правил питания; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной; познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.	- знать, что такое витамины, и в каких продуктах они содержатся; - иметь представление об их обозначении	Декабрь
5	Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол»	Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.	- знать, как правильно накрывать на стол; - иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания.	Январь
6	Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра-инсценировка	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровья через творческую и познавательную	- получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что будет	Февраль

	стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	деятельность.	способствовать расширению их общего кругозора.	
7	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона.	Март
8	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	- уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Апрель
9	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.	- иметь представление об истории кулинарии нашей Родины.	Май

## Подготовительная к школе группа.

№	Тема	Цели	Предполагаемый результат	Сроки
			<u>Воспитанники должны:</u>	
1	Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	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 осознательном обследовании формы.	- знать, что правильное питание помогает нашему организму расти сильным и здоровым;  - уметь отличать полезные продукты от вредных, съедобные от несъедобных.	Сентябрь
2	Занятие – практикум «Как правильно накрыть на стол»	Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.	-знать, как правильно накрывать на стол;  - иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания.	Октябрь
3	Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- уметь отличать полезные продукты от вредных;  - уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.	Ноябрь
4	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания;	Декабрь

		вкусной, но и полезной; отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- иметь представление о составлении полезного рациона.	
5	Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи»	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин или слоеное тесто.	Январь
6	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	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.	Февраль
	Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко»	Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- уметь составлять аппликации по шаблону.	Март
8	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	-уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Апрель
9	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное	Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах	- иметь представление об истории кулинарии нашей Родины.	Май



путешествие по России»	здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны.		
------------------------	---	--	--

### II.1.7. Организационно- методическая и педагогическая деятельность

№	Виды деятельности	Ответственные	Сроки
1	<p>Консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Правильное питание детей дошкольного возраста»;</li> <li>«Принципы здорового питания</li> <li>«что такое культура питания»</li> </ul>	старший воспитатель	Октябрь Декабрь Февраль
2	<p>Открытый просмотр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Беседа – игра «Здоровое питание - здоровые зубы»</li> <li>Из чего варят кашу и как сделать ее вкусней</li> <li>Акция «Лук и чеснок всем на зубок»</li> <li>Праздник презентаций «Книга здорового питания» - аукцион</li> </ul>	старший воспитатель	1 раз в квартал
3	<p>Педсовет по проблеме «Здоровье» с освещением вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Правильное питание детей дошкольного возраста»;</li> <li>«Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни»;</li> <li>Здоровьесберегающие образовательные проекты</li> </ul>	старший воспитатель	январь
4	Тематический контроль по разработанному плану и теме педсовета	Все педагоги	Январь
5	Реализация проекта «Какова еда и питье - таково и житье»	Все педагоги	Ноябрь
6	Реализация комплексно-тематического плана образовательной работы по реализации ООП	Все педагоги	В течение года

### II.1.8. Сотрудничество 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. 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. Мы выделили следующие направления работы педагогов с родителями.

№	Направления работы:	Цель	Ответственные	Сроки
1	Фотовыставки «Здоровое питание»;	Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового питания	Воспитатели, родители всех групп.	Февраль
2	Консультации: «Формирование культуры трапезы»; «Правильное питание детей дошкольного возраста»; "Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни";	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	Воспитатели, родители всех групп.	В течение года
3	Создание	Провести	Воспитатели,	Ноябрь

	буклетов для родителей «Ребенок имеет право на здоровье», « Роль правильного питания в жизни дошкольника»	просветительскую работу по данной тематике;	родители всех групп.	
<b>4</b>	<p>Заседания семейного клуба направленного на ознакомление родителей с важностью здорового питания в жизни ребенка, режимных моментов, полезной пищи и не очень.</p> <p>Формирование книг и альбомов «Здоровое питание», их презентация</p>	<p>Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями, повысить заинтересованность в распространении семейных традиций здорового питания</p>	Воспитатели, родители всех групп	Ноябрь, март
<b>5</b>	Совместное участие в проекте «Если хочешь быть здоров», «Какова еда и питье- таково и житье»	Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей;	Воспитатели, родители всех групп	В течение года
<b>6</b>	Анкетирование «О роли питания в	Выявить, насколько интересуется	старший воспитатель	Сентябрь- октябрь

	формировании и развитии здорового ребенка»	родителей вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и применения их в жизни.		
7	Участие в конкурсах рисунков «Вкусный маршрут», «Крендельки и булочки», «Вкусная и полезная еда»еда	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность посредством совместной деятельности родителей и педагогов.	Специалист по питанию, старший воспитатель, воспитатели, родители всех групп	Апрель

## **II.18. Используемая литература**

- 1.** Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность». Санкт – Петербург, 2002.
- 2.** В.Я. Воронова «Творческие игры старших дошкольников», Москва, «Просвещение», 1981.
- 3.** Е.М. Гельфан, Б.С. Рябинин «Игры и упражнения для больших и маленьких», Москва, «Просвещение», 1969.
- 4.** В.А. Дрязгунова «Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями», Москва, 1981
- 5.** Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада», Москва, 2005.
- 6.** В.Н. Касаткин «Педагогика здоровья», Москва, 1998.
- 7.** А. Раттерхофор «Посмотрите, что я умею», Москва, 2008.
- 8.** Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №1, январь, 2009.
- 9.** Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №2, февраль, 2009.
- 10.** Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №3, март, 2009.
- 11.** Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №4, апрель, 2009.
- 12.** Н.В. Краснощекова «Сюжетно – ролевые игры для детей дошкольного возраста», «Феникс», Ростов – на – Дону, 2007.
- 13.** Н.А. Курочкина «Дети и пейзажная живопись времен года», Санкт – Петербург, 2003.
- 14.** И.А. Лыкова. «Художественный труд в детском саду» (младшая группа), Москва, 2011.
- 15.** И.А. Лыкова. «Художественный труд в детском саду» (средняя группа), Москва, 2011.
- 16.** И.А. Лыкова. «Художественный труд в детском саду» (старшая группа), Москва, 2011.

- 17.** И.А. Лыкова. «Художественный труд в детском саду» (подготовительная группа), Москва, 2011.
- 18.** И.А. Лыкова. «Изобразительная деятельность» (младшая группа), Москва, 2007.
- 19.** И.А. Лыкова. «Изобразительная деятельность» (средняя группа), Москва, 2007.
- 20.** И.А. Лыкова. «Изобразительная деятельность» (старшая группа), Москва, 2007.
- 21.** И.А. Лыкова. «Изобразительная деятельность» (подготовительная группа), Москва, 2007.
- 22.** Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.