



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 282» городского округа Самара

Россия, 443051 Самара, ул. Елизарова, 5 ~ [ds282sa@mail.ru](mailto:ds282sa@mail.ru) ~ Тел. 996-84-32. Факс. 9544043

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»,  
в рамках реализации программы  
РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ»**





муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 282» городского округа Самара

Россия, 443051 Самара, ул. Елизарова, 5 ~ [ds282sa@mail.ru](mailto:ds282sa@mail.ru) ~ Тел. 996-84-32. Факс. 9544043

ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»,  
в рамках реализации программы  
**«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ»**



г.о. Самара, 2022г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Необходимость создания программы</b> | Социальный заказ родителей (законных представителей) воспитанников ДООУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Наименование программы</b>           | Парциальная программа «Пирамида здорового питания»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Исполнитель Программы</b>            | Дошкольное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 282»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Юридический адрес</b>                | Самарская область, город Самара, ул. Елизарова, д.5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Тип</b>                              | ДООУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Цель программы</b>                   | Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Формирование у детей и родителей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания. |
| <b>Срок реализации программы</b>        | Программа «Пирамида – здорового питания» рассчитана на период с 2022 по 2024 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>На кого рассчитана программа</b>     | Программа МБДОУ «Детский сад № 282» г.о. Самара «Пирамида здорового питания» предназначена для воспитателей, работающих с детьми старшей (5-6 лет) и подготовительной к школе группы (6-7 лет).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1.Целевой раздел.</b>                                                                                                                                                    |  |
| 1.1.Пояснительная записка.....                                                                                                                                              |  |
| 1.2.Основание для разработки Программы.....                                                                                                                                 |  |
| 1.3. Цель Программы                                                                                                                                                         |  |
| 1.4.Основные задачи Программы                                                                                                                                               |  |
| 1.5.Принципы построения и реализации программы                                                                                                                              |  |
| 1.6.Основные исполнители Программы                                                                                                                                          |  |
| 1.7. Концептуальные положения программы «Пирамида – здорового питания»                                                                                                      |  |
| 1.8. Ожидаемые результаты реализации Программы                                                                                                                              |  |
| 1.9. Срок реализации программы                                                                                                                                              |  |
| <b>2. Содержательный раздел.</b>                                                                                                                                            |  |
| 2.1. Механизм реализации программы.<br>Организация рационального питания детей дошкольного возраста, качества и безопасности питания в МБДОУ «Детский сад№ 282» г.о. Самара |  |
| 2.2. Комплекс мероприятий ,направленных на реализацию Программы                                                                                                             |  |
| 2.1.1. Формы работы с дошкольниками по Программе «Пирамида здорового питания» по пяти образовательным областям                                                              |  |
| 2.1.2. Активные формы работы с родителями по программе «Пирамида здорового питания»                                                                                         |  |
| 2.1.3. Активные формы работы с педагогами                                                                                                                                   |  |
| 2.1.4. Перспективный план работы с детьми старшей и подготовительной к школе групп в рамках реализации программы на 2022-2024 учебный год                                   |  |
| <b>III. Организационный раздел</b>                                                                                                                                          |  |
| 3.1.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса                                                                                                           |  |
| 3.2. Дополнительные источники информации                                                                                                                                    |  |
| 3.3. ПРИЛОЖЕНИЯ                                                                                                                                                             |  |

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ I

### 1.1. 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**

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным статистики Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения определили условия, влияющие на здоровье:

Питание - **40 % !!!!**

Генетика и наследственность - 20 %

Внешняя среда,

Природные условия - 20 %

Образ жизни - 10 %

Здравоохранение - 10 %

Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков» определила питание приоритетным направлением: «Хорошее питание имеет важнейшее значение для здорового развития. Недостаточное питание приводит к нарушению здоровья, что в свою очередь, способствует дальнейшему ухудшению состояния питания. Нездоровый рацион питания может приводить к ожирению детей и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и других системных заболеваний в дальнейшем»

В современном обществе возникли принципиально новые проблемы здорового и при этом вкусного питания. Это риски, обусловленные распространением продуктов питания, имеющих явный вред для здоровья человека. Неправильное или неполноценное питание определено, как самый мощный фактор, разрушающий здоровье дошкольника.

Различают такие факторы неполноценного питания:

-недоедание- человек не получает достаточное количество пищи;

-несбалансированное питание -качество питание не соответствует потребностям организма (низкое содержание белков, недостаточная калорийность) Последствия: дефицит роста и массы тела у детей и др.)

-переедание-человек в течении длительного времени вместе с пищей получает чрезмерное количество калорий. Несбалансированность фактического питания сопровождается нарушениями физического развития, адаптационных механизмов, обмена веществ, увеличения уровня алиментарно зависимых болезней. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания ведет к ухудшению здоровья воспитанников.

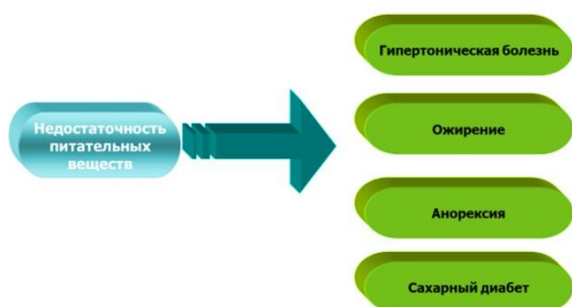
#### НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



#### НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



А что из этого следует?...



А что из этого следует?...



Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако далеко не всегда обеспечивается правильное питание детей.

У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Педагоги ДОО хорошо знают, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей. Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого.

Рациональное питание является одним из 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.

К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильное питание из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое.

Многие кормят детей однотипно, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени, из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Работы с детьми старшей и подготовительной групп на 2022-2024 учебный год по формированию основ правильного, рационального питания, соблюдению правил этикета за столом (В рамках реализации программы Т.А. Филипповой, М.М. Безруких «Разговор о здоровье и правильном питании»)

Парциальная программа «Пирамида здорового питания» в рамках реализации программы РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ».

Реализацию данной программы мы решили начать со старших групп в форме кружковой деятельности. Количество детей составляет 25 и 26 человек. Занятие в группах проводится один раз в неделю (среда и четверг), продолжительность занятия 25-30 минут. Для того, чтобы занятия были интересными, учитывались возрастные особенности каждого ребенка, имеется методическая литература и пособия. Обучение по дополнительной программе строится как игра, оно позволяет проявить ребятам свою активность. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Для этого организованы тематические беседы, собрания, анкеты, наглядная агитация здорового образа жизни.

Надеемся, что данная программа будет не только интересна, но и полезна, позволит познакомиться с полезными продуктами, преодолеть трудности в организации правильного питания детей дошкольного возраста.

## **1.2. Основание для разработки Программы**

- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблеей ООН от 20.11.1989 г.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ
- СанПин СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях.
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ)
- Приказ Минздравсоцразвития России № 213 н, Минобрнауки России № 178 от 11.03.2012"Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утверждено
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2011г №2562)

**1.3. Цель Программы:** Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Формирование у детей и родителей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья..

*Программа МБДОУ «Детский сад № 282» г.о. Самара «Пирамида здорового питания» предназначена для воспитателей, работающих с детьми старшей (5-6 лет) и подготовительной к школе группы (6-7 лет).* Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания.

## **1.4. Основные задачи Программы:**

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы с педагогическим составом по вопросам здорового питания;
- просвещение родителей в вопросах организации здорового, рационального и полноценного питания;

-формирование знаний, позволяющих детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные, правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

-получение знаний и навыков, связанных с этикетом и культурой в области питания.

В часть, формируемую участниками образовательных отношений, учебного плана входит реализация приоритетного направления ДОУ: познавательного и физического направления, которое включает в себя дополнительный час по «Формированию основ здорового образа жизни». Образовательная деятельность строится на основе дополнительной общеразвивающей программы «Пирамида Здорового питания». Образовательная деятельность проводится в старшей и подготовительной к школе группах. -1 раз в неделю (в старшей группе продолжительность 25 минут, в подготовительной группе -30 минут). В течении всей недели реализация данной программы осуществляется в следующих видах деятельности:

- в совместной деятельности педагога и детей;
- в самостоятельной деятельности детей;
- при организации режимных моментов;
- в совместной деятельности с родителями (в процессе проведения праздников, экскурсий, мастер-классов, совместных выставок и.т.п.

#### 1.5. Принципы построения и реализации программы «Пирамида здорового питания»:

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

#### 1.6. Объекты программы

Воспитанники старшего дошкольного возраста муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 282» г.о. Самара

Родители (законные представители) детей старшего дошкольного возраста

**Основные исполнители Программы:** Администрация, педагогический коллектив ДОУ, работники пищеблока, педагоги.

### **1.7 Концептуальные положения программы «Пирамида – здорового питания»**

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

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

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

В целом организация питания в ДОО, с позиции нутрициологии, ориентирована на реализацию следующего принципа: технологическая кулинарная обработка продуктов и блюд должна обеспечивать сохранность пищевой ценности продуктов и высоких вкусовых качеств приготовленных блюд.

Поэтому основной педагогической позицией мы выбрали для себя воспитание не только физически крепкого дошкольника, но и цельной личности готовой к социальной адаптации к реальным условиям жизни, который будет готов к преодолению соблазнов современной жизни, способным самому выстраивать себе полезную диету, тем самым иметь представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укреплению здоровья.

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

Попытаемся изложить свое концептуальное видение реализации модели работы с детьми, страдающими хроническими аллергическими заболеваниями, в ходе которой, при помощи разных форм образовательной деятельности мы решаем задачи, которые сравниваем с этапами постройки пирамиды.

#### **Первое кольцо – работа с дошкольниками**

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

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

У детей нашего дошкольного учреждения, преобладает сниженное эмоциональное самоощущение и восприятие окружающего мира, быстрая утомляемость и пониженная устойчивость к изменяющимся климатическим факторам окружающей среды, а также следует иметь в виду, аллергические заболевания, преобладающие у большинства дошкольников.

Создание единой диеты для детей с пищевой аллергией практически невозможно. К организации питания каждого ребенка необходим индивидуальный подход, с учетом медицинского анамнеза и характера облигатных аллергенов. В современном виде индивидуальное питание — это не столько свод назначений, это программа питания, создаваемая под конкретного человека с учетом его состояния здоровья, бюджета, назначений специалистов. Важным является и то, что у ребенка формируется правильное кулинарное или гастрономическое мировоззрение, выражающееся в сознательном режиме питания, разумном применении продуктов, ежедневном употреблении разнообразных зелени, овощей и фруктов.

На завтрак Роспотребнадзор предлагает кормить кашей, омлетом или творожными блюдами, кофе или чаем с молоком, хлебом, свежими плодами и ягодами.

На обед: хлеб, салаты, супы, овощи, отварное мясо или рыбу с гарниром, а также компот или кисель. Дети, по мнению ученых, могут рассчитывать увидеть на обеденном столе салаты, бефстроганов, ленивые голубцы или мясной гуляш.

### **Второе кольцо - работа с родителями**

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

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

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

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

### **Третье кольцо нашей пирамиды - информационная работа с педагогами**

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

#### **Работа осуществляется поэтапно:**

**1 этап** - изучение программы, дополнительной методической литературы, разработка перспективных планов работы с детьми и родителями:

1 – выбор координатора по внедрению программы, творческой группы;

2 – разработка перспективного плана работы с детьми и родителями;

3 – организация развивающей среды: создание в группе валеологического уголка «Мы за здоровое питание», оформление уголка для родителей; изготовление и оформление дидактических, настольно-печатных игр и пособий, атрибутов к сюжетно-ролевым играм;

4 – разработка диагностики и анкет для детей и родителей;

5 – проведение анкетирования по предложенным анкетам данной программы, анализ анкет;

5 – выбор методов и приемов работы с детьми и родителями для реализации проекта;

6 – организация сотрудничества с родителями и другими сотрудниками ДООУ (врач, старшая медицинская сестра, повара, психолог и т. д.).

**2 этап** – практическая работа с детьми по программе, целью которой являлось знакомство детей с полезными продуктами питания, их витаминной ценностью для растущего организма; формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; соблюдение правил правильного питания.

**3 этап**– контроль качества образования, по его результатам, является обязательным компонентом образовательного процесса. Методика контроля направлена на получение достоверной и оперативной информации об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым воспитанником. (приложение № )

**Мы направили нашу программу** на сохранение и укрепление здоровья детей с хроническими аллергическими заболеваниями, на создание условий, способствующих укреплению здоровья детей, формирование навыков правильного питания, повышение мотивации к здоровому образу жизни. Почему «мы»? Потому, что реализуем программу совместно с детьми и родителями. Считаем, что добиться положительных результатов можно только сообща.

#### **1.8. Ожидаемые результаты реализации Программы:**

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- создание у родителей мотивации к приобретению привычек к здоровому образу жизни;
- расширение знаний дошкольников о здоровом и правильном питании, осознанного отношения к продуктам питания наиболее полезных;
- получение знаний, связанных с этикетом и культурой в области питания;
- повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников дошкольного возраста;
- положительная динамика состояния здоровья детей дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости.

#### **1.9. Срок реализации программы:**

Программа «Пирамида – здорового питания» на период с 2022 по 2024 г.

## РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Основные направления программы:



-

-



**Воспитательно-образовательная работа по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни строиться на основе:**

**Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Программы М.М.Безруких, Т.А.Филипповой «Разговор о здоровье и правильном питании» /допущено Министерством образования РФ, 2013 г./;**

**Образовательной программы ДОО составленной в соответствии с ФГОС ДО;  
Годового плана работы (утвержденным педагогическим советом, протокол № 1 от 24.08.2022г.);**

**Рабочей программы по приоритетному направлению «физическое развитие», раздел «формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» «Пирамида здорового питания»(разработана инициативной группой ДОО, утверждена на педагогическом совете ДОО, протокол № 1 от 24.08.2022г.);**

## **2.1. Механизм реализации программы.**

### **Организация рационального питания детей дошкольного возраста, качества и безопасности питания в МБДОУ «Детский сад № 282» г.о. Самара.**

Дошкольное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

«Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

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 заведующего МБДОУ.

В ДОУ установлено 4-х разовое питание на основе 10 - дневного меню, согласованного с РосПотребнадзором. В рацион питания воспитанников ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. МБДОУ «Детский сад № 282» г.о. Самара посещают дошкольники с аллергопатологией. Самым распространённым заболеванием считается пищевая аллергия, так как практически любое вещество может стать для кого-то аллергеном. Правильное питание позволяет более чем 85% детей, имеющих в первый год жизни непереносимость коровьего молока, впоследствии «пережить» пищевую аллергию и к трём годам избавиться от непереносимости данного продукта. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда медицинской сестрой. Индивидуально для каждого ребёнка составляется диета, из которой исключаются продукты, обладающей повышенной аллергичностью.

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. Для воспитателей и их помощников врачом-аллергологом, врачом-педиатром дошкольного учреждения составляются вспомогательные перечни, где перечислены фамилии воспитанников с запрещенными продуктами питания, проводятся индивидуальные консультации с родителями по соблюдению диетического питания, сбалансированного по составу белков, углеводов, микроэлементов и витаминов, согласно диагнозу ребёнка и установленного перечня дозволенных ему продуктов питания. Приготовление пищи проводится по специальным технологическим картам, построенных с учетом особенностей воспитанников ДОУ. 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, согласно СанПиНу. Питание воспитанников организовано в групповых комнатах.

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

| <b>Производственный и общественный контроль за организацией питания</b> |                                                                                                                                            |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>№п/п</b>                                                             | <b>Вид контроля</b>                                                                                                                        | <b>Структура, осуществляющая контроль</b>                                |
| 1.                                                                      | Создание комиссии по проверке качества питания.<br>Соблюдения технологии приготовления пищи. Соблюдения графика закладки продуктов в котел | Заведующий, старшая медсестра                                            |
| 2.                                                                      | Контроль за формированием рационального питания                                                                                            | заведующий МБДОУ, старшая медсестра                                      |
| 3.                                                                      | Контроль санитарно – технического состояния пищеблока                                                                                      | заведующий, старшая медсестра                                            |
| 4.                                                                      | Контроль сроков годности и условий хранения продуктов                                                                                      | ст.медсестра, завхоз.                                                    |
| 5.                                                                      | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. Соблюдение объема выдаваемых блюд по количеству детей.                  | ст. медсестра ежедневно                                                  |
| 6.                                                                      | Контроль за правильной организацией диетического рационального питания с индивидуальной коррекцией                                         | воспитатели групп, ст. воспитатель, заведующий, ст. медсестра ежедневно. |
| <b>Организация питания в группе</b>                                     |                                                                                                                                            |                                                                          |
| <b>№п/п</b>                                                             | <b>Вид контроля</b>                                                                                                                        | <b>Структура, осуществляющая контроль</b>                                |
| 1.                                                                      | Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками                                     | медицинские осмотры ежегодно                                             |
| 2.                                                                      | Контроль за приемом пищи, за руководством воспитателя во время приема пищи                                                                 | воспитатели групп, ст. воспитатель, заведующий, ст. медсестра ежедневно  |
| 3.                                                                      | Контроль за своевременностью доставки пищи в группах                                                                                       | ст. медсестра ежедневно, заведующий, ст. воспитатель                     |
| 4.                                                                      | Контроль за подготовкой к приему пищи, формированием навыков опрятной еды                                                                  | ст. медсестра ежедневно, ст. воспитатель                                 |
| 5.                                                                      | Контроль                                                                                                                                   | заведующий МБДОУ, старшая медсестра                                      |

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

**1. Задачи администрации ДОУ:**

- Составление расписания образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка во время прием пищи;

- Контроль правильной организации диетического рационального питания с индивидуальной коррекцией
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

## **2. Обязанности старшей медсестры и работников пищеблока:**

- Составление рационального питания на день и перспективного меню с соблюдением правильной диетического рационального питания;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение пищеблока качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

### **1. Обязанности воспитателей :**

- Проведение консультаций по соблюдению диетического питания, согласно установленным диагнозам воспитанников;
- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

### **4. Обязанности родителей:**

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации педагогов ДОУ и медработников по питанию в семье.
- Принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ (досуги, праздники и т.д.)

### **5. Обязанности воспитанников :**

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

## **2.2. КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ:**

### **2.1.1. ФОРМЫ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ ПО ПРОГРАММЕ «ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ», СООТВЕТСТВЕННО ПЯТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ФГОС**

| Образовательные области. | Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Познавательное развитие  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача-педиатра);</li> <li>• Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.);</li> <li>• Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?» , «Как утолить жажду», «Что помогает быть сильным и ловким», «Чем должен питаться здоровый человек?, «» и др.);</li> </ul> |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа с рабочими тетрадями, решение логических задач.</li> <li>• Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Социально-коммуникативное развитие</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др);</li> <li>• Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»);</li> <li>• Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.);</li> <li>• Игры с правилами /настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.);</li> <li>• Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты»</li> </ul> |
| <b>Физическое развитие</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» «Игра в классики» и др.);</li> <li>• Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.);</li> <li>• Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»);</li> <li>• Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Художественно-эстетическое направление</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»;</li> <li>• Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе – то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.);</li> <li>• Музыкальные подвижные игры;</li> <li>• Музыкально-дидактические игры.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Речевое направление</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ ;</li> <li>• Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и т.д.</li> <li>• Игровые задания «Подбери рифму»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### **2.1.2. АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОГРАММЕ «ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

Коллективные формы:

1. Организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация в ДОУ работы с детьми по организации здорового питания» с приглашением врача-аллерголога;
2. Организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома
3. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Щедрая Осень», «Мы за здоровый образ жизни» и др., «Кулинарный конкурс»;
4. Организация и проведение «Дней открытых дверей» /1 раз в год/;
5. Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов «Дары Осени», «Масленица», «Праздник Урожая», «День здоровья», «В гостях у Витаминки», «Ягоды, овощи, фрукты – полезные продукты» и др.;
6. Изготовление пособий, мягких модулей «Пирамиды здорового питания»
7. Фотовыставка совместной деятельности дошкольников и родителей
8. Анкетирование «Необходимость работы с детьми по формированию первоначальных представлений о здоровом питании»

#### **Предполагаемые результаты:**

- повышение уровня знаний родителей по вопросам организации здорового питания, обеспечивающего нормальный процесс роста и развития детского организма, и как результат рост родительской активности в формировании культуры питания своих детей, осознании ими роли здорового питания в жизни своих детей

### **2.1.3. АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ:**

1. Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. Выстраивание индивидуальных диет с учетом аллергических показаний на каждого ребенка.
2. Подготовка и издание буклетов для педагогов;
3. Семинар – презентация «Здоровье ребенка в наших руках»;
4. Консультации для педагогов: «Секреты сервировки стола», «Правила этикета», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Роль питания в жизни ребенка-дошкольника»;
5. Педсовет «Разговор о здоровом и правильном питании»

**Предполагаемые результаты:** активизация работы в просветительском направлении в целях повышения интереса педагогов к вопросам организации питания в дошкольном учреждении.

**2.1.4. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ И  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУПП  
В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2022-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Планирование работы в старшей и подготовительной к школе группах.**

| №  | Совместная образовательная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ОКТЯБРЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1. | <p><b>Вводное занятие. Тема: «Здравствуй, дорогой друг!»</b><br/> Знакомство с героями программы<br/> Цель: познакомить детей с героями программы (Катей, Аней, Димой, мамой Мариной Сергеевной, папой Валерием Николаевичем, бабушкой Анной Петровной), дать представление о характере каждого героя.</p> | <p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. Цель: закрепить знание детей о героях.</li> <li>➤ Психогимнастика «Настроение»</li> <li>➤ Рисование «Семья»</li> <li>➤ Пальчиковая игра «Семья»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев.</li> <li>➤ Сюжетно-ролевая игра «Обед для гостей» (создание полезного меню для гостей в форме коллективной аппликации)</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2. | <p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа с детьми о здоровом образе жизни с рассматриванием иллюстраций «Вместе весело гулять»<br/> Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека.</li> <li>➤ Психогимнастика «Принц Лимон сердиться»</li> <li>➤ Разучивание пословицы «Здоровый беды не боится»</li> <li>➤ Рисование «Спорт и я»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Если хочешь быть здоров».<br/> Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами.</li> <li>➤ Имитационная игра «Правильно помоем овощи и фрукты»</li> <li>➤ Заучивание пословиц и поговорок «Здоровье дороже богатства», «Береги платье снову, а здоровье смолоду»</li> <li>➤ Коллективный труд «Приготовление салата «Здоровинка»</li> </ul> |

|               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.            | В процессе совместной деятельности с педагогом                                                                                                     | <p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Самые полезные продукты»</li> </ul> <p>Цель: Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Дидактические игры: «Волшебные корзины», «Найди лишнее».</li> <li>➤ Разучивание поговорки « Много есть-не велика честь: обжорой назовут»</li> <li>➤ Словесная игра «Какой сок пьет бабочка?» (мак-маковый, роза-розовый)</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Рисование «Мои любимые продукты»</li> <li>➤ Массаж для глаз «Раздеваем лук»</li> <li>➤ Опыт «Угадай на вкус»</li> <li>➤ Дидактическая игра «Подскажи словечко»</li> <li>➤ Рисование «Осенний натюрморт»</li> </ul> |
| 4.            | В процессе совместной деятельности с педагогом                                                                                                     | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подвижная игра «Поезд»(на красный сигнал дети поднимают карточки с вредными продуктами, на зеленый наоборот)</li> <li>➤ Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в магазин» (составление списка полезных продуктов)</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ КВН для оценки уровня усвоения детьми темы «Самые полезные продукты»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>НОЯБРЬ</b> |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.            | <p><b>Тема: «Как правильно есть»</b></p> <p>Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</p> | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?»</li> <li>➤ Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов»».</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра-обсуждение «Правила поведения воспитанных детей».</li> <li>➤ Игровое задание «Подбери рифму»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.            | В процессе совместной деятельности с педагогом                                                                                                     | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра «Доскажи пословицу» «Хочешь есть калачи- не сиди на печи..»; «Когда я ем, я глух и нем»</li> <li>➤ Театрализованная постановка «Путешествие хлебного мякиша»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра-обсуждение «Законы питания»</li> <li>➤ Упражнение в словообразовании «Мельница слов из муки»</li> <li>➤ Игровая ситуация «Как угостить гостей»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.             | В процессе совместной деятельности с педагогом                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Какие продукты нужны для выпечки хлеба». Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба</li> <li>➤ Заучивание пословиц о хлебе.</li> <li>➤ Решение проблемной ситуации «Почему зерна тонут, а мука нет?»</li> <li>➤ Психогимнастика «Ты зернышко», «Посади просо»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Викторина «Здоровейка». Решение проблемной ситуации «Что делать, если купили много хлеба?»</li> <li>➤ Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягути.</li> </ul> |
| 4.             | В процессе совместной деятельности с педагогом                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа: «Что интересного узнали о хлебе?». Цель: «Обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований»</li> <li>➤ Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок.</li> <li>➤ Опытная деятельность «Рассматривание зерен в увеличительное стекло», «Размалывание зерен в кофемолке»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу.</li> <li>➤ Коллективный труд : выпечка безмолочного печенья «Здоровье»</li> </ul>                                              |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.             | <p><b>Тема : «Путешествие еды полезной и вредной»</b></p> <p>Цель: закрепить понятие «витамины». Сформировать у дошкольников представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины.</p> | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Работа с тетрадью</li> <li>➤ Беседа-фантазирование по произведению В.Сутеева «Яблоко»</li> <li>➤ Кукольный театр «Живые витаминки»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                | <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игровой квест «Как спасали Витаминку»</li> <li>➤ Составление рекламы овощного салата и других овощных блюд для кафе «Ягодка»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2. | В процессе совместной деятельности с педагогом | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.</li> <li>➤ Игра «Определи вкус продукта».</li> <li>➤ Игра «Приготовь блюдо»</li> <li>➤ Рисование «Составь свое меню обеда»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Практическая работа «Определи вкус продукта»</li> <li>➤ Составление меню для кафе «Здоровое питание»</li> <li>Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки?»</li> <li>➤ Заучивание пословицы : «Язык не лопата: знает, что горько, что сладко», «Слаще хлебушка ничего нет».</li> </ul> |
| 3. | В процессе совместной деятельности с педагогом | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Кто жить умеет по часам»<br/>Цель: сформировать у дошкольников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.</li> <li>➤ Игра «Сложные слова»</li> <li>➤ Аппликация «Мой день»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Обсуждение сказки «Сказка о потерянном времени»</li> <li>➤ Игра «Пословицы запутались»</li> <li>➤ Придумывание и составление плаката (элементы аппликации с рисованием) «Мой режим»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| 4. | В процессе совместной деятельности с педагогом | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Советы бобра-суперзуба»<br/>Цель: рассказать о полезных советах по уходу за зубами, напомнить о продуктах питания, которые укрепляют зубы.</li> <li>➤ Кукольная импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                      | <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Словесное упражнение «Я не съем эту конфетку, потому что...»</li> <li>➤ Психогимнастика по мотивам стих-я С. Михалкова «Сладкоежка»</li> <li>➤ «Сладкоежка»</li> <li>➤ Изготовление муляжей конфет для сюжетно-ролевой игры «Кондитерская фабрика»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |
|           | <b>ЯНВАРЬ</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>2.</b> | <p><b>Тема «Вместе весело гулять»</b><br/>Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе</p> | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Дидактическая игра «Какие продукты возьмем с собой в путешествие»</li> <li>➤ Пальчиковая игра „Покати горошек»</li> <li>➤ Динамическая пауза «Делай, как я»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Словесная игра «Совершенно верно!- Неверно!»</li> <li>➤ Коллективная продуктивная деятельность «Изготовление чесночных бус»</li> <li>➤ Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья!»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> |
| <b>3.</b> | <p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>                                                                                         | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Развлечение –квест «Поход в страну здоровья»</li> <li>➤ Словесная игра «Вкусненько-приятненько!» (назови ласково)</li> <li>➤ Коллективное приготовление «шашлыков из фруктов» (лепка из соленого теста»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Словесная игра « Бывает – не бывает»</li> <li>➤ КВН «Я здоровье берегу!», (работа с тетрадью)</li> </ul>                                                                                                           |
| <b>4.</b> | <p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>                                                                                         | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Что помогает быть сильным и ловким» Цель: сформировать представление о связи питания и занятий спортом.</li> <li>➤ Дидактическая игра «Мой день».</li> <li>➤ Рисование полезных продуктов, которые помогает дошкольнику стать сильным и ловким.</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Моделирование ситуации «Если хочешь быть здоров, что для этого</li> </ul>                                                                                          |

|           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                 | <p>надо делать?».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Рисование с элементами аппликации «Меню спортсмена»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | <b>ФЕВРАЛЬ</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>1.</b> | <p><b>Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»</b></p> <p>Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.</p> | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Викторина «Вспомни сказку»</li> <li>➤ Упражнение в словотворчестве «Варенья для Карлсона»</li> <li>➤ Игра-драматизация «Пшеничный колосок»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра «Знатоки» (подобрать колосок к крупе)</li> <li>➤ Разучивание поговорки «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу»</li> <li>➤ Игра – соревнование «Поварята» (разобрать крупы, отгадать каши)</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul>                               |
| <b>2.</b> | <p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>                                                                                                                                                                    | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа Тема: «Плох обед, если хлеба нет». Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре</li> <li>➤ Лепка из соленого теста. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий.</li> <li>➤ Пальчиковая игра «Пирог»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Словесная игра «Венок из пословиц»</li> <li>➤ Игра «Угадай-ка»(вкусные загадки)</li> <li>➤ Игра «Лесенка с секретом» (секрет приготовления блюда из слов)</li> </ul> |
| <b>3.</b> | <p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>                                                                                                                                                                    | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.</li> <li>➤ Словесная игра « Кто больше назовет изделий из муки»</li> <li>➤ Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин «Печем вместе»»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и</li> </ul>                                         |

|             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                                                                                  | молочных продуктов.<br>➤ Творческое задание «Сочинение хлебных сказок»<br>➤ Игра «Просо»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.          | В процессе совместной деятельности с педагогом                                                                                                                                                                   | <b>Старшая группа</b><br>➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.<br>➤ Обсуждение с детьми ситуации возникшей в результате неправильного питания «Что случилось с Вини Пухом?»<br>➤ Игровая ситуация «Советы хозяйюшки»<br><b>Подготовительная группа</b><br>➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.<br>➤ Словесная игра «Что можно есть на ужин»<br>➤ Сочинение монолога «Брошенный сухарик».<br>➤ Дидактическая игра «Здоровье на тарелке» |
| <b>МАРТ</b> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.          | <b>Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!».</b><br>Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов. | <b>Старшая группа</b><br>➤ Игра «Овощной салат». Цель: Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья.<br>➤ Игра «Советы хозяйюшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов.<br>➤ Динамичная игра « Самый лучший дежурный»<br>➤ Работа с тетрадью<br><b>Подготовительная группа</b><br>➤ Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки.<br>➤ Игра-соревнование «Сервируем стол для наших друзей»<br>➤ Работа с тетрадью                                                 |
| 2.          | В процессе совместной деятельности с педагогом                                                                                                                                                                   | <b>Старшая группа</b><br>➤ Беседа «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека.<br>Продемонстрировать, что можно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                | <p>приготовить с помощью воды</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Эксперимент на комнатных растениях. Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать».</li> <li>➤ Беседа с детьми о пользе простой воды.</li> <li>➤ Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»</li> <li>➤ Игра «Посещение музея воды»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3. | В процессе совместной деятельности с педагогом | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Почему нужно есть каждый день?» Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, понимание о необходимости ежедневного приема пищи, приобщать к соблюдению режима питания каждый день.</li> <li>➤ Игра –рассуждение по худ. произведению Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в саду»</li> <li>➤ Игра-рассуждение на тему «соль-друг или враг?»</li> <li>➤ Психогимнастика «Обжорка»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Просмотр и обсуждение презентации «Путь, который проходит пища в организме человека»</li> <li>➤ Словесная игра «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть»</li> </ul> |
| 4. | В процессе совместной деятельности с педагогом | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Развлечение «Путешествие по улице Правильного питания» Цель: активизация деятельности дошкольников по формированию основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.</li> <li>➤ Сочинение огородных сказок.</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Фантазирование на тему «Исчез с планеты сахар, как быть?»</li> <li>➤ Коллективное оформление коллажа-плаката «Улица правильного питания»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |

| АПРЕЛЬ |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | В процессе совместной деятельности с педагогом | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.</li> <li>➤ Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов.</li> <li>➤ Игра «Отгадай название».</li> <li>➤ Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угощу»</li> <li>➤ Психогимнатсика «Сердитый лимон»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит»</li> <li>➤ Имитация «Я ем сладкую конфетку!», «Мне попался горький перчик!»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> |
| 2.     | В процессе совместной деятельности с педагогом | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Посещение медицинского кабинета.</li> <li>➤ Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма..</li> <li>➤ Игра-импровизация «Правильно помоем овощи и фрукты»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»</li> <li>➤ Развлечение «Ягоды и фрукты – самые вкусные «Жители»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |
| 3.     | В процессе совместной деятельности с педагогом | <p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Завтрак для космонавта»<br/>Цель: Рассказать детям о профессиикосмонавта и необходимости здорового питания в космосе</li> <li>➤ Словесная игра «Что лишнее и почему?»</li> <li>➤ Лепка «Завтрак для младшего братишки(сестренки)»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра-соревнование «Вершки-корешки»</li> <li>➤ Придумывание меню для космонавта (коллективная аппликация)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.</b> | <p><b>Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровичков и хлюпиков»</b></p> <p>Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы. Закрепление полученных знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Конкурс салатов и бутербродов</li> <li>➤ Конкурс «Урожай очень быстро собирай»</li> <li>➤ Игра «Правильно-неправильно»</li> <li>➤ Игра «Азбука правильного питания»</li> <li>➤ Игра «Доскажи словечко»</li> <li>➤ Конкурс «Курочки и петух»</li> <li>➤ Аппликация «Моя пирамида здорового питания»</li> </ul> |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

| Месяц                              | Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Октябрь</b>                     | 1. Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок»<br>2. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах»<br>3. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»<br>4. Развлечение «Витаминиада». Совместное чаепитие.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Ноябрь</b>                      | 1. Конкурс фотографий «Мой домашний обед».<br>2. Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша».<br>3. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Декабрь</b>                     | 1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья»<br>2. Совместная деятельность «Книга полезных рецептов»<br>3. Беседа «Питание и здоровье дошкольника»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Январь</b>                      | 1. Конкурс пирогов для родителей «Моя домашняя выпечка»<br>2. Приглашение родителей в «Детское кафе».<br>3. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Февраль</b>                     | 1. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Март</b>                        | 1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей.<br>2. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Апрель</b>                      | 1. Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка».<br>2. Задание на дом : посадить, вырастить и сделать(зарисовать) вывод.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Консультации для родителей:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация питания в выходные дни</li> <li>- Рецепты витаминных блюд</li> <li>- Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка</li> <li>- Правила поведения за столом</li> <li>- Здоровье ребенка в руках взрослых</li> <li>- Родителям на заметку</li> <li>- Режим дня – залог здоровья дошкольника</li> <li>- Физическое развитие дошкольника</li> <li>- Активный отдых всей семьей</li> <li>- Лечение соками</li> <li>- Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи</li> </ul> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | и фрукты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Творческие выставки:</b> | «Щедрая Осень»,<br>«Соблюдаем правила здорового питания»,<br>«Хлеб всему голова»,<br>«Мы за здоровый образ жизни».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                             | <p><b>Тематические конкурсы</b></p> <p><b>I. Конкурс. «Что вы знаете о молочных продуктах».</b> Участники конкурса должны складывать части картинок. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся картинки молочных продуктов.</p> <p><b>II. Конкурс. «Знаете ли вы овощи и фрукты».</b><br/>С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.</p> <p><b>III. Конкурс «Выбери себе завтрак».</b><br/>Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).<br/>Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.<br/>Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).</p> <p><b>IV. Конкурс «Отгадай вкус».</b><br/>В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).<br/>Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.<br/>Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.</p> |

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

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

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

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Пирамида здорового питания» в детском саду важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса о здоровом и правильном питании насыщенными сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие.

Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы, а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся прежде всего набор энциклопедий для дошкольников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

К программе прилагаются приложения, позволяющие получить достоверную и оперативную информацию об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым воспитанником (Методика педагогической диагностики воспитанников; анкетирование родителей по программе «Пирамида здорового питания»). Приложения, включающие материалы работы с дошкольниками по реализации Программы (игры, игровые занятия, развлечения)

### **3.2. Дополнительные источники информации:**

1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08
2. Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие - М.: Абрис, 2018.
4. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.
5. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.
6. <http://vms-list.narod.ru/index.html> – Сообщество педагогических интернет- объединений:
7. «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.
8. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология-М.:2002г.
9. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.:2006г.
10. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2000г
11. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224 с.
12. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
13. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
14. Кондова С.Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». – М., 1990,185с.
15. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. – М.,1991,190с.

### **Приложения к программе:**

- 1.Познавательные беседы с дошкольниками;
2. Игровые задания;
3. Конспекты образовательной деятельности;
4. Игровые формы организации совместной деятельности с педагогом
5. Методика педагогической диагностики воспитанников к программе «Пирамида здорового питания»