



## **Введение**

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания.

## **Цели и задачи**

### Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

#### Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков.
- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.
- Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания.
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2023 по 2026 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (дошкольников, учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться в образовательной и воспитательной деятельности.

#### Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания детей и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья обучающихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям обучающихся.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
  - увеличения охвата обучающихся горячим питанием до 100%;
  - укрепления материально-технической базы пищеблоков и столовых;
  - внедрения новых форм организации питания обучающихся.

- Улучшено состояние здоровья обучающихся за счёт:
  - организации качественного и сбалансированного питания детей с учетом их возрастных особенностей;
- 7. Отлажена просветительская работа по формированию культуры питания за счёт:
  - реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания обучающихся;
  - привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

**Механизм реализации программы Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание, медсестры диетические.
2.	Входной производственный контроль	Заведующий производством, кладовщики, медсестры диетические
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заведующие хозяйством.
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, медсестры диетические
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор, классные руководители, воспитатели

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания обучающихся**

***Задачи администрации:***

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- контроль качества питания;
- контроль обеспечения порядка в столовой;
- контроль культуры принятия пищи обучающимися;

Контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи;

**Обязанности работников пищеблоков и столовых:**

Обеспечение качественными продуктами для приготовления пищи; использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

**Обязанности классных руководителей, воспитателей:**

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;

организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;

воспитание навыков культуры поведения и привитие культурно-гигиенических навыков во время приема пищи;

проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье.

**Обязанности родителей:**

Прививать навыки культуры питания в семье;

выполнять рекомендации классных руководителей, воспитателей и медицинских работников по питанию в семье.

**Обязанности обучающихся:**

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

### План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>				
1.	Назначение ответственного за организацию питания	Сентябрь, ежегодно	директор	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	Октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы

	организации и развития школьного питания			
4	Заседание комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	Совет по питанию	протокол, план работы
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР	план работы, акты проверок
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Общественная комиссия, зам. директора	материалы отчётов
<b>2. Работа с обучающимися.</b>				
1	Проведение уроков– здоровья	ежегодно	классные руководители	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) - оформление	Январь, ежегодно  Ноябрь, ежегодно  Декабрь,	классные руководители	материалы конкурсов

	обеденного зала.	ежегодно		
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Декабрь, май ежегодно	совет по питанию зам. директора	аналитическая информация
6	Анкетирование родителей по вопросам питания	Май, ежегодно	Совет по питанию	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Зам. директора по ВР	план работы ДОЛ
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	Апрель, ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
9	Проведение классных часов		классные руководители	планы классных часов
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и	Октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	материалы викторины

	среднего звена»			
11	Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	материалы конкурса
12	Конкурс «Хозяюшка»	март, ежегодно	зам. директора по ВР, учитель технологии	отчёт о проведении конкурса
13.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники	
14.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	директор	протоколы
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог	ежегодно	зам. директора, медицинский работник	отчёт о консультациях за год

	сохранения здоровья			
3.	Организация бесплатного питания обучающихся	ежегодно	директор, ответственный по питанию	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители	планы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители	
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся	ежегодно	Совет по питанию	отчёт за год
<b>4. Работа с родителями</b>				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, зам. директора, медицинский работник, воспитатели.	протоколы родительских собраний

2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания	ежегодно	классные руководители, зам. директора, медицинский работник	протоколы родительских собраний
3	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний
5	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
6	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	Совет по питанию	протоколы родительских собраний
<b>5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей</b>				
1	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	заведующий хозяйством	акт проверки
2	Организация текущего ремонта пищеблоков и столовых	июль-август	Заведующий хозяйством	сметы

**Календарный план реализации программы  
(школьные отделения)**

№	мероприятие	ответственные
<b>сентябрь</b>		
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	директор
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	директор
3	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	директор, ответственный за питание
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
5	Проведение уроков-здоровья: 1-2 класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс: «Из чего состоит наша пища» 5-6 класс: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
6	Проведение классных часов: 2 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 3 класс: «Цена ломтика»	классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
8	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	ответственный за питание, классные руководители
9	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	ответственный за питание
10	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшеклассников»	классные руководители
<b>октябрь</b>		
1	Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	заместитель директора по ВР, ответственный за питание

2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно – гигиенических требований	директор школы, ответственный за питание
3	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
4	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Самые полезные продукты» 3-4 класс: «Что нужно есть в разное время года» 5-6 класс: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	классные руководители
5	Проведение классных часов 3 класс: «Правила поведения в столовой» (занятие – практикум) 5 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 6 класс: «Здоровое питание»	классные руководители
6	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора по ВР, классные руководители
7	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	библиотекарь
ноябрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как правильно есть» 3-4 класс: «Где и как готовят пищу» 5-6 класс: «Режим питания»	классные руководители
3	Проведение классных часов 3 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование) 4 класс: «Кулинарные обычаи» (игра – путешествие)	классные руководители
4	Конкурс: оформление обеденного зала столовой(7-8 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
6	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители

7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
декабрь		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи»	классные руководители
3	Проведение классных часов 3 класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра) 4 класс: «Питание и красота (практикум)» 6-7 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 9 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	Выставка книг по теме: «Красиво! Вкусно! Полезно!».	библиотекарь
январь		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 3-4 класс: «Блюда из зерна» 5-6 класс: «Где и как мы едим»	классные руководители
февраль		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «На вкус и цвет товарищей нет» 3-4 класс: «Дары моря» 5-6 класс: «Ты – покупатель»	классные руководители
3	Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки) 3 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» класс: «Удивительные превращения колоска» 8 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	«Масленица»	заместитель директора по ВР, классные руководители

5	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
8	Выставка книг по теме: «Правильное питание».	библиотекарь
март		
1	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Где найти витамины весной» 3 -4 класс: «Кулинарное путешествие» по России. 5-6 класс: «Как питались на Руси и в России»	классные руководители
2	Проведение классных часов 2 класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки» (игра – конкурс) 3 класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие) 5 класс: «Что я – знаю о воде?»	классные руководители
4	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
5	Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
6	Выставка книг по теме: «Простые истины о здоровье и питании».	библиотекарь
апрель		
1	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Как утолить жажду» 3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом» 5-6 класс: «Кухни разных народов»	классные руководители
2	Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?» 3 класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицы Сезам – о правильном питании)	классные руководители

3	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
5	Работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
7	Родительские собрания: «Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников» «Воспитание культуры питания у подростков» «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»	классные руководители
май		
1	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья: 1 -2 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 3-4 класс: «Какую пищу можно найти в лесу» 5-6 класс: «Кулинарное путешествие»	классные руководители
3	Проведение классных часов 2 класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект) 3 класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного питания)	классные руководители
5	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
6	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	ответственный за питание, классные руководители
июнь		
1	Отчет об организации питания	ответственный за питание

## Формы работы с дошкольниками в соответствии с образовательными областями

Образовательные области.	Формы работы
<b>Познавательное развитие</b>	<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> <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 повара», «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> <li>•</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>

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП

Планирование работы в старшей и подготовительной к школе группах.

№	Совместная образовательная деятельность	
<b>ОКТАБРЬ</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вводное занятие. Тема: «Здравствуй, дорогой друг!»</b>                      Знакомство с героями программы»                      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>
<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 с детьми о здоровом образе жизни с рассматриванием иллюстраций «Вместе весело гулять» 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». 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.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Самые полезные продукты» Цель: Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты».</li> <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.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<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> 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.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<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. Дягуити.</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>          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»</li> <li>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»</li> <li>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> 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>  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>

		<p>молочных продуктов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Творческое задание «Сочинение хлебных сказок»</li> <li>➤ Игра «Просо»</li> </ul>
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.</li> <li>➤ Обсуждение с детьми ситуации возникшей в результате неправильного питания «Что случилось с Вини Пухом?»</li> <li>➤ Игровая ситуация «Советы хозяйюшки»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.</li> <li>➤ Словесная игра «Что можно есть на ужин»</li> <li>➤ Сочинение монолога «Брошенный сухарик».</li> <li>➤ Дидактическая игра «Здоровье на тарелке»</li> </ul>
<b>МАРТ</b>		
1.	<p><b>Тема:</b> «Даёт силы нам всегда витаминная еда!».</p> <p>Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах.</p>	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра «Овощной салат». Цель: Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья.</li> <li>➤ Игра «Советы хозяйюшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах.</li> <li>➤ Динамичная игра « Самый лучший дежурный»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки.</li> <li>➤ Игра-соревнование «Сервируем стол для наших друзей»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul>
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ приготовить с помощью воды</li> <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>
<p><b>3.</b></p>	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<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>
<p><b>4.</b></p>	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<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>

<b>АПРЕЛЬ</b>		
<b>1.</b>	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<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>
<b>2.</b>	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<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>
<b>3.</b>	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Завтрак для космонавта» Цель: Рассказать детям о профессии космонавта 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>

4.	<p><b>Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровичков»</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 «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>➤ Приложение «Моя пирамида здорового питания»</li> </ul>
----	--	---

### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Месяц	Формы работы
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок»</li> <li>2. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах»</li> <li>3. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»</li> <li>4. Развлечение «Витаминиада». Совместное чаепитие.</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс фотографий «Мой домашний обед».</li> <li>2. Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша».</li> <li>3. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья»</li> <li>2. Совместная деятельность «Книга полезных рецептов»</li> <li>3. Беседа «Питание и здоровье дошкольника»</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс пирогов для родителей «Моя домашняя выпечка»</li> <li>2. Приглашение родителей в «Детское кафе».</li> <li>3. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей.</li> <li>2. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка».</li> <li>2. Задание на дом : посадить, вырастить и сделать(зарисовать) вывод.</li> </ol>
Консультации для родителей:	<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>





