

Принята на заседании педсовета
Протокол № 01 от «31» 08 2020г.



Программа
по формированию основ здорового питания
у детей дошкольного возраста 4-7 лет
«Пирамида здорового питания»
на 2020 – 2023 гг.

муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №212»

Адрес: г. Ярославль, ул. Юности, д.13
тел. (4852) 32-35-15

Ярославль, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	3
I. Общие положения	4
II. Целевой раздел.	
2.1. Актуальность программы	4
2.2. Цель Программы	5
2.3. Задачи программы	5
2.4. Целевая аудитория программы	5
2.5. Механизм реализации программы	5
2.6. Принципы построения и реализации программы	5
2.7. Планируемые результаты освоения Программы	6
III. Содержательный раздел.	
3.1. Концептуальные положения программы	6
3.2. Формы работы с дошкольниками по программе	7
3.3. Формы работы с родителями по программе	9
3.4. Формы работы с педагогами	9
3.5. Планирование работы с воспитанниками	
3.5.1. Планирование работы с воспитанниками 4-5 лет	9
3.5.2. Планирование работы с воспитанниками 5- 6 лет	10
3.5.3. Планирование работы с воспитанниками 6- 7 лет	16
3.6. Планирование работы с семьями воспитанников на 2020 – 2023 гг	20
3.7. Планирование работы с педагогами на 2020 – 2023 гг	21
IV. Организационный раздел	
4.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	21
Список литературы	23

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста «Пирамида здорового питания»
Исполнитель Программы	муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №212»
Юридический адрес	150031, г. Ярославль, ул. Юности, д.13
Нормативные документы	1. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография». 2. План мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020 - 2024 годы, (приказ Роспотребнадзора от 25.01.2019 №29)
Цель программы	Формирование у детей дошкольного возраста основ здорового питания
Задачи программы	1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены. 2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения. 3. Формирование у родителей, педагогов навыков организации здорового питания.
Срок реализации программы	Программа «Пирамида здорового питания» рассчитана на период с 2020 по 2023 г.
Целевая аудитория программы	Дети дошкольного возраста 4-7 лет, работники МДОУ «Детский сад № 212», родители детей дошкольного возраста.

I. Общие положения

Программа для дошкольников «Пирамида здорового питания» предназначена для реализации воспитателями и родителями детей дошкольного возраста МДОУ «Детский сад № 212».

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе содержится информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, особенностях организации питания детей.

II. Целевой раздел

2.1. Актуальность программы

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

Основные принципы здорового питания:

1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);

2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями и биологически активными добавками;

5) оптимальный режим питания;

6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;

7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Следующий аспект проблемы профилактики нарушений здоровья детей дошкольного

возраста заключается в формировании у них навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

В 2019 году принят Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ ввел понятие здорового питания; в Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов. Вопросы организации работы с детьми и их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой заболеваемости детей, а также задач, поставленных национальным проектом «Демография» и законодательными актами РФ, направленными на обеспечение принципов здорового питания и профилактику нарушений здоровья, обусловленных алиментарным фактором, приобретают особую актуальность.

В санитарно-просветительской программе представлены рекомендации по выработке у детей обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового питания и стереотипов здорового пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие; информация необходима родителям и педагогам, а также лицам, занятым в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

2.2. Цель программы

Формирование у детей дошкольного возраста основ здорового питания..

2.3. Задачи программы

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.

3. Формирование у родителей, педагогов навыков организации здорового питания.

2.4. Целевая аудитория программы

Дети дошкольного возраста 4-7 лет, работники МДОУ «Детский сад № 212», родители детей дошкольного возраста.

2.5. Механизмы реализации программы

Программа реализуется в форме игр, индивидуальных и групповых занятий с детьми; лекций и практических занятий с работниками МДОУ «Детский сад № 212» и родителями; тематических родительских собраний.

2.6. Принципы построения и реализации программы

- 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.

2.7. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание;
- у сотрудников МДОУ «Детский сад № 212» – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание;
- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

III. Содержательный раздел

3.1. Концептуальные положения программы

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 течении 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.

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.

Первая грань – 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.

Вторая грань - 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 образовательный 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).

Третья грань 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.

3.2. Формы работы с дошкольниками по программе «пирамида здорового питания»

Образовательные области.	Формы работы
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none">• наблюдения (за работой младшего воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача- педиатра);• экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.);• решение, моделирование обучающих ситуаций («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.);• Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.

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

3.3. Формы работы с родителями по программе

1. Коллективные формы:

- организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: «Организация в ДООУ работы с детьми по организации здорового питания»;

- организация консультации «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома».

2. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «Щедрая Осень», «Мы за здоровый образ жизни» и др., «Кулинарный конкурс».

3. Организация и проведение «Дней открытых дверей» /1 раз в год/.

4. 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.;

5. 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.

3.4. Формы работы с педагогами

1. Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.

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.

3.5. Планирование работы с воспитанниками

3.5.1.. Планирование работы с воспитанниками 4-5 лет

№	Совместная образовательная деятельность		
	ОКТАБРЬ		
1.	«Овощи и фрукты – витаминные продукты»	Дать представление о полезных продуктах, формировать знания об овощах, фруктах.	Беседа
	НОЯБРЬ		
2.	Чтение « Маша обедает » С.Капутикян.	Обогатить позитивный эмоциональный опыт детей при освоении первых правил поведения за столом.	Чтение, Сюжетно-ролевая игра
	ДЕКАБРЬ		
3.	«Напоим куклу Катю чаем»	Формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними; развивать ласковое, заботливое отношение к кукле.	Игровое занятие
	ЯНВАРЬ		
4.	Беседа «Что такое витамины?» Чтение «Азбука здоровья» С. Волкова	Дать представление о понятии <i>витамины</i> , рассказать о пользе витаминов для организма.	Беседа, чтение художественной литературы

ФЕВРАЛЬ			
5.	«Полезные и вредные продукты»	Формировать знания о правильном питании. Развивать речь, мышление, умение анализировать, сравнивать.	Дидактическая игра
6.	«Накормим куклу кашей»	Формировать культурно-гигиенические навыки» Рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток. Развивать умения культурно-гигиенических навыков	Дидактическая игра
МАРТ			
7.	Д/и «К кукле Маше пришли гости»	Научить простейшим действиям с сюжетными игрушками (кормление), прививать гигиенические навыки; вызывать речевую активность; воспитывать добрые чувства к кукле.	Дидактическая игра
8.	Беседа «Что хорошо, а что плохо» , с/р игра «Навестим больную куклу»	Закреплять знания детей о соблюдении правил за столом, воспитывать чувства сопереживания, сострадания	Беседа, Сюжетно-ролевая игра
АПРЕЛЬ			
9.	«Четвёртый лишний»	Классификация посуды по назначению, использованию.	Дидактическая игра
10.	«На Дне рождения»	Обобщить знания детей о сервировке стола, о некоторых продуктах питания; закрепить навыки культуры еды, пользования чайной посудой; воспитывать умение быть гостеприимными при встрече гостей	Сюжетно-ролевая игра

3.5.2.. Планирование работы с воспитанниками 5-6 лет

Совместная образовательная деятельность	
ОКТАБРЬ	
1.	<p>Вводное занятие. Тема: «Здравствуй, дорогой друг!» 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> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. Цель: закрепить знание детей о героях. ➤ Психогимнастика «Настроение» ➤ Рисование «Семья» ➤ Пальчиковая игра «Семья»

2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Психогимнастика «Принц Лимон сердиться» ➤ Разучивание пословицы «Здоровый беды не боится» ➤ Рисование «Спорт и я»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Самые полезные продукты» Цель: Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты». ➤ Дидактические игры: «Волшебные корзины», «Найди лишнее». ➤ Разучивание поговорки « Много есть-не велика честь: обжорой назовут» ➤ Словесная игра «Какой сок пьет бабочка?» (мак-маковый, роза- розовый)
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подвижная игра «Поезд»(на красный сигнал дети поднимают карточки с вредными продуктами, на зеленый наоборот) ➤ Сюжетно-ролевая игра ➤ «Путешествие в магазин» (составление списка полезных продуктов)

НОЯБРЬ		
1.	Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?» ➤ Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов». ➤ Работа с тетрадью
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра «Доскажи пословицу» «Хочешь есть калачи- не сиди на печи..»; «Когда я ем, я глух и нем» ➤ Театрализованная постановка «Путешествие хлебного мякиша»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ Заучивание пословиц о хлебе. ➤ Решение проблемной ситуации «Почему зерна тонут, а мука нет?» ➤ Психогимнастика «Ты зернышко», «Посади просо»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа: «Что интересного узнали о хлебе?». Цель: «Обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований» ➤ Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок. ➤ Опытная деятельность «Рассматривание зерен в увеличительное стекло», «Размалывание зерен в кофемолке»

ДЕКАБРЬ		
1.	<p>Тема : «Путешествие еды полезной и вредной» Цель: закрепить понятие «витамины». Сформировать у дошкольников представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Работа с тетрадью ➤ Беседа-фантазирование по произведению В.Сутеева «Яблоко» ➤ Кукольный театр «Живые витаминки»
2.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Игра «Определи вкус продукта». ➤ Игра «Приготовь блюдо» ➤ Рисование «Составь свое меню обеда»
3.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Кто жить умеет по часам» Цель: сформировать у дошкольников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. ➤ Игра «Сложные слова» ➤ Аппликация «Мой день»
4.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Советы бобра-суперзуба» Цель: рассказать о полезных советах по уходу за зубами, напомнить о продуктах питания, которые укрепляют зубы. ➤ Кукольная импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки»
ЯНВАРЬ		
2.	<p>Тема «Вместе весело гулять» Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактическая игра «Какие продукты возьмем с собой в путешествие» ➤ Пальчиковая игра ,»Покати горошек» ➤ Динамическая пауза «Делай, как я»
3.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развлечение –квест «Поход в страну здоровья» ➤ Словесная игра «Вкусненько-приятненько!» (назови ласково) ➤ Коллективное приготовление «шашлыков из фруктов» (лепка из соленого теста)
4.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Что помогает быть сильным и ловким» ➤ Дидактическая игра «Мой день». ➤ Рисование полезных продуктов, которые помогает дошкольнику стать сильным и ловким.

ФЕВРАЛЬ		
1.	<p>Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Викторина «Вспомни сказку» ➤ Упражнение в словотворчестве «Варенья для Карлсона» ➤ Игра-драматизация «Пшеничный колосок»
2.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа Тема: «Плох обед, если хлеба нет». Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре ➤ Лепка из соленого теста. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий. ➤ Пальчиковая игра «Пирог»
3.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. ➤ Словесная игра « Кто больше назовет изделий из муки» ➤ Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин «Печем вместе»»
4.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. ➤ Обсуждение с детьми ситуации возникшей в результате неправильного питания «Что случилось с Вини Пухом?» ➤ Игровая ситуация «Советы хозяйшки»
МАРТ		
1.	<p>Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!». Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра «Овощной салат». Цель: закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья. ➤ Игра «Советы хозяйшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах. ➤ Динамичная игра « Самый лучший дежурный»

2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды ➤ Эксперимент на комнатных растениях. Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать». ➤ Беседа с детьми о пользе простой воды. ➤ Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Игра – рассуждение по худ. произведению Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в саду» ➤ Игра-рассуждение на тему « соль- друг или враг?» ➤ Психогимнастика «Обжорка»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развлечение «Путешествие по улице Правильного питания» Цель: активизация деятельности дошкольников по формированию основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. ➤ Сочинение огородных сказок.
АПРЕЛЬ		
1.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. ➤ Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. ➤ Игра «Отгадай название». ➤ Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угощу» ➤ Психогимнастика «Сердитый лимон»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Посещение медицинского кабинета. ➤ Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма.. ➤ Игра-импровизация «Правильно помоем овощи и фрукты»

3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Завтрак для космонавта» Цель: Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе ➤ Словесная игра «Что лишнее и почему?» ➤ Лепка «Завтрак для младшего братишки(сестренки)»
4.	<p>Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровичков и хлюпиков» 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"> ➤ Конкурс «Урожай очень быстро собирай» ➤ Игра «Правильно-неправильно» ➤ Игра «Азбука правильного питания»

3.5.3. Планирование работы с воспитанниками 6-7 лет

№	Совместная образовательная деятельность	
ОКТАБРЬ		
1.	<p>Вводное занятие. Тема: «Здравствуй, дорогой друг!» 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>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. ➤ Сюжетно-ролевая игра «Обед для гостей» (создание полезного меню для гостей в форме коллективной аппликации)
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Если хочешь быть здоров». Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами. ➤ Имитационная игра «Правильно помоем овощи и фрукты» ➤ Заучивание пословиц и поговорок «Здоровье дороже богатства», «Береги платье снову, а здоровье смолоду» ➤ Коллективный труд «Приготовление салата «Здоровинка»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Рисование «Мои любимые продукты» ➤ Массаж для глаз «Раздеваем лук» ➤ Опыт «Угадай на вкус» ➤ Дидактическая игра «Подскажи словечко» ➤ Рисование «Осенний натюрморт»

4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ КВН для оценки уровня усвоения детьми темы «Самые полезные продукты»
НОЯБРЬ		
1.	Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-обсуждение «Правила поведения воспитанных детей». ➤ Игровое задание «Подбери рифму»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-обсуждение «Законы питания» ➤ Упражнение в словообразовании «Мельница слов из муки» Игровая ситуация «Как угостить гостей»
3	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Викторина «Здоровейка». Решение проблемной ситуации «Что делать, если купили много хлеба?» ➤ Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягуити.
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу. ➤ Коллективный труд : выпечка безмолочного печенья «Здоровье»
ДЕКАБРЬ		
1.	Тема : «Путешествие еды полезной и вредной» Цель: закрепить понятие «витамины». Сформировать у дошкольников представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игровой квест «Как спасали Витаминку» ➤ Составление рекламы овощного салата и других овощных блюд для кафе «Ягодка»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Практическая работа «Определи вкус продукта» ➤ Составление меню для кафе «Здоровое питание» Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки?» ➤ Заучивание пословицы : «Язык не лопата: знает, что горько, что сладко», «Слаще хлебушка ничего нет».
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Обсуждение сказки «Сказка о потерянном времени» ➤ Игра «Пословицы запутались» ➤ Придумывание и составление плаката (элементы аппликации с рисованием) «Мой режим»

4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесное упражнение «Я не съем эту конфетку, потому что...» ➤ Психогимнастика по мотивам стих-я С. Михалкова «Сладкоежка» ➤ «Сладкоежка» ➤ Изготовление муляжей конфет для сюжетно-ролевой игры ➤ «Кондитерская фабрика»
ЯНВАРЬ		
2.	Тема «Вместе весело гулять» Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесная игра «Совершенно верно!- Неверно!» ➤ Коллективная продуктивная деятельность «Изготовление чесночных бус» ➤ Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья!»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесная игра « Бывает – не бывает» ➤ КВН «Я здоровье берегу!», (работа с тетрадью)
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Моделирование ситуации «Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?». ➤ Рисование с элементами аппликации ➤ «Меню спортсмена»
ФЕВРАЛЬ		
1.	Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра «Знатоки» (подобрать колосок к крупе ➤ Разучивание поговорки «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу» ➤ Игра – соревнование «Поварята» (разобрать крупы, отгадать каши)
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Словесная игра «Венок из пословиц» ➤ Игра «Угадай-ка»(вкусные загадки) ➤ Игра «Лесенка с секретом» (секрет приготовления блюда из слов)
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. ➤ Творческое задание «Сочинение хлебных сказок» ➤ Игра «Просо»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. ➤ Словесная игра «Что можно есть на ужин» ➤ Дидактическая игра «Здоровье на тарелке»

МАРТ		
1.	Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!». Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки. ➤ Игра-соревнование «Сервируем стол для наших друзей»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея воды»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Просмотр и обсуждение презентации «Путь, который проходит пища в организме человека» ➤ Словесная игра «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Фантазирование на тему «Исчез с планеты сахар, как быть?» ➤ Коллективное оформление коллажа- плаката «Улица правильного питания»
АПРЕЛЬ		
1.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит» ➤ Имитация «Я ем сладкую конфетку!», «Мне попался горький перчик!» ➤ Работа с тетрадью
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Интерактивная игра «Здоровье в тарелке» ➤ Развлечение «Ягоды и фрукты – самые вкусные «Жители»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-соревнование «Вершки-корешки» ➤ Придумывание меню для космонавта (коллективная аппликация)
4.	Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровичков и хлюпиков» Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы. Закрепление полученных знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра «Доскажи словечко» ➤ Конкурс «Куручки и петух» ➤ Аппликация «Моя пирамида здорового питания»

3.6. Планирование работы с семьями воспитанников на 2020 – 2023 гг.

Месяц	Формы работы	Год
Октябрь	Анкетирование родителей «Здоровое питание здоровый ребенок»	2020
	Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»	2021
Ноябрь	Конкурс фотографий «Мой домашний обед».	2021
	Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша».	2022
	Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»	2023
Декабрь	Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья»	2021
	Совместная деятельность «Книга полезных рецептов»	2022
Январь	Приглашение родителей в «Детское кафе»	2022
Февраль	Конкурс совместного творчества «Азбука здорового питания»	2021
Март	Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей.	2021
	Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи».	2023
	Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.	2022
Апрель	Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка».	2022
Консультации	<ul style="list-style-type: none"> - Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - Родителям на заметку - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - Активный отдых всей семьей - Лечение соками - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» 	2021-2023

3.7. Планирование работы с педагогами на 2020 – 2023 гг.

Месяц	Формы работы	Год
Октябрь	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Ежегодно
	Консультация «Соблюдение санитарно-гигиенических требований при организации питания в условиях распространения коронавирусной инфекции»	2020
	Консультация «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	2021
Ноябрь	Консультация «Секреты сервировки стола»	2021
	Семинар «Здоровье зависит от правильного питания»	2022
	Консультация «Правила этикета»	2023
Декабрь	Развлечения «Путешествие на остров Здоровья»	2021
	Совместная деятельность «Книга полезных рецептов»	2022
Январь	Организация и проведение тематических родительских собраний: - «Принципы здорового питания»; - «Правильное питание - залог здоровья дошкольника»	2021
Февраль	Педсовет «Разговор о здоровом и правильном питании»	2021
Март	Консультация «Роль питания в жизни ребенка – дошкольника»	2022
Апрель	Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка».	2022
Консультации	Размещение консультаций на сайте ДОУ	2020 – 2023 гг.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. 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, интерактивная доска) 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.

Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).
2. 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.
3. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.
4. <http://vms-list.narod.ru/index.html> – Сообщество педагогических интернет-объединений:
5. «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.
6. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология-М.:2002г.
7. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.:2006г.
8. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2000г
9. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224 с.
10. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
11. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
12. 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.