

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Торопецкий детский сад «Жемчужинка»

Принята:  
педагогическим советом  
МБДОУ Торопецкий детский сад  
"Жемчужинка"  
Протокол от «26» августа 2024г. № 1

Согласовано:  
на заседании родительского  
комитета  
Протокол от «26» августа 2024 г. №1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ Торопецкий  
детский сад "Жемчужинка"  
Т.В. Сергеева \_\_\_\_\_

Приказ от «26» августа 2024 г.  
№ 76

**Рабочая программа «Здоровое питание»**

**Срок реализации программы – 2024/2025 учебный год**

г. Торопец

2024 год

## **Оглавление**

Пояснительная записка .....	3
Организация питания в дошкольных группах .....	4
Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста .....	5
Организационно - педагогическая деятельность .....	7
Планирование работы группе раннего возраста, 1 младшей, 2 младшей группе.....	8
Планирование работы в средней группе .....	10
Планирование работы в старшей группе .....	12
Планирование работы в подготовительной к школе группе .....	14
Работа с родителями (законными представителями) .....	16
Список использованной литературы .....	18

## Пояснительная записка

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания. Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В публикациях последних лет подчеркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей - дошкольников. В этой возрастной группе наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезни. И состояние здоровья детей ухудшилось, в первую очередь, в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Одной из самых главных причин, приводящих к формированию неправильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания.

Человек уже давно утратил способность интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению здоровья.

А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания». Для того чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания.

Высокая заболеваемость детей дошкольного возраста и отсутствие тенденции к ее снижению вызывает необходимость изыскания новых форм медицинского и педагогического обслуживания дошкольников. Большинство детей дошкольного возраста нуждаются в активном и целенаправленном наблюдении и оздоровлении. От эффективности мероприятий во многом зависит дальнейшая судьба ребёнка, его здоровье, физическое и психическое развитие.

Большая доля ответственности за питание ребёнка ложится на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье. В дошкольных группах стараются не только накормить ребёнка в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения.

Решение проблем по питанию мы видим через реализацию программы «Разговор о питании», которая позволит создать в дошкольных группах оздоровительное пространство, благодаря системе методической и медицинской работы, обеспечивающих деятельность педагогических кадров, обобщение и распространение опыта, формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Особенно актуальна активизация передового педагогического опыта по созданию оздоровительного пространства в условиях дошкольного учреждения.

В связи с этим изучение вопросов культуры питания в образовательной организации является наиболее актуальной проблемой, потому что именно педагоги способны разбудить в сознании детей и родителей осознанную ответственность за здоровье.

Цель программы: формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в образовательной организации и семье.

Задачи программы:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.
- Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
- Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов.
- Создать в дошкольных группах условия для полноценного питания детей.
- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

Прогнозируемый результат:

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.

Концептуальные положения

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат - залог полноценного развития детей.

- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

- Дошкольное детство — это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни - эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

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

### **Организация питания в группах МБДОУ Торопецкий детский сад «Жемчужинка»**

Дошкольные группы МБДОУ Торопецкий детский сад «Жемчужинка» обеспечивают 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 организации питания населения». Контроль

за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на администрацию ДОУ.

В дошкольных группах МБДОУ установлено 4-х разовое питание на основе 10 - дневного меню. В рацион питания воспитанников включены все основные группы продуктов - мясо, рыба, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда медицинской сестрой.

Поставка продуктов питания осуществляется поставщиками, выбранными на конкурсной основе, с которыми заключаются соответствующие договоры. Привоз продуктов осуществляется по графику, строго по заявке учреждения. Каждый поступающий продукт имеет удостоверение качества, молочные и мясные продукты - ветеринарное свидетельство.

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится по технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры.

Каждые 10 дней проверяется выполняемость норм питания и средняя калорийность дня. Ежедневно поваром оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу.

Питание воспитанников организовано в групповых комнатах.

Для питья используется кипяченая вода, которую младшие воспитатели получают с пищеблока по графику.

Таким образом, организация питания в дошкольных группах проводится согласно Требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утверждённым нормативам. Накопительная ведомость свидетельствует о выполнении ежедневных норм питания.

#### **Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста**

<i>№</i>	<i>Ответственные лица</i>	<i>Мероприятия по организации питания</i>	<i>Сроки</i>
1	Воспитатели	1.1. Организация дежурства детей. 1.2. Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи. 1.3. Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. 1.4. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи.	Ежедневно
2	Младшие воспитатели	2.1. Сервировка стола с учётом требований СанПин. 2.2. Мытьё столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин.	Ежедневно

		<p>2.3. Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин.</p> <p>2.4. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, полдника и ужина.</p> <p>2.5. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей.</p> <p>2.6. Обеспечение питьевого режима в группах.</p>	
3	Медсестра	<p>3.1. Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поступающей на пищеблок продукции и технологии приготовления пищи;</li> <li>• качества питания и питьевого режима в группах;</li> <li>• обработки посуды в группах и на пищеблоке;</li> <li>• ведения бракеражных журналов;</li> <li>• работы холодильников на пищеблоке и в кладовой кладовщика (наличие термометров);</li> <li>• качества уборки на пищеблоке;</li> <li>• соблюдения норм выдачи готовой продукции;</li> <li>• санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом;</li> </ul> <p>3.2. Снятие проб готовой продукции.</p> <p>3.3. Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.</p>	Постоянно, согласно графику контроля
4	Кладовщик	<p>4.1. Контроль поступающей на пищеблок продукции.</p> <p>4.2. Соблюдение условий хранения продуктов.</p> <p>4.3. Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов.</p> <p>4.4. Ведение бракеражных журналов.</p>	Постоянно
5	Повара	<p>5.1. Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПин к организации работ по приготовлению пищи.</p> <p>5.2. Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы.</p> <p>5.3. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.</p> <p>5.4. Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы.</p>	Постоянно

6	Заместитель заведующего по АХЧ	7.1. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока. 7.2. Контроль: - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Постоянно
7	Ответственный за питание	7.1. Контроль: - организации питания со стороны воспитателей и помощников воспитателей; - соблюдения норм выдачи готовой продукции; - качества обработки посуды, генеральных и текущих уборок в групповых моечных; - соблюдения норм порций детей - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Ежедневно По графику контроля

### Организационно - педагогическая деятельность

<i>№</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Ответственные</i>	<i>Сроки</i>
1	Сообщение-презентация «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Питание и здоровье»	воспитатели	октябрь
2	Тематический контроль «Формирование культуры питания»	воспитатели	октябрь
3	Консультация «Роль питания в жизни детей»	воспитатели	ноябрь
4	Семинар-практикум «Эстетика питания»	воспитатели	ноябрь
5	Педагогический час «Разговор о правильном питании»	воспитатели	декабрь
6	Подготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей.	воспитатели	декабрь
7	Семинар-презентация «Здоровье ребёнка в наших руках»	воспитатели	февраль
8	Взаимопросмотр: беседы, игры на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	воспитатели	март
9	Заседание - круглый стол: «Столик, накройся!» (здоровое питание)	воспитатели	апрель

**Планирование работы в группе раннего возраста, 1 младшей группе , 2 младшей группе**

№	месяц	тема	цели	предполагаемый результат
1	сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Ягодки на тарелочке»</li> <li>• Дидактическая игра «Сбор фруктов»</li> </ul>	Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обогащение представления детей о дарах осени;</li> <li>- способность эмоционально откликаться, переживать радость от общения друг с другом.</li> </ul>
2	октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Посади огород»</li> <li>• Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»</li> </ul>	Познакомить детей с понятием «витамины». Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о пользе овощей и фруктов.</li> <li>- воспитание культуры еды.</li> </ul>
3	ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Завтрак»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.</li> </ul>	Формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета. На примере иллюстраций рассказать и показать воспитанникам, что такое здоровая пища.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение правильно вести себя за столом;</li> <li>- умение выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.</li> <li>-знакомство с иллюстрациями о пище.</li> </ul>
4	декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение сказки Ш. Перро «Волшебный горшочек»</li> <li>• Хоровод «Каравай»</li> </ul>	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение правильно вести себя за столом;</li> <li>- умение выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.</li> </ul>
5	январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование «Бублики-баранки»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	Развивать у детей творческие способности, интересы, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание, что правильное питание помогает нашему организму расти сильным и здоровым,</li> <li>- умение отличать полезные продукты от вредных.</li> </ul>



			Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей о форме овощей, фруктов; поупражнять в осознательном обследовании формы.	
6	февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Будем заваривать чай»</li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».</li> </ul>	Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи.	-умение отличать съедобную пищу от несъедобной.
7	март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Не ешь лекарства и витамины без разрешения»</li> <li>• Драматизация сказки «Репка»</li> </ul>	Формировать у детей привычку не трогать лекарства и витамины без разрешения взрослых. Развивать творческие способности, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание того, что некоторые продукты, растения могут быть опасны для человека, что лекарства и витамины могут принести вред здоровью, если принимать их неправильно;</li> <li>- знание того, что без разрешения нельзя трогать лекарства, витамины, незнакомые продукты.</li> </ul>
8	апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно - ролевая игра «Угощение».</li> </ul>	Развивать способность выбирать оптимально полезную пищу из числа предложенных; формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение правильно вести себя за столом;</li> <li>- умение выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.</li> </ul>
9	май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»</li> </ul>	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.

### Планирование работы в средней группе

№	месяц	тема	цели	предполагаемый результат
1	сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение и разучивание стихов Н. Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы.</li> <li>• Беседа «Питание и здоровье».</li> </ul>	<p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.</p> <p>Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы;</li> <li>- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</li> </ul>
2	октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование «Яблоко - спелое, красное, сладкое»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<p>Продолжить развивать у детей творческие способности, представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно рисовать яблоки, подбирать нужные цвета;</li> <li>- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</li> </ul>
3	ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Во саду ли, в огороде» (грядка с капусткой и морковкой)</li> <li>• Беседа «Не собирай незнакомые грибы»</li> </ul>	<p>Продолжить развивать у детей творческие способности, создавая композиции из вылепленных овощей. Донести до детей понятие о том, что нельзя собирать незнакомые грибы - они могут оказаться опасными для человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение нового способа лепки</li> <li>- сворачивание «ленты» в розан (вилок капусты);</li> <li>- понимание того, что нельзя собирать незнакомые грибы.</li> </ul>
4	декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».</li> </ul>	<p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.</p> <p>Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении полезного рациона.</li> </ul>

5	январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене.</li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»</li> </ul>	Продолжить развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность. Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- знание произведений художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене; - умение отличать съедобные продукты от несъедобных.
6	февраль	•Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножать?»	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания.
7	март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой»</li> <li>• Игра-забава «Угощение»</li> </ul>	Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены. Дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения. Познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней)	- осознание ценности здорового образа жизни, необходимости соблюдения правил личной гигиены; - понимание назначения зубной щетки; осознание необходимости и знание методов ухода за зубами.
8	апрель	• Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Продолжать знакомство с полезными фруктами и овощами; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность	- умение определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его по форме от других.
9	май	• Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	Продолжать знакомство с полезными продуктами. Рассказать воспитанникам о их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	- знание полезных продуктов и умение сознательно их выбирать; - умение отличать их от вредных и бесполезных.

## Планирование работы в старшей группе

№	месяц	тема	цели	предполагаемый результат
1	сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аппликация «Наш огород»</li> <li>• Дидактическая игра «Сбор грибов и ягод»</li> </ul>	<p>Развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность.</p> <p>Закрепить знания о съедобных и несъедобных грибах и ягодах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение определять съедобные и несъедобные грибы и ягоды;</li> <li>- обогащение представления детей о дарах осени;</li> <li>- способность проявлять творчество в продуктивной деятельности.</li> </ul>
2	октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка «Осенний натюрморт»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	<p>Развивать творческие способности, умение создавать объемные композиции из соленого теста. Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно лепить композицию из соленого теста;</li> <li>- умение определять, что полезно и вредно в продуктах.</li> </ul>
3	ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы»</li> <li>• Пословицы, скороговорки, считалки, загадки о продуктах питания</li> </ul>	<p>Закреплять знания детей о съедобных и несъедобных грибах.</p> <p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы;</li> <li>- умение отличать съедобные грибы от несъедобных.</li> </ul>
4	декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Откуда хлеб на столе?»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Хлебный магазин»</li> </ul>	<p>Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания; закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола; воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значимости хлеба как жизненно важного продукта;</li> <li>- осознание необходимости бережного отношения к хлебу.</li> </ul>
5	январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Труд в уголке природы: посадка лука, петрушки.</li> <li>чувство ответственности;</li> </ul>	<p>Воспитывать у детей трудолюбие, развивать умения использовать полученные знания на практике.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дети умело применяют на практике полученные знания.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Что где растёт?»</li> </ul>		
6	февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Витамины укрепляют организм»</li> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»</li> </ul>	Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.	- осознание значимости витаминов для организма.
7	март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Как заваривать травяной чай»</li> <li>• Дидактическая игра «Семена»</li> </ul>	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознание ценности здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении полезного рациона.
8	апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Зачем нужно питаться?»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»</li> </ul>	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья.	- умение различать полезные и вредные продукты.
9	май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»</li> </ul>	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.

### Планирование работы в подготовительной к школе группе

№	месяц	тема	цели	предполагаемый результат
1	сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Где что зреет»</li> <li>• Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.</li> </ul>	Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей об овощах, фруктах.	- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы.
2	октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рельефная лепка «Фрукты-овощи»</li> <li>• Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</li> </ul>	Развивать у детей творческие способности, познавательную деятельность. Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин. - умение определять, что полезно и вредно в продуктах.
3	ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Соберем урожай»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра - осенняя</li> </ul>	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. Закрепить знания о полезных овощах и фруктах.	- умение отличать полезные продукты от вредных; - знание полезных овощей и фруктов.
4	декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Откуда хлеб на столе?»</li> <li>• Чтение и обсуждение произведения К. Паустовского «Теплый хлеб»</li> </ul>	Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом питания; закрепить знания о долгом пути хлеба от поля до стола; воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.	- понимание значимости хлеба как жизненно важного продукта; - осознание необходимости бережного отношения к хлебу.
5	январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания»</li> </ul>	Закрепить знания и умения группировать фрукты и овощи по их целесообразному использованию. Развивать речь и мышление.	- умение группировать фрукты и овощи по их целесообразному использованию.

6	февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».</li> </ul>	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</li> <li>- уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.</li> </ul>
7	март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приговорки: Капуста-виласта. Матушка-репка.</li> </ul>	Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение кругозора в следствии получения дополнительных знаний в области литературы.</li> </ul>
8	апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги»</li> </ul>	Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур; продолжать развивать память, внимание, мышление, речь.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение кругозора вследствие получения дополнительных знаний в области литературы;</li> <li>- осознание смысла произведения; понимание того, что соблюдение гигиены в жизни человека очень важно;</li> <li>- умение выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытьё рук, лица, ног).</li> </ul>
9	май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»</li> </ul>	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.</li> </ul>

### Работа с родителями (законными представителями)

№	месяц	Направление работы	цель	ответственный
1	сентябрь	Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка»	Выявить, насколько интересует родителей вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и применения их в жизни.	Воспитатели, родители всех групп.
2	октябрь	Семинар «Организация питания в период адаптации детей к детскому саду»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели, родители всех групп.
3	ноябрь	Выставка семейных фотографий «Как на наших грядках выросли загадки»	Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового питания.	Воспитатели, родители всех групп.
4	декабрь	Осенняя ярмарка «Дары осени»	Привлечь родителей к проведению мероприятия.	Воспитатели, родители всех групп.
5	январь	Создание памяток, брошюр, буклетов для родителей «Роль правильного питания в жизни дошкольника», «Режим питания»	Провести просветительскую работу по данной тематике.	Воспитатели, родители всех групп.
6	февраль	Консультации: «Учите ребёнка правильно питаться»; «Роль родителей в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни»	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребёнка.	Воспитатели, родители всех групп.
7	март	Родительское собрание «Азбука аппетита дошкольника»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели, родители всех групп.
8	апрель	Участие в конкурсе «Пословицы и поговорки о хлебе»	Развивать у детей творческие способности, познавательную активность посредством совместной деятельности с	Воспитатели, родители всех групп.



			родителями и педагогами.	
9	май	Кроссворд «Самые полезные продукты»	Систематизация знаний родителей по данной тематике.	Воспитатели, родители всех групп.

### Список использованной литературы

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». - С-Пб «ДЕТСТВОПРЕСС», 2002
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». - М: АРКТИ, 2001.
3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: как себя вести дома и в ДООУ». - Москва «Просвещение», 2000
4. Касаткин В.Н. «Педагогика здоровья», Москва, 1998.
5. Колодяжная Т.П. «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» - Ростов - н/Д, 2008.
6. Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада», Москва, 2005.
7. Краснощекова Н.В. «Сюжетно - ролевые игры для детей дошкольного возраста», «Феникс», Ростов - на - Дону, 2007.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». - Москва «Генезис», 2007
9. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». - Мурманск, 1996.
10. Курочкина Н.А. «Дети и пейзажная живопись времен года», Санкт - Петербург, 2003.
11. Лыкова И.А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет «Цветные ладошки» - Москва, 2007
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.
13. Польшова В.К., Дмитренко З.С. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» - С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
14. Чистякова М.И. «Психогимнастика». - Москва «Просвещение», 1995
15. Щипицина Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. «Азбука общения» (СПб: 2003).
16. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №1 2009.
17. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №2 2009.
18. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №3 2009.
19. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №4 2009.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417967

Владелец Сергеева Татьяна Владимировна

Действителен с 04.12.2023 по 03.12.2024