

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 35»  
(300004, Россия, город Тула, улица Кирова, дом186)**

Обсуждено и принято  
на заседании педагогического совета  
Цentra образования  
Протокол № 4 от 20.12.2022г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ЦО № 35  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Бессуднова  
Приказ № 361 - а от 26.12.2022г.

**ПРОГРАММА  
МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ  
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Тула  
2022

## **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 2022 по 2025 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, медсестра.
2.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Повар-раздатчица
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, медсестра.
4.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
5.	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 столовых:**

**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 организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы

4	Заседание комиссии по организации питания по вопросам: охват учащихся горячим питанием соблюдение сан. гигиенических требований; профилактика инфекционных заболеваний	август, январь, 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)	январь, ежегодно ноябрь, ежегодно декабрь,	классные руководители	материалы конкурсов

3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень».	октябрь,	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	ежегодно	зам. директора	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	декабрь, май ежегодно	совет по питанию	аналитическая информация
6	Анкетирование родителей по вопросам питания	май, ежегодно	Совет по питанию	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся (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 среднего звена»	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	материалы викторины
11	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники	
12	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники	

### 3. Работа с педагогическим коллективом

1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, ШМО 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 сохранения здоровья	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3	Организация бесплатного питания обучающихся	ежегодно	директор, ответственная за ОГП	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители	планы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственная за ОГП, классные руководители	
6	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития питания, внедрению новых форм сохранения здоровья	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, медицинская сестра, воспитатели.	протоколы родительских собраний



2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания	ежегодно	классные руководители, медицинская сестра	
3	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители	
4	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
5	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	Заместитель директора по АХЧ	акт проверки
2	Организация текущего ремонта пищеблоков и столовых	июль-август	Заместитель директора по АХЧ	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, ответственная за ОГП
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
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	ответственная за ОГП
8	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	ответственная за ОГП е, классные руководители
9	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	ответственная за ОГП
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, ответственная за ОГП

2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно – гигиенических требований	директор школы, ответственная за ОГП
3	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
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
<b>ноябрь</b>		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственная за ОГП
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	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
5	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП

<b>декабрь</b>		
1	ответственная за ОГП	ответственная за ОГП
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
<b>январь</b>		
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
<b>февраль</b>		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	ответственная за ОГП
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)	ответственная за ОГП
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственная за ОГП, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
8	Выставка книг по теме: «Правильное питание».	библиотекарь
<b>март</b>		
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)	ответственная за ОГП
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
<b>апрель</b>		
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)	ответственная за ОГП
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственная за ОГП
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
<b>май</b>		
1	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам питания	ответственная за ОГП, 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)	ответственная за ОГП
6	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания	ответственная за ОГП, классные руководители
<b>июнь</b>		
1	Отчет об организации питания	ответственная за ОГП

## 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> </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	
ОКТАБРЬ		
1.	<p><b>Вводное занятие.</b>  <b>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>
2.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа с детьми о здоровом образе жизни с рассматриванием иллюстраций «Вместе весело гулять» Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека.</li> <li>➤ Психогимнастика «Принц Лимонсердиться»</li> <li>➤ Разучивание пословицы «Здоровый бедды 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.	В процессе совместной деятельности с педагогом	<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 « Многоесть-не велика честь: обжорой назовут»</li> <li>➤ Словесная игра «Какой сок пьет бабочка?» (маковый, роза-розовый)</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Рисование «Мои любимые продукты»</li> <li>➤ Массаж для глаз «Раздеваем лук»</li> <li>➤ Опыт «Угадай на вкус»</li> <li>➤ Дидактическая игра «Подскажи словечко»</li> <li>➤ Рисование «Осенний натюрморт»</li> </ul>
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Подвижная игра «Поезд»(на красный сигнал дети поднимают карточки с вредными продуктами, на зеленый наоборот)</li> <li>● Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в магазин» (составление списка полезных продуктов)</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● КВН для оценки уровня усвоения детьми темы «Самые полезные продукты»</li> </ul>
<b>НОЯБРЬ</b>		
1.	<p><b>Тема: «Как правильно есть»</b></p> <p>Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</p>	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?»</li> <li>➤ Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов».</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра-обсуждение «Правила поведения воспитанных детей».</li> <li>➤ Игровое задание «Подбери рифму»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul>
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра «Доскажи пословицу» «Хочешь есть калачи- не сиди на печи..»; «Когда я ем, я глух и нем»</li> <li>➤ Театрализованная постановка «Путешествие хлебного мякиша»</li> </ul>

		<p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра-обсуждение «Законы питания»</li> <li>➤ Упражнение в словообразовании «Мельница слов из муки»</li> <li>➤ Игровая ситуация «Как угостить гостей»</li> </ul>
3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Какие продукты нужны для выпечки хлеба».</li> </ul> <p>Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Заучивание пословиц о хлебе.</li> <li>➤ Решение проблемной ситуации <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Почему зерна тонут, а мука нет?»</li> <li>➤ Психогимнастика «Ты зернышко», «Посади просо»</li> </ul> </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.</li> </ul> <p>Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Коллективный труд : выпечка безмолочного печенья «Здоровье»</li> </ul>
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1.	<p><b>Тема : «Путешествие еды полезной и вредной»</b></p> <p>Цель: закрепить понятие «витамины».</p> <p>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> </ul> <p>Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки?»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Заучивание пословицы : «Язык нелопата: знает, что горько, что сладко», «Слаще хлебushка ничегонет».</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» 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» 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>
2.	<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>
3.	<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>
4.	<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 сильными ловким» Цель: сформировать представление о связи питания и занятий спортом.</li> <li>➤ Дидактическая игра «Мой день».</li> <li>➤ Рисование полезных продуктов, которые помогают дошкольнику стать сильным и ловким.</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Моделирование ситуации «Если хочешь быть здоров, что для этого</li> </ul>

		<p>надо делать?».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Рисование с элементами аппликации «Меню спортсмена»</li> </ul>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»</b></p> <p>Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и знаковых 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 хлебанет». 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.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<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 Вины Пухом?»</li> <li>➤ Игровая ситуация «Советы хозяйшки»</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: «Даёт силы нам всегда витаминная еда!».</b>          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 хозяйшки». 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.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<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>

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



		<p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит»</li> <li>➤ Имитация «Я ем сладкую конфетку!», «Мне попался горький перчик!»</li> <li>➤ Работа с тетрадью</li> </ul>
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Посещение медицинского кабинета.</li> <li>➤ Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма..</li> <li>➤ Игра-импровизация «Правильно поем овощи и фрукты»</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»</li> <li>➤ Развлечение «Ягоды и фрукты – самые вкусные «Жители»</li> </ul>
3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	<p><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Завтрак для космонавта» 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>➤ Аппликация «Моя пирамида здорового питания»</li> </ul>

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Месяц	Формы работы
Октябрь	1. Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок» 2. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах» 3. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» 4. Развлечение «Витаминиада». Совместное чаепитие.
Ноябрь	1. Конкурс фотографий «Мой домашний обед». 2. Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша». 3. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»
Декабрь	1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья» 2. Совместная деятельность «Книга полезных рецептов» 3. Беседа «Питание и здоровье дошкольника»
Январь	1. Конкурс пирогов для родителей «Моя домашняя выпечка» 2. Приглашение родителей в «Детское кафе». 3. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья
Февраль	1. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»
Март	1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей. 2. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.
Апрель	1. Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка». 2. Задание на дом : посадить, вырастить и сделать(зарисовать) вывод.
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>