

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка
Протокол № 1 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка
№ 3-00/01 от «31» 08 2023 г.

И.В.Бурцева

Программа
по формированию основ здорового питания у детей
дошкольного возраста
«Пирамида здорового питания»
на 2022-2025 гг.
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка
структурного подразделения «Детский сад
«Самоцветы»

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 2022 – 2025 гг	20
3.7. Планирование работы с педагогами на 2022 – 2025 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	ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смьшляевка СП «Детский сад «Самоцветы»
Юридический адрес	443528, Россия, Самарская обл., муниципальный р-он Волжский, городское поселение Смьшляевка, пгт Стройкерамика, ул.Петра Монастырского, 11
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 по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 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 2022 по 2025 г.
Целевая аудитория программы	Дети дошкольного возраста 4-7 лет, работники СП «Детский сад «Самоцветы», родители детей дошкольного возраста.

I. Общие положения

Программа для дошкольников «Пирамида здорового питания» предназначена для реализации воспитателями и родителями детей дошкольного возраста СП «Детский сад «Самоцветы».

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 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 необходимая 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 СП «Детский сад «Самоцветы», 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 СП «Детский сад «Самоцветы» 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 СП «Детский сад «Самоцветы» – 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 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 детском саду получают в день необходимое для их возраста 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 ступень – 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 ступень - 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, дающие 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, совместные мероприятия, родительские собрания).

Третья ступень 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"><input type="checkbox"/> наблюдения (за работой младшего воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры);<input type="checkbox"/> экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.);<input type="checkbox"/> 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.);<input type="checkbox"/> Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.

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

2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> Психогимнастика «Принц Лимон сердиться» <input type="checkbox"/> Разучивание пословицы «Здоровый беды не боится» <input type="checkbox"/> Рисование «Спорт и я»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Беседа «Самые полезные продукты» Цель: Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты». <input type="checkbox"/> Дидактические игры: «Волшебные корзины», «Найди лишнее». <input type="checkbox"/> Разучивание поговорки « Много есть-не велика честь: обжорой назовут» <input type="checkbox"/> Словесная игра «Какой сок пьет бабочка?» (мак-маковый, роза- розовый)
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Подвижная игра «Поезд» (на красный сигнал дети поднимают карточки с вредными продуктами, на зеленый наоборот) <input type="checkbox"/> Сюжетно-ролевая игра <input type="checkbox"/> «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	<input type="checkbox"/> Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?» <input type="checkbox"/> Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов». <input type="checkbox"/> Работа с тетрадью
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Игра «Доскажи пословицу», «Хочешь есть калачи- не сиди на печи..»; «Когда я ем, я глух и нем» <input type="checkbox"/> Театрализованная постановка «Путешествие хлебного мякиша»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> Заучивание пословиц о хлебе. <input type="checkbox"/> Решение проблемной ситуации «Почему зерна тонут, а мука нет?» <input type="checkbox"/> Психогимнастика «Ты зернышко», «Посади просо»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Беседа: «Что интересного узнали о хлебе?». Цель: «Обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований» <input type="checkbox"/> Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок. <input type="checkbox"/> Опытная деятельность «Рассматривание зерен в увеличительное стекло», «Размалывание зерен в кофемолке»

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.	<input type="checkbox"/> Работа с тетрадью <input type="checkbox"/> Беседа-фантазирование по произведению В. Сутеева «Яблоко» <input type="checkbox"/> Кукольный театр «Живые витаминки»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> Игра «Определи вкус продукта». <input type="checkbox"/> Игра «Приготовь блюдо» <input type="checkbox"/> Рисование «Составь свое меню обеда»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Беседа «Кто жить умеет по часам» Цель: сформировать у дошкольников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. <input type="checkbox"/> Игра «Сложные слова» <input type="checkbox"/> Аппликация «Мой день»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Беседа «Советы бобра-суперзуба» Цель: рассказать о полезных советах по уходу за зубами, напомнить о продуктах питания, которые укрепляют зубы. <input type="checkbox"/> Кукольная импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки»
ЯНВАРЬ		
2.	Тема «Вместе весело гулять» Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	<input type="checkbox"/> Дидактическая игра «Какие продукты возьмем с собой в путешествие» <input type="checkbox"/> Пальчиковая игра ,»Покати горошек» <input type="checkbox"/> Динамическая пауза «Делай, как я»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Развлечение–квест «Поход в страну здоровья» <input type="checkbox"/> Словесная игра «Вкусненько-приятненько!» (назови ласково) <input type="checkbox"/> Коллективное приготовление «шашлыков из фруктов» (лепка из соленого теста)
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Беседа «Что помогает быть сильным и ловким» <input type="checkbox"/> Дидактическая игра «Мой день». <input type="checkbox"/> 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"> <input type="checkbox"/> Викторина «Вспомни сказку» <input type="checkbox"/> Упражнение в словотворчестве «Варенья для Карлсона» <input type="checkbox"/> Игра-драматизация «Пшеничный колосок»
2.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Беседа Тема: «Плох обед, если хлеба нет». Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре <input type="checkbox"/> Лепка из соленого теста. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий. <input type="checkbox"/> Пальчиковая игра «Пирог»
3.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. <input type="checkbox"/> Словесная игра « Кто больше назовет изделий из муки» <input type="checkbox"/> Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин «Печем вместе»»
4.	<p><i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. <input type="checkbox"/> Обсуждение с детьми ситуации возникшей в результате неправильного питания «Что случилось с Вини Пухом?» <input type="checkbox"/> 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 предметов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Игра «Овощной салат». Цель: закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья. <input type="checkbox"/> Игра «Советы хозяйшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах. <input type="checkbox"/> Динамичная игра « Самый лучший дежурный»

2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Беседа «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды <input type="checkbox"/> Эксперимент на комнатных растениях. Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать». <input type="checkbox"/> Беседа с детьми о пользе простой воды. <input type="checkbox"/> Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> Игра – рассуждение по худ. произведению Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в саду» <input type="checkbox"/> Игра-рассуждение на тему « соль- друг или враг?» <input type="checkbox"/> Психогимнастика «Обжорка»
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Развлечение «Путешествие по улице Правильного питания» Цель: активизация деятельности дошкольников по формированию основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. <input type="checkbox"/> Сочинение огородных сказок.
АПРЕЛЬ		
1.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. <input type="checkbox"/> Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. <input type="checkbox"/> Игра «Отгадай название». <input type="checkbox"/> Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угощу» <input type="checkbox"/> Психогимнастика «Сердитый лимон»
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	<input type="checkbox"/> Посещение медицинского кабинета. <input type="checkbox"/> Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма.. <input type="checkbox"/> Игра-импровизация «Правильно помоем овощи и фрукты»