

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29**

Обсуждено и принято
на заседании педагогического совета
Центра образования
Протокол № 1 от 30.08.2024г.



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

п. МИРНЫЙ
2024

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;
- 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
1.Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
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
2.Работа с обучающимися.				
1	Проведение уроков–здоровья	ежегодно	классные руководители	планы уроков
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище»(3-4 классы)	январь, ежегодно	классные руководители	материалы конкурсов
	«Правильное питание» (5-6 классы)	ноябрь, ежегодно декабрь,		
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	
4. Работа с родителями				
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

5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей

1	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	Заместитель директора по АХР	акт проверки
2	Организация текущего ремонта пищеблоков и столовых	июль-август	Заместитель директора по АХР	сметы

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

№	мероприятие	ответственные
сентябрь		
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
октябрь		
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
ноябрь		
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

декабрь		
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
январь		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Плох обед, если хлеба нет»3-4 класс: «Блюда из зерна» 5-6 класс: «Где и как мы едим»	классные руководители
февраль		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	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
март		
1	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Где найти витамины весной» 3 -4 класс: «Кулинарное путешествие» по России. 5-6 класс: «Как питались на Руси и в России»	классные руководители

2	Проведение классных часов 2 класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки» (игра – конкурс) 3 класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие) 5 класс: «Что я – знаю о воде?»	классные руководители
4	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	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
апрель		
1	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Как утолить жажду» 3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом» 5-6 класс: «Кухни разных народов»	классные руководители
2	Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?» 3 класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицы Сезам – о правильном питании)	классные руководители
3	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
5	Работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	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
май		
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
июнь		
1	Отчет об организации питания	ответственная за ОГП

**Формы работы с дошкольниками
в соответствии с образовательными областями**

Образовательные области.	Формы работы
Познавательное развитие	• Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача- педиатра); • Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); • 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.); • Работа с рабочими тетрадями, решение логических задач. • Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.
Социально-коммуникативное развитие	• Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др); • Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»); • Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); • Игры с правилами /настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.); • Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты»
Физическое развитие	• Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное- несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» «Игра в классики» и др.); • Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); • Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); • Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
Художественно-эстетическое направление	• Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»; • Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе – то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.); • Музыкальные подвижные игры; • Музыкально-дидактические игры.

Речевое направление	• Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ ; • Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и.т.д. • Игровые задания «Подбери рифму»

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ
И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП**
Планирование работы в старшей и подготовительной к школе группах.

№	Совместная образовательная деятельность	
	ОКТАБРЬ	
1.	Вводное занятие. Тема: «Здравствуй, дорогой друг!»	Старшая группа:
	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.	➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. Цель: закрепить знание детей о героях. ➤ Психогимнастика «Настроение» ➤ Рисование «Семья» ➤ Пальчиковая игра «Семья» ➤ Работа с тетрадью
		Подготовительная группа:
		➤ Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев. ➤ Сюжетно-ролевая игра «Обед для гостей» (создание полезного меню для гостей в форме коллективной аппликации) ➤ Работа с тетрадью
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа:
		➤ Беседа с детьми о здоровом образе жизни с рассматриванием иллюстраций «Вместе весело гулять» Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека. ➤ Психогимнастика «Принц Лимон сердиться» ➤ Разучивание пословицы «Здоровый беды не боится» ➤ Рисование «Спорт и я»
		Подготовительная группа:
		➤ Беседа «Если хочешь быть здоров». Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами. ➤ Имитационная игра «Правильно помоем овощи и фрукты» ➤ Заучивание пословиц и поговорок «Здоровье дороже богатства», «Береги платье снову, а здоровье смолоду» ➤ Коллективный труд «Приготовление салата «Здоровинка»

3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа: ➤ Беседа «Самые полезные продукты» Цель: Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты». ➤ Дидактические игры: «Волшебные корзины», «Найди лишнее». ➤ Разучивание поговорки « Много есть-не велика честь: обжорой назовут» ➤ Словесная игра «Какой сок пьет бабочка?» (маковый, роза- розовый) Подготовительная группа: ➤ Рисование «Мои любимые продукты» ➤ Массаж для глаз «Раздеваем лук» ➤ Опыт «Угадай на вкус» ➤ Дидактическая игра «Подскажи словечко» ➤ Рисование «Осенний натюрморт»
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ● Подвижная игра «Поезд»(на красный сигнал дети поднимают карточки с вредными продуктами, на зеленый наоборот) ● Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в магазин» (составление списка полезных продуктов) Подготовительная группа ● КВН для оценки уровня усвоения детьми темы «Самые полезные продукты»
НОЯБРЬ		
1.	Тема: «Как правильно есть» Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Старшая группа ➤ Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?» ➤ Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов» ➤ Работа с тетрадью Подготовительная группа ➤ Игра-обсуждение «Правила поведения воспитанных детей». ➤ Игровое задание «Подбери рифму» ➤ Работа с тетрадью
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Игра «Доскажи пословицу» «Хочешь есть калачи- не сиди на печи..»; «Когда я ем, я глух и нем» ➤ Театрализованная постановка «Путешествие хлебного мякиша»
		Подготовительная группа ➤ Игра-обсуждение «Законы питания» ➤ Упражнение в словообразовании «Мельница слов из муки» ➤ Игровая ситуация «Как угостить гостей»

3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Какие продукты нужны для выпечки хлеба». Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба ➤ Заучивание пословиц о хлебе. ➤ Решение проблемной ситуации «Почему зерна тонут, а мука нет?» ➤ Психогимнастика «Ты зернышко», «Посади просо» Подготовительная группа ➤ Викторина «Здоровейка». Решение проблемной ситуации «Что делать, если купили много хлеба?» ➤ Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягути.
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа: «Что интересного узнали о хлебе?». Цель: «Обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований» ➤ Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок. ➤ Опытная деятельность «Рассматривание зерен в увеличительное стекло», «Размалывание зерен в кофемолке» Подготовительная группа ➤ Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу. ➤ Коллективный труд : выпечка безмолочного печенья «Здоровье»
ДЕКАБРЬ		
1.	Тема : «Путешествие еды полезной и вредной» Цель: закрепить понятие «витамины». Сформировать у дошкольников представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержатся витамины.	Старшая группа ➤ Работа с тетрадью ➤ Беседа-фантазирование по произведению В. Сутеева «Яблоко» ➤ Кукольный театр «Живые витаминки»
		Подготовительная группа ➤ Игровой квест «Как спасали Витаминку» ➤ Составление рекламы овощного салата и других овощных блюд для кафе «Ягодка» ➤ Работа с тетрадью

2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. ➤ Игра «Определи вкус продукта». ➤ Игра «Приготовь блюдо» ➤ Рисование «Составь свое меню обеда» Подготовительная группа ➤ Практическая работа «Определи вкус продукта» ➤ Составление меню для кафе «Здоровое питание» Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки?» ➤ Заучивание пословицы : «Язык не лопата: знает, что горько, что сладко», «Слаще хлебushка ничего нет».
3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Кто жить умеет по часам» Цель: сформировать у дошкольников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. ➤ Игра «Сложные слова» ➤ Аппликация «Мой день» Подготовительная группа ➤ Обсуждение сказки «Сказка опотерянном времени» ➤ Игра «Пословицы запутались» ➤ Придумывание и составление плаката (элементы аппликации с рисованием) «Мой режим»
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Советы бобра-суперзуба» Цель: рассказать о полезных советах по уходу за зубами, напомнить о продуктах питания, которые укрепляют зубы. ➤ Кукольная импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки»
		Подготовительная группа ➤ Словесное упражнение «Я не съем эту конфетку, потому что...» ➤ Психогимнастика по мотивам стих-я С. Михалкова «Сладкоежка» ➤ «Сладкоежка» ➤ Изготовление муляжей конфет для сюжетно- ролевой игры «Кондитерская фабрика»
ЯНВАРЬ		

2.	Тема «Вместе весело гулять» Цель: дать представления дошкольникам о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	Старшая группа ➤ Дидактическая игра «Какие продукты возьмем с собой в путешествие» ➤ Пальчиковая игра ,»Покати горошек» ➤ Динамическая пауза «Делай, как я» ➤ Работа с тетрадью Подготовительная группа ➤ Словесная игра «Совершенно верно!-Неверно!» ➤ Коллективная продуктивная деятельность «Изготовление чесночных бус» ➤ Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья!» ➤ Работа с тетрадью
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Развлечение –квест «Поход в страну здоровья» ➤ Словесная игра «Вкусненько- приятненько!» (назови ласково) ➤ Коллективное приготовление «шашлыков из фруктов» (лепка из соленого теста) Подготовительная группа ➤ Словесная игра « Бывает – не бывает» ➤ КВН «Я здоровье берегу!», (работа с тетрадью)
4.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Беседа «Что помогает быть сильным и ловким» Цель: сформировать представление о связи питания и занятий спортом. ➤ Дидактическая игра «Мой день». ➤ Рисование полезных продуктов, которые помогает дошкольнику стать сильным и ловким. Подготовительная группа Моделирование ситуации «Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?». ➤ Рисование с элементами аппликации «Меню спортсмена»

	ФЕВРАЛЬ	
1.	Тема: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.	Старшая группа ➤ Викторина «Вспомни сказку» ➤ Упражнение в словотворчестве «Варенья для Карлсона» ➤ Игра-драматизация «Пшеничный колосок» ➤ Работа с тетрадью Подготовительная группа ➤ Игра «Знатоки» (подобрать колосок к крупе ➤ Разучивание поговорки «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу» ➤ Игра – соревнование «Поварята» (разобрать крупы, отгадать каши) ➤ Работа с тетрадью
2.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Беседа Тема: «Плох обед, если хлебанет». Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре ➤ Лепка из соленого теста. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий. ➤ Пальчиковая игра «Пирог» Подготовительная группа ➤ Словесная игра «Венок из пословиц» ➤ Игра «Угадай-ка»(вкусные загадки) ➤ Игра «Лесенка с секретом» (секрет приготовления блюда из слов)
3.	<i>В процессе совместной деятельности с педагогом</i>	Старшая группа ➤ Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. ➤ Словесная игра «Кто больше назовет изделий из муки» ➤ Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин «Печем вместе»» Подготовительная группа ➤ Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и

		молочных продуктов. ➤ Творческое задание «Сочинение хлебных сказок» ➤ Игра «Просо»
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. ➤ Обсуждение с детьми ситуации возникшей в результате неправильного питания «Что случилось с Вини Пухом?» ➤ Игровая ситуация «Советы хозяйюшки» Подготовительная группа ➤ Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. ➤ Словесная игра «Что можно есть на ужин» ➤ Сочинение монолога «Брошенный сухарик». ➤ Дидактическая игра «Здоровье на тарелке»
МАРТ		
1.	Тема: «Даёт силы нам всегда витаминнаяеда!». Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов.	Старшая группа ➤ Игра «Овощной салат». Цель: Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья. ➤ Игра «Советы хозяйюшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов. ➤ Динамичная игра «Самый лучший дежурный» ➤ Работа с тетрадью Подготовительная группа ➤ Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки. ➤ Игра-соревнование «Сервируем стол для наших друзей» ➤ Работа с тетрадью
2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды ➤ Эксперимент на комнатных растениях. Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать». ➤ Беседа с детьми о пользе простой воды. ➤ Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» Подготовительная группа ➤ Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея воды»

3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Почему нужно есть каждый день?» Цель: продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, понимание о необходимости ежедневного приема пищи, приобщать к соблюдению режима питания каждый день. ➤ Игра –рассуждение по худ. произведению Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в саду» ➤ Игра-рассуждение на тему «соль-друг или враг?» ➤ Психогимнастика «Обжорка» Подготовительная группа ➤ Просмотр и обсуждение презентации «Путь, который проходит пища в организме человека» ➤ Словесная игра «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть»
4.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Развлечение «Путешествие по улице Правильного питания» Цель: активизация деятельности дошкольников по формированию основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. ➤ Сочинение огородных сказок. Подготовительная группа ➤ Фантазирование на тему «Исчез с планеты сахар, как быть?» ➤ Коллективное оформление коллажа-плаката «Улица правильного питания»
АПРЕЛЬ		
1.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. ➤ Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. ➤ Игра «Отгадай название». ➤ Игра-импровизация «Приходите, гости дорогие, я вас чаем с лимоном угощу» ➤ Психогимнастика «Сердитый лимон» ➤ Работа с тетрадью
		Подготовительная группа ➤ Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит» ➤ Имитация «Я ем сладкую конфетку!», «Мне попался горький перчик!» ➤ Работа с тетрадью

2.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Посещение медицинского кабинета. ➤ Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма.. ➤ Игра-импровизация «Правильно помоем овощи и фрукты» Подготовительная группа ➤ Интерактивная игра «Здоровье в тарелке» ➤ Развлечение «Ягоды и фрукты –самые вкусные «Жители»
3.	В процессе совместной деятельности с педагогом	Старшая группа ➤ Беседа «Завтрак для космонавта» Цель: Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе ➤ Словесная игра «Что лишнее и почему?» ➤ Лепка «Завтрак для младшего братишки(сестренки)» Подготовительная группа ➤ Игра-соревнование «Вершки-корешки» ➤ Придумывание меню для космонавта(коллективная аппликация)
4.	Тема: Заключительное занятие «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровичков » Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы. Закрепление полученных знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.	➤ Конкурс «Урожай очень быстро собирай» ➤ Игра «Правильно-неправильно» ➤ Игра «Азбука правильного питания» ➤ Игра «Доскажи словечко» ➤ Конкурс «Курочки и петух» ➤ Аппликация «Моя пирамида здорового питания»

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	- Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - Родителям на заметку - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - Активный отдых всей семьей - Лечение соками - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи»